

Cotação dos alimentos

Ora um alimento é condenado, ora recebe as bênçãos da ciência. Entenda melhor essa gangorra da nutrição

Ciça Vallerio

No vaivém das descobertas científicas, o que era considerado vilão nas mesas brasileiras torna-se fundamental para uma dieta saudável. Uma das polêmicas aconteceu recentemente, em relação aos benefícios e danos do ovo. Por anos, foi acusado de aumentar o colesterol no sangue. Agora, pode ser consumido sem maiores preocupações.

O médico nutrólogo Edson Credidio, diretor da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) e membro da International Colleges for the Advancement of Nutrition, diz que estudos científicos mostram de maneira contundente que a condenação ao ovo, por exemplo, foi uma espécie de julgamento sumário. "Uma das evi-

dências mais recentes é um estudo da Universidade de Minnesota, nos Estados Unidos, com 9.734 pessoas de 25 a 74 anos, que foram acompanhadas durante duas décadas. Os pesquisadores demonstraram que não há relação entre o consumo regular de ovos e o aumento da incidência de doenças cardiovasculares, como infarto e derrame."

A nutricionista Daniela Jobst, membro do Centro Brasileiro de Nutrição Funcional, lembra que sua especialidade não é uma ciência exata. "Quanto mais os estudos avançam, mais surgem descobertas", ressalta a especialista em Nutrição Clínica Funcional e em Fisiologia do Exercício pela Escola Paulista de Medicina (Unifesp). "Um paciente retornou ao meu consultório após cinco anos e precisei dizer para ele esquecer tudo o que sabia, pois tinham surgido novos conceitos."

Segundo Jaime Amaya Farfan, professor titular da Faculdade de Engenharia de

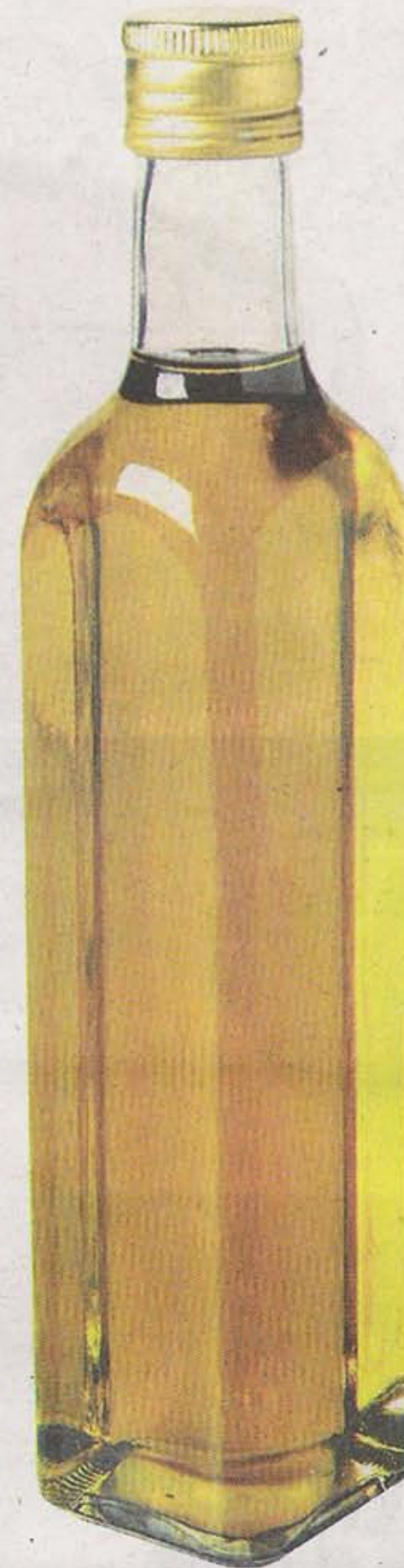
Alimentos e coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da Universidade de Campinas (Unicamp), o próprio conceito de nutrição mudou. "Se antes a especialidade era destinada ao bom crescimento, hoje está associada à prevenção de doenças e à promoção da saúde. Por isso é importante considerar os novos conhecimentos que a ciência trouxe."

