

SUPER INTERESSANTE

EDIÇÃO 373
ABRIL 2017

POWER RANGERS + O OVO PERFEITO + SONHOS LÚCIDOS

APRIACÃO CULTURAL + PARA QUE SERVEM AS BARATAS



MITO
É melhor
cortar
o glúten
e a lactose

MITO
Não
pode
comer
fritura.
Nunca

MITO
Frango
é cheio de
hormônio

12 MITOS ALIMENTARES EM QUE TODO MUNDO ACREDITA

Boa parte do que você ouve sobre alimentação é lenda. Conheça a verdade.

BRUNO GARATTONI E ROBSON PANDOLFI P.26





OS 12 MITOS ALIMENTARES EM QUE TODO MUNDO ACREDITA E A VERDADE SOBRE CADA UM DELES

(INCLUSIVE
VOCE)

Todo dia aparece uma notícia diferente sobre comida. Muitas vezes, contradizendo o que havia sido dito antes. É uma confusão só, terreno fértil para lendas e crendices de todo tipo. Mas não precisa ser assim. A seguir, desvende conosco os equívocos mais comuns – e saiba o que a ciência realmente tem a dizer sobre cada um deles.

*Texto Bruno Garattoni e Robson Pandolfi**

Foto Dulla Ilustração Mariana Salimena Design Flávio Pessoa

*Colaborou Luiza Guerim
Produção Cíntia Sanchez

MITO

01

O agrotóxico está envenenando você

NO SÉCULO 15, o médico suíço Paracelso cunhou uma das frases mais famosas do mundo científico: *sola dosis facit venenum*, ou “a dose faz o veneno”. Ele queria dizer que tudo pode ser venenoso ou não, dependendo da dose. Até algo tão inofensivo quanto a água pode fazer mal (se ingerida em grande quantidade, mais de 6 litros em três horas, causa a chamada intoxicação hídrica, que pode levar à morte). Da mesma forma, até algo tão venenoso quanto os agrotóxicos pode ser inofensivo. Tudo depende da dose.

Existe um limite dentro do qual os agrotóxicos podem ser utilizados com segurança, sem causar riscos à saúde. Ele se chama Ingestão Diária Aceitável (IDA), que calcula quanto agrotóxico um ser humano pode ingerir, todos os dias e durante toda a vida, sem apresentar problemas de saúde. Esse conceito é baseado em testes realizados com cobaias de laboratório – e utilizado pelos governos de todos os países, inclusive o do Brasil, para definir o nível máximo de resíduos de agrotóxicos que os

alimentos podem ter. O limite varia conforme a toxicidade de cada produto, mas geralmente é de 0,01 mg a 0,5 mg a cada quilo de comida.

A Anvisa fiscaliza isso, num estudo chamado PARA: Programa de Análise de Resíduos em Alimentos. Em sua última edição ①, ele analisou 12 mil amostras, coletadas em todo o Brasil (veja infográfico ao lado). Mais de 80% foram consideradas seguras. Metade delas não tinha nenhum resíduo de agrotóxico. A outra metade tinha, mas dentro do nível permitido. Alguns alimentos, como arroz, feijão e banana, superam 90% de amostras seguras. E o estudo analisa os alimentos brutos, ou seja, com casca e sem lavar. Tomando esses dois cuidados, é possível reduzir significativamente (ainda que não totalmente) os resíduos de agrotóxicos.

O risco é maior em alimentos como morango, uva, abobrinha e pimentão. Este último apresentou apenas 11% de amostras aceitáveis, ou seja, nove de cada dez pimentões vendidos no País apresentam excesso

de agrotóxico, ou contêm tipos de agrotóxico que não são permitidos. É um problema grave – e pode, sim, ser perigoso.

Nos Estados Unidos, 99,6% das verduras estão dentro das normas de segurança ②. Ou seja, o Brasil tem muito o que melhorar. Mas você não precisa se descabelear, nem achar que está morrendo, só porque consome verduras e legumes cultivados com o uso de agrotóxicos. Evite os alimentos mais contaminados, coma orgânicos sempre que puder, e siga sua vida.

