COMER BATATA FRITA 2 OU MAIS VEZES POR SEMANA DOBRA RISCO DE MORTE PRECOCE

Posted on 24/06/2017 by Minuto Barra



Category: Notícias

Blog Minuto Barra, o Portal de Notícias do Gildásio Brito

Fonte: Jornal Correio Braziliense

Segundo a pesquisa, esse resultado deve-se ao fato da batata ser frita em óleo com alto índice de gordura trans, que pode resultar nas doenças cardíacas

Para aqueles que gostam de comer batata frita, essa pode ser uma notícia alarmante. Segundo uma pesquisa publicada no *American Journal of Clinical Nutrition*, o consumo do alimento duas vezes por semana aumenta o risco de morte precoce, através de ataques cardíacos. As informações são da *CNN*.

O estudo foi feito por pesquisadores da Universidade de Pádua, na Itália. Um experimento foi realizado no período de oito anos, com um grupo de 4.400 pessoas com idades entre 45 e 79 anos. Os participantes foram divididos em três grupos: os que comiam batata frita, os que comiam batata de outra maneira (assada) e aqueles que não a consumiam. Depois de anos de análise, foram registradas 236 mortes. Entre essas pessoas, foi constatado que o número das que consumiam batata frita ao menos duas vezes por semana era o dobro das que não consumiam.

Segundo a pesquisa, esse resultado deve-se ao fato da batata ser frita em óleo com alto índice de gordura trans, que pode resultar nas doenças cardíacas. Além disso, sintomas como obesidade, sedentarismo, consumo elevado de sal e colesterol alto são resultados desse consumo contínuo. Os salgadinhos chips também estão no grupo das batatas prejudiciais. Por outro lado, batatas assadas e em forma de purê não fazem mal a saúde, já que são ricas em nutrientes, fibras e vitaminas e não são submetidas ao óleo.