

CLA: você conhece esta sigla?



O CLA significa **ácido linoléico conjugado** (conjugated linoleic acid), encontrado principalmente na carne e em produtos lácteos de ruminantes. Trata-se de uma gordura que desponta em diversas pesquisas como potente **agente anti-obesidade** e também contra tumores e males do coração.

Nas lojas, quem lê a embalagem desse suplemento alimentar quer comprar: “**Reduz visivelmente a gordura corporal**, garante definição muscular, evita o efeito sanfona, ajuda a manter o peso, acaba com a gordura localizada da barriga, tem efeito oxidante”.

Existem algumas hipóteses para justificar a façanha: Cerca de 4 gramas de CLA por dia seria capaz de inibir a ação da enzima responsável por armazenar a gordura ingerida e desta forma, sobraria menos gordura para ser armazenada e virar pneuzinho. Porém, vale ressaltar que as **pesquisas e evidências mostradas** que apontam todos esses benefícios foram feitas em animais (ratos), com amostragens pequenas que não dão um caráter de comprovação científica e ainda não são conclusivas em relação a sua eficiência.

Um estudo feito com 80 indivíduos obesos que participaram de um programa para perda de peso, com dieta hipocalórica contendo ou não CLA (2,7g/dia) e exercício físico por seis meses, não houve diferença na perda de peso e tecido adiposo entre os grupos, apesar de ter sido detectada uma tendência de maior ganho de massa magra e perda de tecido adiposo em alguns indivíduos no grupo tratado com CLA. Entretanto, por estarem os indivíduos utilizando dieta hipocalórica e fazendo atividade física, torna-se difícil a interpretação dos

resultados, já que tanto a dieta quanto a atividade física interferem no metabolismo energético e na composição corporal

Existem suspeitas de que seu consumo exagerado pode levar a náuseas, **esteatose hepática** (gordura no fígado), aumento da glicose, elevação da peroxidação lipídica, redução da HDL-colesterol em indivíduos com síndrome metabólica e aumentar a resistência à insulina, o que, a longo prazo, poderia causar diabetes. Por seu mecanismo de ação ainda ser desconhecido, no Brasil não existe a aprovação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para a venda de suas cápsulas. Portanto **cuidado na hora de consumir** CLA e outros suplementos sem registro e sem acompanhamento de um profissional. Saiba antes para que serve, como age, qual a dose recomendada e se realmente é necessário.

Podemos encontrar essa substância naturalmente em alguns alimentos:

Alimento	mg/g de gordura
Óleo de canola	0,5
Carne de frango	0,9
Queijo cheddar	3,6
Queijo cottage	4,5
Leite	4,5
Queijo mussarela	4,9
Carne de cordeiro	5,6

O **CLA não emagrece** e não derrete a gordura sozinho. A dupla **alimentação equilibrada** mais exercício ainda é a melhor pedida.



Anna Christina Castilho - Personal Diet
Atendimento e Consultoria Nutricional

F: (11) 99733073 ✉ annaccastilho@uol.com.br