O maior perigo dos agrotóxicos é para o agricultor, que tem contato próximo com grandes quantidades desses produtos. Um estudo da Universidade Federal de São Carlos revelou que 40% dos lavradores não utilizam todos os equipamentos de proteção necessários. “Eles sofrem intoxicação crônica”, afirma Rosany Bochner, coordenadora do Sistema Nacional de Informações Tóxico-Farmacológicas (Sinitox). O noroeste gaúcho, região do Brasil onde mais se usa agrotóxico, também é a com maiores taxas de câncer – por conta, justamente, da incidência dessa doença entre os agricultores.

Se é assim, não seria melhor abrir mão de tudo, e plantar só orgânicos? Seria. Mas há um obstáculo econômico: as lavouras orgânicas, em média, rendem menos alimentos.

Uma análise feita pelo biólogo Steve Savage

① Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos - Resultados de 2013 a 2015. Anvisa. © 2015 Annual Pesticide Data Program Summary, United States Department of Agriculture.

comparou a produtividade de 370 plantações tradicionais e orgânicas nos EUA. Em 55 casos, as lavouras orgânicas conseguiram ser mais produtivas. Nos outros 315, a plantação tradicional apresentava maior rendimento por hectare (com a vantagem chegando a 84%). “Hoje é impossível na agricultura extensiva, com a quantidade de alimentos que precisamos produzir, não utilizar os defensivos agrícolas”, diz Pedro Christofolletti, professor da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da USP.

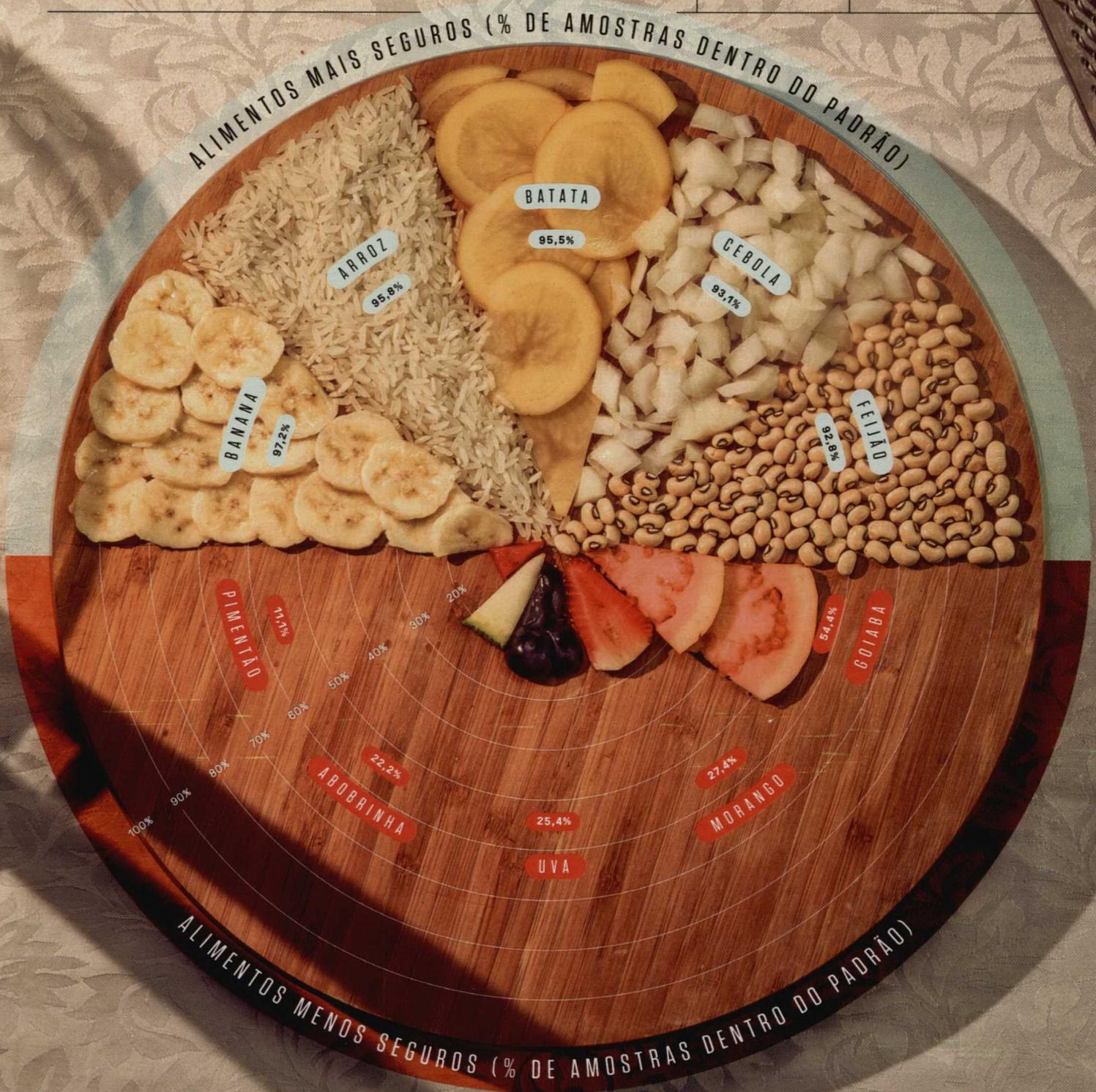
Os vegetais mais – e menos – contaminados

