**MARGARINA, DE ALIMENTO FUNCIONAL A VILÃ? UMA REFLEXÃO CRÍTICA SOBRE OS SEUS BENEFÍCIOS E RISCOS**

De Nunes, Gina Patrícia De Araújo¹

Santos, Nilziano José da Silva2

Cesar, Aline Veroneze de Mello3

**RESUMO:**

**Introdução:** A história da margarina data de 1869, quando sua produção foi apoiada por Napoleão III devido à escassez de alimentos durante a guerra, em substituição a manteiga, sendo destinada às populações mais vulneráveis economicamente. A partir de então, passa a ser usada no lugar da manteiga na indústria alimentícia e em muitas residências ao redor do mundo. No entanto, muitas pessoas desconhecem a razão pela qual a margarina se tornou uma fonte de alimento preparada. **Objetivo:** Realizar uma análise crítica dos benefícios e riscos da margarina à saúde. **Metodologia:** As pesquisas foram realizadas por meio da leitura e análise de documentos publicados nos últimos 10 anos sobre o tema, no qual foram selecionadas revisões críticas e evidências científicas para alegações dos benefícios da margarina como alimento funcional, além de estudos que fazem uma contraposição e indicam prejuízos relacionados ao seu consumo, norteadas pela pergunta: até que ponto as margarinas são consideradas alimentos funcionais ou vilões em uma dieta saudável? **Resultados:** Os métodos de produção de margarina e manteiga têm sido debatidos devido aos riscos à saúde associados ao consumo. A manteiga é uma alternativa produzida a partir do leite (*in natura*). Por outro lado, a margarina é um produto industrializado produzido a partir da hidrogenação ou interesterificação das gorduras. Estudos avaliam os efeitos do consumo de margarina na saúde, sendo que seu uso foi associado a um aumento do colesterol e ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DVC). Mudar a composição da margarina para gordura interesterificada também ajuda a reduzir a quantidade de gordura *trans*, alterando os ácidos graxos em óleos vegetais. Cabe destacar que ambos os produtos são ricos em gordura saturada e devem ser consumidos com cautela. **Conclusão:** A escolha de ingredientes culinários, como é o caso da manteiga e da margarina, precisa ser cuidadosamente observada quanto ao processo produtivo e os rótulos analisados quanto aos ingredientes utilizados em sua formulação. A premissa é: utilize-as com moderação ao preparar as refeições, tendo em vista que seu consumo excessivo está associado a doenças.

**Palavras-Chave:** Margarina; Ácidos Graxos trans; Alimentação Saudável; Rótulos de Alimentos.

E-mail do autor principal: [gpanunes.patricia@gmail.com](mailto:gpanunes.patricia@gmail.com)

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

BRASIL. Ministério da Saúde. Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 164 p.: il.

SANTOS, R.D.; GAGLIARDI, A.C.M.; XAVIER, H.T. et al. I Diretriz sobre o Consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 100, n. 1, supl. 3,p. 1-40, 2013.

SILVA, T.J. Desenvolvimento de margarinas de baixo e alto teor lipídico com redução de ácidos graxos saturados utilizando tecnologia de organogéis. 2020. 208 f. Tese (Doutorado) - Curso de Faculdade de Engenharia de Alimentos, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2020.

TEICHOLZ, N. Gordura Sem Medo: porque a manteiga, a carne e o queijo devem fazer parte de uma dieta saudável. Nova York: Wmf Martins Fontes; 1ª Edição (21 Julho 2017), 112020.

¹Nutricao, Centro Universitário Internacional UNINTER, Bragança Paulista SP, [gpanunes.patricia@gmail.com](mailto:gpanunes.patricia@gmail.com).

²Nutricao, Centro Universitário Internacional UNINTER, Brasília DF, [coachnew38@gmail.com](mailto:coachnew38@gmail.com).

3Nutrição, Centro Universitário Internacional UNINTER, São Paulo - SP, [aline.ce@uninter.com](mailto:aline.ce@uninter.com).