



Mitos e verdades sobre manteiga ou margarina

Nutricionista esclarece dúvidas sobre estes dois alimentos presentes no café da manhã dos brasileiros e aponta alternativas mais saudáveis



Elas estão entre os alimentos mais tradicionais da mesa dos brasileiros, seja para acompanhar o pão no café da manhã, dar sabor a uma receita ou untar a frigideira. Mas quando o assunto é saúde, surge a dúvida: manteiga ou margarina, qual é a melhor?

Cintya Bassi, coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, explica as principais diferenças entre esses produtos e reforça que moderação,

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

leitura de rótulo e contexto alimentar são mais importantes do que escolher um lado.

Segundo a nutricionista, a principal distinção entre manteiga e margarina está na origem da gordura:

- A **manteiga** é um produto de origem animal, feita a partir da nata do leite. Contém gorduras saturadas e colesterol, mas em versões mais puras, pode ter apenas dois ingredientes: creme de leite e sal, sem aditivos químicos.
- A **margarina**, por outro lado, é um produto industrializado à base de gordura vegetal. Em versões mais modernas, pode conter gorduras mono e poli-insaturadas (consideradas “boas”), mas também traz aditivos como emulsificantes, corantes e aromatizantes.

“As duas opções têm pontos positivos e negativos. O importante é considerar a quantidade, a composição e a frequência com que são consumidas”, destaca Cintya.

E A GORDURA TRANS?

Durante décadas, a margarina foi criticada por conter gordura trans industrial, associada a aumento do colesterol LDL (ruim) e redução do HDL (bom). No entanto, desde 2021, a Anvisa proibiu a adição de gordura trans industrial acima de 2% nos alimentos comercializados no Brasil.

“Hoje é possível encontrar margarinas com zero gordura trans, e isso mudou o cenário. Mas é essencial verificar os rótulos e buscar versões com óleos saudáveis e menor teor de sódio”, orienta a especialista.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Em termos calóricos, a diferença entre os dois produtos é pequena. Enquanto a margarina fornece, em média, 43 kcal por colher de chá (5g), a manteiga apresenta cerca de 53 kcal na mesma porção.

“Para quem busca emagrecimento, essa diferença pode parecer relevante, mas ela perde o sentido se o produto for consumido em excesso ou em conjunto com alimentos ultraprocessados”, alerta Cintya.

A manteiga, por muitos anos, foi considerada prejudicial à saúde do coração devido ao seu teor de gordura saturada. No entanto, estudos mais recentes indicam que seus efeitos variam conforme o padrão alimentar geral da pessoa.

“O consumo ocasional e moderado de manteiga, dentro de uma alimentação equilibrada, não é necessariamente prejudicial. O problema é o excesso, assim como ocorre com a margarina”, reforça a nutricionista. Além disso, a manteiga contém vitaminas lipossolúveis naturais, como A, D, E e K, que têm papel importante na saúde dos ossos, da pele e na imunidade.

Dois mitos populares ainda confundem os consumidores:

- “*A margarina é feita de plástico*” – falso. Esse boato circula há anos, mas a margarina é feita a partir de óleos vegetais emulsificados. Embora seja mais processada, está longe de ser “plástico”.
- “*A manteiga é sempre melhor porque é natural*” – nem sempre. A qualidade depende da composição. Manteigas com adição de conservantes ou aromatizantes também devem ser evitadas.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

“O ideal é buscar uma manteiga com lista de ingredientes limpa e margarina sem gordura trans e com óleos bons, como o de canola ou girassol”, explica Cintya.

SUBSTITUIÇÕES MAIS SAUDÁVEIS

Para quem deseja evitar manteiga e margarina no dia a dia, existem alternativas nutritivas e saborosas:

- Abacate amassado com limão e ervas
- Tahine (pasta de gergelim)
- Pasta de amendoim ou de castanhas sem açúcar
- Azeite extravirgem (para cozinhar ou finalizar)

“Essas opções trazem gorduras boas, vitaminas e minerais, com menos aditivos químicos. São ideais para quem busca um padrão alimentar mais natural”, recomenda.

Manteiga e margarina não precisam ser malvistas, mas devem ser consumidas com moderação e atenção à composição. “A escolha ideal depende do perfil e das necessidades de cada pessoa. Em vez de focar só em qual é melhor, o mais importante é olhar a qualidade do alimento, o rótulo e o contexto da alimentação como um todo”, finaliza Cintya Bassi.