Se usados conforme os limites definidos em lei, os agrotóxicos são seguros. O problema é que nem sempre eles são obedecidos.

Total de amostras analisadas
12.051

Total de amostras dentro do padrão
9.680

Porcentagem de alimentos seguros:
80,3%



Fonte
Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA), amostras monitoradas de 2013 e 2015, Anvisa

MITO

02

O ideal é comer de 3 em 3 horas

OS DEFENSORES dessa prática alegam que ela acelera o metabolismo, fazendo o corpo queimar mais calorias, o que ajuda a emagrecer. Infelizmente, não há um consenso científico a respeito. Para cada estudo mostrando que funciona, há outro apontando que não ❶. Na prática, o que mais influi é o *que* você come a cada três horas, ou seja, a soma total de calorias. Isso não quer dizer que os horários das refeições não importem nada. Eles podem fazer diferença.

Numa experiência recém-realizada pela Universidade do Alabama, 11 homens e mulheres obesos adotaram dois padrões alimentares. Primeiro, eles passaram quatro dias podendo se alimentar das 8h às 20h. Depois, adotaram um regime mais restritivo, em que só podiam comer das 8h às 14h. Em ambos os períodos, a quantidade de calorias consumida foi exatamente a mesma. Apesar disso, os voluntários queimaram mais gordura quando estavam sob restrição de horário, ou seja, quando passavam 18 horas por dia sem se alimentar (uma prática desagradável e desaconselhável, que eles só toparam em prol da ciência). Foi um teste pequeno,

com poucos voluntários, e ainda nem publicado na forma de estudo. Mas confirma efeitos similares que haviam sido observados em ratos – e sugere que ainda há muito a ser descoberto sobre o metabolismo humano.

Você já deve ter ouvido dizer que comer à noite engorda mais. Há indícios sugerindo que isso pode, sim, acontecer. Mas não pelo que se imagina. Foi o que mostrou um surpreendente estudo da Universidade Northwestern ❷, em que dois grupos de camundongos tiveram sua alimentação alterada.

