

## Afinal o que são estes tais de fitosteróis?



Pode-se dizer que estes tais de fitosteróis estão chegando com a força toda no mercado. Não se passa um dia em que não vemos na televisão propagandas de produtos enriquecidos com fitosteróis. E a cada dia também, novos produtos são lançados.

Mas afinal, que é este tal de FITOSTEROL? Como ele pode ser benéfico para a minha saúde? Seu uso é seguro?

Os fitosteróis são substâncias encontradas apenas nos vegetais e que desempenham funções estruturais semelhantes ao colesterol no organismo animal. Os fitosteróis não são produzidos pelo corpo humano. De maneira simplificada, os fitosteróis são o colesterol da planta (mas lembre-se: de maneira bem simplificada).

Estudos atuais têm demonstrado que os fitosteróis têm um importante papel na diminuição dos níveis de colesterol sanguíneo e conseqüentemente contribuem para a diminuição do risco de doenças cardiovasculares. O mecanismo de ação para tal benefício é devido à sua estrutura química semelhante à do colesterol, desempenhando então funções parecidas com a dele nos tecidos animais. Por esta razão, os fitosteróis bloqueiam a absorção de colesterol, competindo com ele e retirando-o da célula.

As melhores fontes alimentares de fitosteróis são: óleos vegetais pouco refinados, sementes, frutos oleaginosos, hortaliças, legumes e leguminosas secas. Os fitosteróis são facilmente removidos durante o processamento alimentar, por isso procure consumir alimentos de origem vegetais pouco processados industrialmente.

Uma dieta balanceada com quantidades adequadas de vegetais fornece aproximadamente 200 a 400mg de fitosteróis. Os níveis plasmáticos variam de 0,3 a 1,7mg/dL.





No entanto, é necessária a ingestão de 2g/dia de fitosteróis para uma redução média de 10-15% do LDL-colesterol (digamos assim, “o colesterol ruim”). Tal recomendação, muitas vezes só é atingida quando lançamos mão de produtos enriquecidos com esta substância. O lado positivo, que ao contrário do que acontece com uma alta ingestão de algumas gorduras poliinsaturadas, o fitosterol não interfere nos níveis plasmáticos de HDL-colesterol, mas infelizmente, também não nos níveis de triglicérides (o que seria extremamente benéfico).

Em 2002, o “Scientific Committee on Food” em Bruxelas, na Bélgica atestou os benefícios de se consumir alimentos enriquecidos com fitosteróis para diminuir os níveis de colesterol, mas ressaltou que a longo prazo este consumo pode diminuir a absorção de vitamina A, principalmente o betacaroteno. Assim, é importante incluir na alimentação alimentos ricos neste nutriente como as folhas verde escuras (ex: espinafre) e frutas e vegetais de cor laranja como cenouras e damascos.

**Nutr. Flávia De Conti**  
**Especialista em Nutrição nas Doenças Crônicas**  
**Nutrociências Assessoria em Nutrologia**

