



Artrose pode ser causada por dieta rica em gordura

“Nossas descobertas sugerem que não é o desgaste, mas a dieta, que tem a ver com o aparecimento da osteoartrite.”

A afirmação surpreendente e quase revolucionária foi feita por Sunder Sekar e seus colegas da Universidade de Tecnologia de Queensland (Austrália).

Osteoartrite, artrose ou osteoartrose são nomes de uma doença das articulações cuja própria definição é dada como a “degeneração da cartilagem e do osso associado”. Suas causas mais comuns são lesões anteriores nas articulações, anormalidades no desenvolvimento e fatores hereditários.

Por isso, não deixa de ser contundente a atribuição dessa condição à dieta.

Gorduras saturadas e cartilagens

Os pesquisadores australianos passaram a suspeitar de que a gordura saturada fosse responsável pela osteoartrite depois que eles descobriram que esse tipo de gordura altera a composição da cartilagem, particularmente nas articulações do quadril e joelho.

Eles então estudaram os efeitos sobre as articulações de dietas ricas em uma variedade de ácidos graxos saturados encontrados em alimentos como manteiga, óleo de coco, óleo de palma e gordura animal, e de carboidratos simples – uma dieta assim rica em gordura saturada e em carboidratos é bem conhecida como junk food, ou “comida porcária”.

“A principal função da cartilagem é selar as extremidades do osso em uma articulação e absorver a pressão sobre os ossos durante o movimento que deve suportar peso, como caminhar. Nós descobrimos que uma dieta contendo carboidratos simples, juntamente com 20% de gorduras saturadas, produz alterações no joelho similares às osteoartriticas.

“Os depósitos de ácidos graxos saturados na cartilagem alteram seu metabolismo e enfraquecem a cartilagem, tornando-a mais propensa a danos. Isto, por sua vez, leva à dor osteoartítica pela perda do efeito de amortecimento da cartilagem. Nós também descobrimos mudanças no osso sob essa cartilagem em uma dieta rica em gordura saturada,” contou Sekar, que realizou todos os experimentos em animais de laboratório.



Brócolis pode prevenir e evitar o avanço da artrose. E a acupuntura pode ser uma alternativa para cirurgias de artrose no joelho.

Gordura animal versus gordura vegetal

Para aferir seus resultados, a equipe realizou testes com o ácido láurico, ou ácido dodecanoico, um ácido graxo saturado de origem vegetal, encontrado no óleo de coco e no óleo de babaçu.

“Curiosamente, quando substituímos a gordura de carne na dieta pelo ácido láurico, nós constatamos uma diminuição nos sinais de deterioração da cartilagem e síndrome metabólica, de forma que parece que ele tem um efeito protetor,” disse Sekar.

O pesquisador afirma que os ácidos graxos saturados de origem animal parecem causar inflamação do tecido em todo o “ambiente das juntas”.

“Nós testamos uma variedade de gorduras saturadas e descobrimos que o uso a longo prazo de gordura animal, manteiga e óleo de palma pode enfraquecer a cartilagem. A substituição de dietas tradicionais contendo ácido láurico derivado de coco por ácido palmítico derivado de óleo de palma, ou ácido esteárico derivado de gordura animal, tem o potencial de piorar o desenvolvimento da síndrome metabólica e da osteoartrite,” finalizou Sekar.

Os resultados foram publicados na revista Nature Scientific Reports.

Fonte: [Diário da saúde](#)

[Read More](#)