O primeiro grupo só podia comer durante a noite, período em que os ratos normalmente ficam acordados. O outro só podia se alimentar de dia, quando os ratos normalmente dormem. Ambos receberam a mesma quantidade de calorias. Depois de um mês e meio, os cientistas pesaram todos os ratinhos. Os que só comiam no período “errado”, ou seja o de descanso, ficaram com peso corporal 23% maior que os outros. Isso indica uma relação entre o relógio biológico e a digestão dos alimentos. Mas os ratinhos não engordaram por causa de diferenças na metabolização da comida – e sim porque foram privados de sono, o que comprovadamente leva ao ganho de peso.

MITO

03

Orgânico é mais nutritivo



NÃO É, NÃO. Foi o que concluíram cientistas da Universidade Stanford ❸ depois de analisar 240 estudos comparando o valor nutricional dos alimentos normais e das versões orgânicas, produzidas sem o uso de agrotóxicos e antibióticos. A exceção foi o leite orgânico, que tinha mais ômega-3, mas isso porque as vacas foram alimentadas com um tipo de pasto que era mais rico nesse nutriente (ou seja, não há uma relação direta com a ausência de agrotóxicos e antibióticos). Tirando isso, os níveis de nutrientes eram sempre similares. Isso não significa, claro, que a comida orgânica não tenha suas vantagens: ela é mais segura para a saúde, e pode ser mais gostosa também. Isso acontece porque os vegetais orgânicos costumam ser menores, e por isso tendem a ter o sabor mais concentrado.

❸ Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives? A systematic review. Crystal Smith-Spangler e outros, 2012.

❶ International Society of Sports Nutrition position stand: meal frequency. Paul La Bounty e outros, 2011.
❷ Circadian Timing of Food Intake Contributes to Weight Gain. Deanna M. Arble e outros, 2009.



MITO
04

Você deveria cortar glúten e lactose

O **HOMEM** é o único animal que continua consumindo leite mesmo depois de adulto. É isso o que os inimigos do líquido branco costumam dizer, e é uma falácia (o homem é o único animal a fazer muitas coisas, e nem por isso elas são prejudiciais à saúde). Desde que começamos a domesticar animais, o leite sempre esteve entre os alimentos mais importantes, porque é rico em energia e nutrientes essenciais – 70% do cálcio presente na dieta de um adulto médio vem do leite e de seus derivados.

A responsável pela transformação do leite em suposto vilão tem nome: lactose, um açúcar presente no leite. O corpo humano produz uma enzima, a lactase, só para digeri-lo. Algumas pessoas não conseguem fabricar lactase suficiente. Se consumirem leite, ou algum derivado, podem ter cólica, inchaço abdominal e diarreia. É a chamada intolerância à lactose. Mas esses sintomas só aparecem em casos extremos. Em 75% das pessoas, a produção de lactase cai durante a vida, mas isso raramente cria problemas.

“Existem vários níveis de intolerância”, explica Adriane Antunes,

professora de nutrição da **Unicamp**. Se você consome leite e laticínios, e não sente nada de ruim, pode continuar tranquilo. Eles não estão lhe fazendo nenhum mal.

Intolerância à lactose não é doença, é só uma deficiência do organismo. Já com outra polêmica da

alimentação, o glúten, é diferente. A alergia ao glúten é uma doença: a doença celíaca. “Nesse caso, a ingestão de glúten causa uma reação imunológica, e o corpo acaba destruindo as glândulas do próprio intestino”, explica o gastroenterologista Flávio Steinwurz, do Hospital Albert Einstein. Mas apenas 1% a 2% da população é

alérgica ao glúten, proteína presente em muitos cereais, especialmente no trigo. Se você não está entre elas, não tem o que se preocupar com o glúten – que costuma levar a culpa por coisas que nem fez. “Se você comer muito carboidrato, vai se sentir mais pesado, ter mais gases”, diz Steinwurz. “Mas isso não significa que [o responsável] seja o glúten. Se você comer muita batata, vai ocorrer o mesmo problema.” Pode comer glúten numa boa, com uma ressalva: se estiver querendo emagrecer, dê uma maneirada. Um estudo feito em 2012 pela UFMG constatou que a ingestão de glúten atrapalhava a perda de peso em ratos.