Mas não é porque o ovo deixou de ser vilão, assim como outros alimentos, que seu consumo está liberado. "Pode-se comer tudo, mas moderadamente", avisa Daniel Magnoni, nutrólogo e cardiologista do Hospital do Coração. "Se, na década de 70, o colesterol tornou-se o inimigo da saúde, hoje estão na mira a gordura trans e o açúcar, comprovadamente maléficos."

Informe-se sobre os principais alimentos que são motivo de polêmicas na Nutrição.

GORDURA

Não é de toda má. É importan-



te fornecedora de energia e está relacionada às funções hormonais. A melhor de todas é a do azeite extra-virgem. Rico em gordura monoinsaturada e com alta concentração de antioxidantes, este alimento é fonte de vitaminas A e E, que ajudam a prevenir doenças cardiovasculares, ao reduzirem o nível de colesterol ruim. O óleo de canola também é fonte de gordura monoinsaturada. Na seqüência das mais saudáveis, vem em seguida a poliinsaturada, encontrada nos óleos de girassol e milho.

É bom lembrar que qualquer tipo de óleo perde seus benefícios quando vai ao fogo. O consumo da gordura saturada (de origem animal) deve ser bem controlado, uma vez que é rica em colesterol. Mas a pior de todas é a gordura trans, encontrada em produtos industrializados, como biscoitos.

OVO

Tem cerca de 200 miligramas de colesterol. Recomenda-se o consumo de até 300 miligramas por dia. O nutrólogo e cardiologista Daniel Magnoni costuma indicar três ovos por semana, ou cinco, para quem não come carne vermelha e tem alimentação balanceada.

A nutricionista Daniela Jobst lembra que o ovo não tem quase nada de gordura saturada – mais da metade da sua gordura é monoinsaturada, considerada boa, pois aumenta o

Saúde

HDL (colesterol bom) e abaixa o LDL (o ruim). A gema tem mais gordura, mas concentra mais vitamina também. Segundo ela, é preciso consumir ovo com critério e não usar fritura para prepará-lo.

O nutrólogo Edson Credidio diz que se deve levar em conta se a pessoa tem tendência hereditária a excesso de colesterol. Nesses casos, é recomendável uma dieta mais cuidadosa.

CARNE DE PORCO

O nutrólogo e cardiologista Magnoni conta que, por volta dos anos 50, o Brasil era um dos principais exportadores de banha de porco, até que os Estados Unidos inventaram a margarina. Esse mercado foi à falência e, a partir daí, iniciaram-se várias pesquisas para desenvolver um porco com pouca banha e mais carne. Hoje o corte suíno tem menos gordura saturada do que a carne bovina e as aves. Ou seja, tornou-se menos maléfico que antes.

CAFÉ

Foi considerado vilão por provocar taquicardia e gastrite. Mas descobriu-se que seu consumo moderado melhora as funções cognitivas (memória, linguagem, capacidade de aprendizado) e está relacionado à prevenção do Mal de Alzheimer.

Segundo a nutricionista Daniela Jobst, estudos mostram que sua ingestão ajuda a diminuir a gordura corporal, por aumentar o metabolismo. Mas, atenção, não é bom tomar café depois do almoço, pois a cafeína "compete" com a vitamina C e o Ferro, podendo anular esses nutrientes. O correto é consumi-lo no meio da manhã e da tarde.

O nutrólogo Credidio diz que, hoje, sabe-se que o café reduz a incidência da diabetes tipo 2, devido à presença de ácidos clorogênicos. Além disso, polifenóis existentes no café previnem câncer de cólon e bexiga, e mal de Parkinson. E seus princípios ativos diminuem o LDL, colesterol ruim. Estas comprovações vieram de centros de



MARCELO BARABANI/AE

A, D, E; contém ácido graxo e butirato, que têm ótima ação intestinal.

