

ÁCIDO GRAXO LINOLEICO CONJUGADO (CLA) NA ALIMENTAÇÃO: ORIENTAÇÕES SOBRE FONTES ALIMENTARES

Valentina Consentino Teixeira Oliveira¹, Ana Iris Mendes Coelho², Elyzabeth Aiko Carneiro Ozawa³, Maria Teresa Fialho de Sousa Campos²

Dimensões Sociais: ODS 3

Categoria: Pesquisa

1. Graduanda do curso de Nutrição do Departamento de Nutrição e Saúde - DNS - UFV.
2. Professora do Departamento de Nutrição e Saúde - DNS, Universidade Federal de Viçosa, Campus Viçosa - MG.
3. Nutricionista pela UFV, DNS-UFV, Campus Viçosa - MG.

Introdução

O termo ácido graxo linoleico conjugado (CLA) compreende um conjunto de isômeros posicionais e geométricos do ácido linoleico composto por ligações duplas conjugadas.

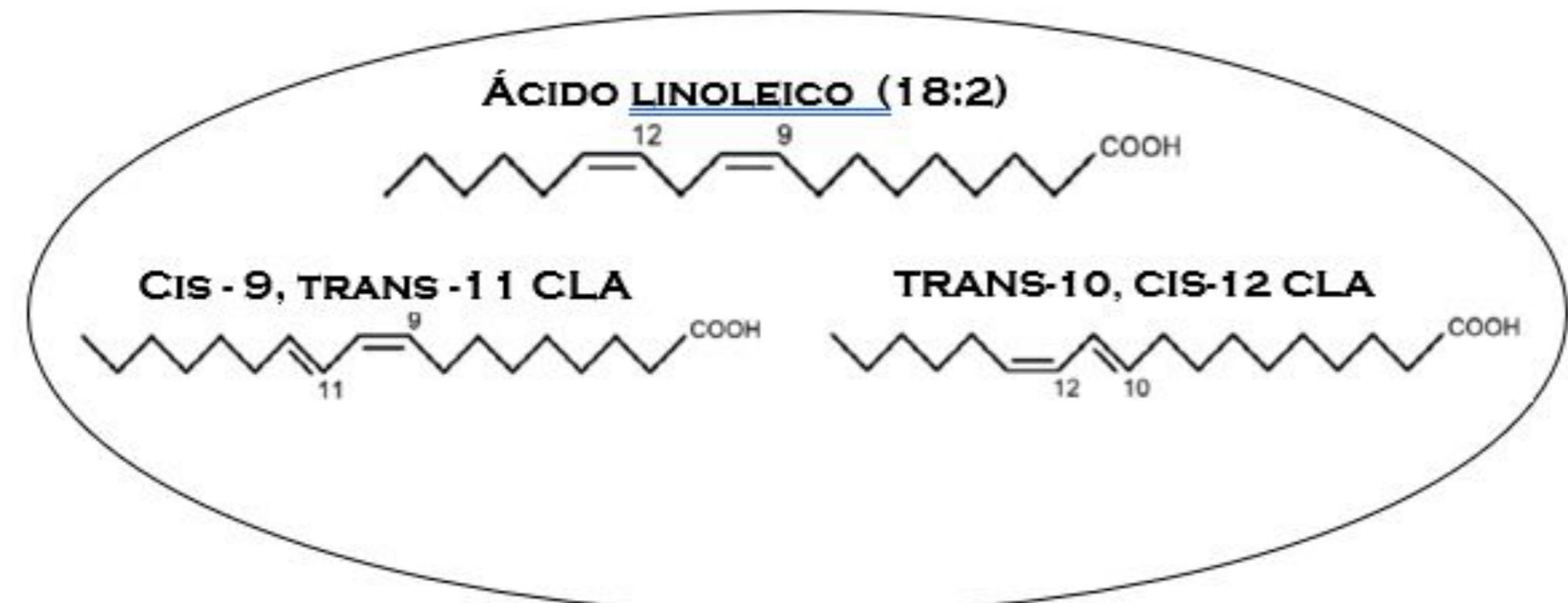


Figura 1- Estrutura molecular do ácido linoleico e de isômeros CLA (ligações duplas, separadas por ligações simples). Adaptado de Badawy *et al.* (2023)¹.

Informações sobre o conteúdo de CLA nos alimentos são de interesse para o equilíbrio da qualidade de lipídios na alimentação para a promoção da saúde, principalmente, por suas propriedades benéficas na inflamação, no controle metabólico, na composição corporal e na prevenção de doenças crônicas (IORIZZO *et al.*, 2024).

Objetivos

Objetivou-se identificar as principais fontes alimentares de CLA, bem como seu teor nos alimentos.

Metodologia

O estudo foi realizado a partir de uma revisão narrativa da literatura, sendo consultadas as plataformas PubMed, Scielo e ScienceDirect para a seleção de artigos científicos em texto completo, incluindo artigos publicados entre 2018 e 2024.

Os alimentos foram analisados por grupo (leite e derivados, carnes e óleos vegetais) expressando o teor em mg CLA/g de gordura. Com base nesse agrupamento e no teor encontrado, identificou-se as principais fontes alimentares de CLA.

Apoio Financeiro



Resultados

Os resultados apontaram ampla variação de teores de CLA entre os grupos de alimentos (Figura 2).