© Gluten-free diet reduces adiposity, inflammation and insulin resistance. Fabiola Lacerda e outros, 2012.

MITO

05

O frango é cheio de hormônios

72% DOS BRASILEIROS acreditam nisso, segundo pesquisa da Associação Brasileira de Proteína Animal (ABPA). Estão todos enganados. O frango não recebe hormônios durante sua criação. Primeiro porque isso é proibido, por lei, desde 2004. Segundo, porque não faria sentido comercial – o produtor gastaria mais dinheiro, comprando e aplicando o hormônio, do que lucraria gerando frangos maiores. “O ciclo do frango, hoje, é muito curto. Em menos de 40 dias de vida, já temos animais próximos dos 3 quilos”, explica o zootecnista Gérson Scheuermann, da Embrapa. O grande porém da carne de frango é outro: o antibiótico. As aves (como os bois e os porcos) recebem pequenas doses de antibiótico, misturadas à ração, para que cresçam mais rápido e sem doenças. Como no caso dos agrotóxicos, há regras e limites para isso. Em 2014, o Ministério da Agricultura analisou 10.092 amostras de carne de frango, porco e boi ①. 99,4% delas estavam dentro das normas de segurança. Mas isso não significa que os antibióticos sejam inofensivos. Seu uso na criação de animais pode estimular o surgimento de bactérias super-resistentes, e levar a epidemias em humanos – tanto que o governo dos EUA vem tentando coibir seu uso.

① Resultados do Plano Nacional de Controle de Resíduos e Contaminantes – PNCRC. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, 2014.

MITO

06

Você tem que tomar 8 copos de água por dia.

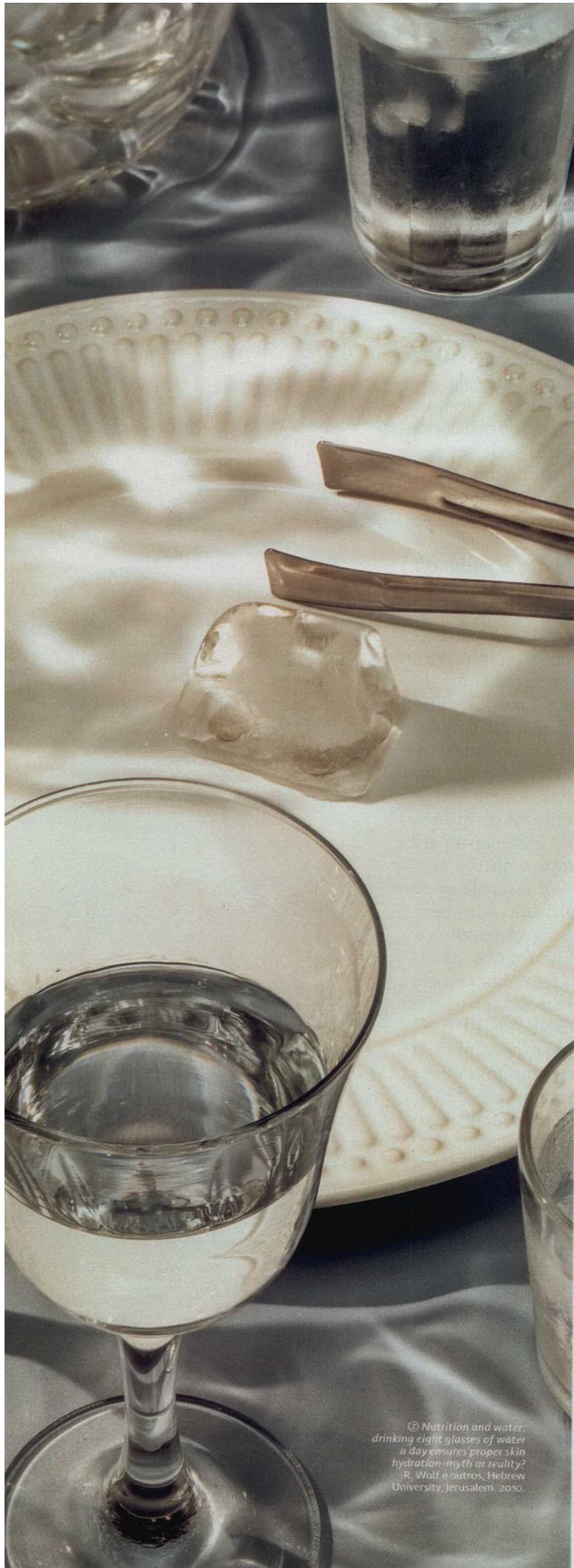
É UM GRANDE mal-entendido. Tudo começou em 1945, quando o Food and Nutrition Board, um órgão do governo dos EUA, divulgou um artigo com a seguinte recomendação: os adultos devem ingerir 2,5 litros de água por dia.