CHOCOLATE

Na versão ao leite, aumenta – e muito – a quantidade de gordura saturada no organismo. O ideal é consumir chocolate amargo, que leva menos leite ou nenhum. Além disso, quanto maior a concentração de cacau, mais rico é em flavonóides, que ajudam a combater a oxidação na circulação sanguínea, aumentam o colesterol bom (HDL) e diminuem o ruim (LDL), reduzindo a pressão alta.

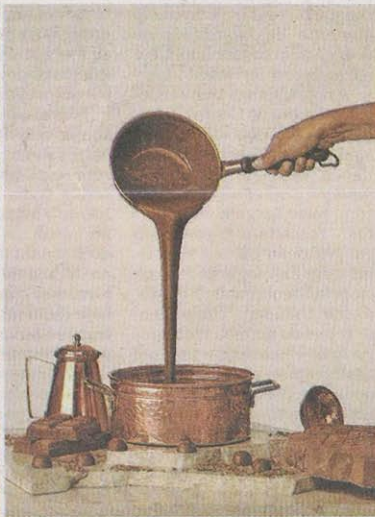
O chocolate é rico em arginina, um aminoácido muito importante e um dos responsáveis pela produção de óxido nítrico, que é um vasodilatador. Com os vasos sanguíneos mais dilatados, a pressão arterial diminui, ajudando a pessoa a relaxar. O ideal é consumir 1/5 de uma barra de chocolate amargo (de 30 gramas) ao dia.

O professor da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp, Jaime Amaya Farfan, diz que o problema é que muitos dos chocolates vendidos no mercado são feitos com gordura hidrogenada (que contém a trans), por ser mais barata que a do cacau. Por isso, fique atento às embalagens para certificar-se de que o produto leva apenas cacau. Prefira também os de procedência conhecida.



DIVULGAÇÃO

DIVULGAÇÃO



MARCOS MENDES/AE

LIBERADOS, MAS NÃO TANTO – Ovos, manteiga, chá, chocolate e outros alimentos que causam controvérsias no meio científico ainda hoje devem ser consumidos sob certos critérios

pesquisas de universidades estrangeiras.

IOGURTE

O nutrólogo e cardiologista Magnoni diz que existe no mercado a versão com probiótico, que é enriquecida com bilhões de bactérias. Esse tipo de iogurte está relacionado à prevenção de câncer e osteoporose – neste último caso, em grau muito maior do que o próprio leite e queijos.

AÇÚCAR

Ao lado da gordura trans, é

apontado como o grande vilão da saúde. O melhor é substituí-lo por adoçantes, como os de estévia e aspartame. Este último, aliás, que foi acusado de maléfico (pela suspeita de provocar câncer), agora é considerado inofensivo pela FDA (Food and Drug Administration), agência que controla alimentos e remédios nos Estados Unidos. No entanto, fuja dos adoçantes à base de ciclamato e sacarina, estes sim estão associados ao câncer de bexiga.

MANTEIGA

Por conter gordura saturada, virou vilã e foi substituída pela margarina, que é um alimento totalmente industrializado e, hoje, sabe-se que é muito mais nocivo à saúde. A gordura trans da margarina triplica o risco de incidência de doença cardiovascular, aumenta em cinco vezes a chance de a pessoa desenvolver câncer e está relacionada à queda de imunidade. Hoje, aconselha-se o consumo da manteiga, porém, de forma moderada. Seu lado bom: é rica em vitaminas

CHÁS

Na década de 60, falava-se que chá preto e chá-da-índia causavam câncer na bexiga, o que não é verdade. Nos anos 80, descobriu-se que o chá-verde servia para prevenir certos tipos de câncer. Hoje, sabe-se que praticamente todos os tipos de chá têm benefícios, incluindo o chá-mate. Tal como o café, são ricos em compostos fenólicos e antioxidantes. Mas não se deve ingeri-los muito quentes. A alta temperatura, de qualquer bebida ou alimento, está relacionada ao câncer de boca e de estômago. Recomenda-se que a temperatura esteja abaixo de 50 graus ou que seja tolerável, sem causar nenhum desconforto. ●