

Leite magro com esteróis vegetais eficaz na redução do colesterol

A incorporação de fitosteróis em leite magro fermentado é eficaz na diminuição dos níveis de LDL-colesterol em indivíduos com hipercolesterolemia moderada, revela um novo estudo Francês, publicado na American Journal of Clinical Nutrition.

Boris Hansel e colaboradores, do Hôpital de la Pitié, Paris, verificaram que o consumo diário de leite magro contendo 1,6g de fitosteróis reduziu os níveis de LDL-colesterol em 8% após seis semanas.

O estudo tem implicações para a indústria de esteróis vegetais uma vez que, embora alguns alimentos com baixo teor ou isentos de gordura contendo fitosteróis estejam disponíveis no mercado, alguns estudos têm sugerido que a actividade redutora do colesterol está reduzida em tais formatos.

Os fitosteróis, moléculas semelhantes ao colesterol derivadas de plantas, são bem conhecidos pelos consumidores devido à sua capacidade, cientificamente comprovada, em reduzir os níveis de colesterol.

Vários ensaios clínicos em condições controladas têm revelado que o consumo diário de 1,5 a 3g de fitosteróis/fitostanóis nos alimentos reduz os níveis de colesterol total em 8-17%, representando uma redução significativa do risco de doença cardiovascular. No entanto, a maioria dos estudos focou-se em produtos com elevado teor de gordura como transportadores dos esteróis.

Os investigadores recrutaram 194 indivíduos com níveis de LDL-colesterol entre 130 e 190 mg/dl, dividindo-os aleatoriamente em dois grupos: grupo controlo, que consumiu 2 porções de leite magro fermentado; grupo experimental, que consumiu 2 porções de leite magro contendo 0,8g de fitosteróis, durante 6 semanas.

Após as 6 semanas de intervenção, verificaram que o consumo do leite com fitosteróis levou a reduções plasmáticas de LDL-colesterol de 9,5 e 7,8% após 3 e 6 semanas, respectivamente, em comparação com o grupo controlo.

Para além disso, as concentrações de LDL oxidadas apresentaram uma redução significativa no grupo experimental, quando comparado com o grupo controlo. No entanto, não foram observadas diferenças significativas nas concentrações plasmáticas de HDL-colesterol.

“O consumo diário de 1,6g de esteróis vegetais em leite magro fermentado reduziu eficazmente o LDL-colesterol em indivíduos com hipercolesterolemia moderada sem efeitos deletérios nos biomarcadores de stress oxidativo”, concluíram os investigadores.

Fonte: American Journal of Clinical Nutrition, Sept 2007, 87(3): 790-796.