O número se espalhou pelos quatro cantos do planeta, e virou uma regra alimentar universal. Só que o mesmo artigo

também dizia outra coisa, e que todo mundo ignorou: “Parte dessa quantidade (2,5 litros) está contida nos alimentos”.

Está mesmo. E não só nos alimentos mais perceptivelmente “aguados”, como a melancia (que contém 90% de água), o tomate e o pepino (95%). O arroz com feijão do dia a dia contém, em média, 65% de água. O bife é mais de 60% água – o pão, 40%. Se você comer 1 kg de comida por dia, já estará ingerindo 500 a 700 ml de água.

Outra coisa: a recomendação de consumir 2,5 litros não leva em conta as características como peso, idade, gênero e hábitos diários. Na prática, isso varia para cada pessoa. Como saber quanto tomar, então? Ouça o seu corpo – e o mecanismo automático chamado sede. Beba muita água. Ela é gostosa e imprescindível à vida. Mas não precisa se forçar a engolir oito copos por dia. Inclusive pelo seguinte: sabe aquela história de que tomar um montão de água deixa a pele mais bonita? Não tem qualquer comprovação científica ②.

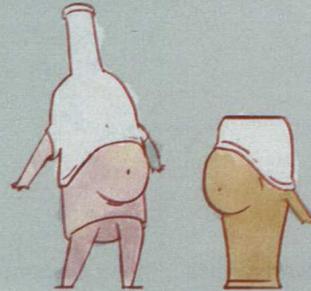


© Nutrition and water: drinking eight glasses of water a day ensures proper skin hydration—myth or reality? R. Wolf e outros, Hebrew University, Jerusalem. 2010.

MITO

07

Toda bebida alcoólica engorda



ÁLCOOL É uma coisa muito, mas muito calórica. Um dedinho de álcool puro, 40 mililitros (1/5 de um copo americano) tem 220 Kcal, o equivalente a nove colheradas de arroz com feijão. Ocorre que o álcool nunca é consumido puro – inclusive porque isso seria tóxico –, e sim na forma de bebidas: cerveja, vinho, uísque, vodca, que têm outros ingredientes além do etanol. E isso faz toda a diferença.

Nós dois vamos a um bar. Você pede uma cerveja long neck; eu, uma dose de uísque. Quando cada um terminar, ambos estaremos alegrinhos, pois ingerimos aproximadamente a mesma quantidade de etanol: 15 ml. Mas a nossa ingestão de calorias foi completamente diferente. Você consumiu 130 a 150 Kcal, dependendo da cerveja. Mais do que eu, que só ingeri 100 Kcal.

Isso acontece porque as bebidas destiladas, como uísque, cachaça e vodca, são veículos mais “eficientes” para o álcool: mais de 95% de suas calorias vêm do etanol. Já na cerveja, apenas 60% a 65%.

