

## ***Margarina ou Manteiga?***

Sempre houve essa dúvida sobre esses dois alimentos. Teve um tempo em que a manteiga era a vilã, depois a margarina obteve esse posto.



Na verdade, tanto a manteiga quanto a margarina tem suas desvantagens em relação à gordura, pois são alimentos altamente gordurosos e calóricos. No entanto, o tipo de gordura neles encontrado é diferente.

No caso da manteiga a gordura predominante é o colesterol, pois é um alimento de origem animal. Além do colesterol, também podemos encontrar na manteiga a gordura saturada.

Já no caso da margarina, a gordura é obtida através da hidrogenação de óleos vegetais, deixando-a rica em gordura trans e gordura saturada. Sabe – se também que quanto mais cremosa, mais rica em gorduras. Além disso, algumas margarinas favorecem a síntese do colesterol, já que as gorduras trans inibem a ação de enzimas específicas do fígado, podendo aumentar o LDL colesterol (ruim) e diminuir o HDL colesterol (bom).

Pensando no lado natural, a manteiga é mais natural, passa por menos processos industriais e recebe menos aditivos químicos do que a margarina.

Alguns estudos garantem que as gorduras trans (presentes na margarina) favorecem a perda de flexibilidade das membranas, dificultando a transmissão de impulsos nervosos, aumentando assim a incidência de depressão.

---

Outros estudos associam o consumo de gorduras trans com o aumento da incidência de problemas coronarianos, uma vez que essa gordura se acumula no interior dos vasos, podendo levar a obstrução total ou parcial, desenvolvendo assim um infarto por exemplo. Um estudo que ocorreu na Universidade de Harvard mostrou que mulheres que consomem margarina têm 53% a mais de chances de desenvolver problemas cardíacos, quando comparado àquelas que consomem manteiga.

Um estudo realizado na Universidade de São Francisco, nos Estados Unidos, concluiu que gestantes devem evitar o consumo de margarinas, uma vez que as mesmas diminuem a qualidade e produção do leite materno.

Todavia, algumas margarinas estão sendo produzidas sem gordura trans, estando escrito no rótulo essa informação. Mas, mesmo assim, se atente a quantidade de gordura saturada, pois muitos tiram a gordura trans e aumentam a saturada para dar mais sabor.

Na questão sódio, ambas são fontes de sódio, que em excesso, pode levar a um aumento da pressão arterial e retenção de líquidos. Existem as opções “sem sal”, que são sempre mais indicadas.

## **Conclusão**

Diante desses dois alimentos, a manteiga é a opção mais saudável, mas não pode ultrapassar a quantidade de 1 colher sobremesa rasa ao dia, nunca podendo ser aquecida. Além disso, sempre optar pela opção sem sal.

**Dica:** experimente outros alimentos, como azeite de oliva, queijo cottage, ricota e requeijão light.