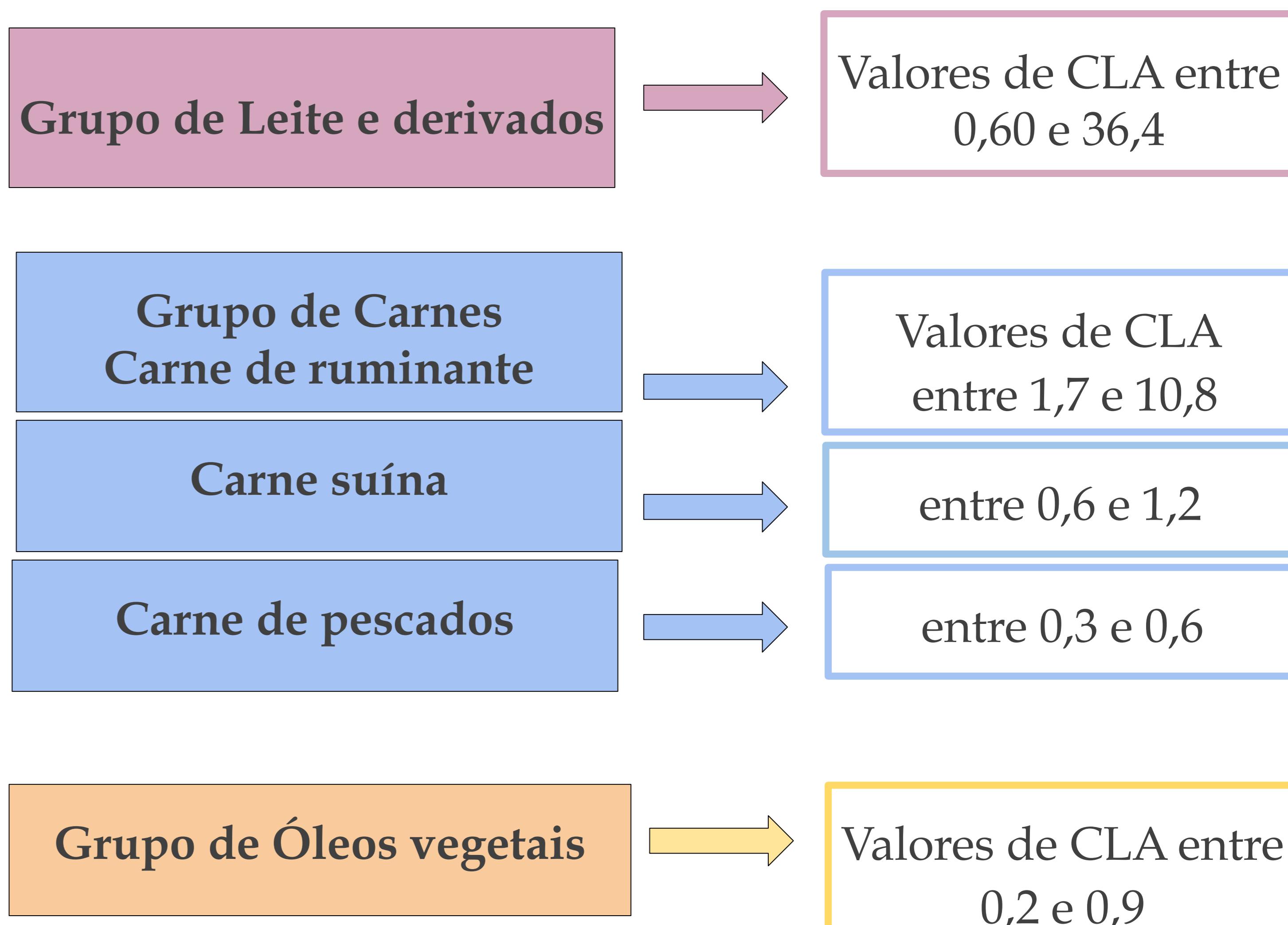


Figura 2 - Valores de CLA (mg/g de gordura) nos alimentos.

Dentre os alimentos pesquisados, destacaram-se como principais fontes de CLA produtos de origem animal presentes no grupo de leite e derivados e as carnes de ruminantes. Considerando as carnes, os teores foram maiores em alimentos oriundos de animais ruminantes quando comparados com a carne suína e carne de pescados. Em óleos vegetais, os teores encontrados foram próximos daqueles provenientes de pescados.

Conclusões

Conclui-se que o conhecimento sobre teores de CLA nos alimentos pode contribuir para avaliar a sua presença na dieta e auxiliar no planejamento alimentar, na perspectiva de promover benefícios para a saúde.

Bibliografia

- BADAWY, S.; LIU, Yanan; GUO, Mingyue; et al. Conjugated linoleic acid (CLA) as a functional food: Is it beneficial or not? *Food Research International*, v. 172, p. 113158, 2023. D.O.I: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.113158>.
- IORIZZO, M.; DI MARTINO, C.; LETIZIA, F.; CRAWFORD, T. W., Jr.; PAVENTI, G. Production of conjugated linoleic acid (CLA) by *Lactiplantibacillus plantarum*: a review with emphasis on fermented foods. *Foods*, v. 13, p. 975, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/foods13070975>.