Mas a melhor opção, para quem quer beber sem

engordar nem prejudicar a saúde não são os destilados. É o vinho tinto seco. Durante o processo de fermentação dele, quase todo o açúcar presente no suco de uva vira etanol – até 80% das calorias do vinho tinto seco vêm do álcool. Por isso, uma dose dele (taça de 125 ml) possui apenas 100 Kcal.

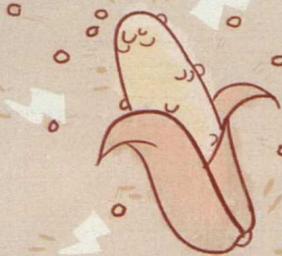
O vinho também tem resveratrol, uma substância que faz bem à saúde. “Uma ou duas taças de vinho tinto contêm uma quantidade de resveratrol que age como anticancerígeno, protetor do coração e contribui para a diminuição do colesterol ruim”, afirma o toxicologista Anthony Wong, do Hospital das Clínicas.

Só não vale exagerar. A Organização Mundial da Saúde recomenda que homens ingiram no máximo duas doses de bebida por dia (mulheres, uma). Esses níveis não são cumulativos. “Não adianta deixar tudo para o fim de semana”, diz Isabela Pimentel Mota, diretora de nutrição da Socesp (Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo). “O fígado não consegue administrar a sobrecarga”, explica.

MITO

08

Transgênicos causam câncer



A DESCOBERTA era bombástica. Um estudo do francês Gilles-Eric Seralini, biólogo da Universidade de Caen, na França, concluiu que ratos alimentados com o milho transgênico NK603 tinham mais câncer. A notícia correu o mundo em 2012. Só tinha um problema. Era furada.

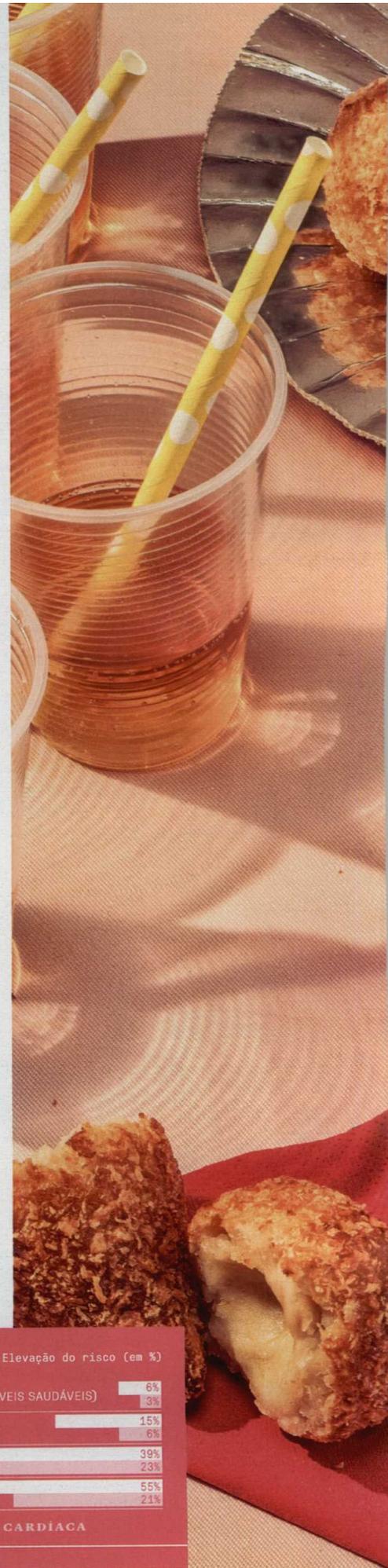
Seralini havia usado ratos da raça Sprague-Dawley, que é especialmente predisposta a ter câncer: 60% a 80% deles, comendo o que for, sempre acabam apresentando algum tipo de tumor. Só isso já melaria as conclusões do estudo. Mas não parava aí. O francês usou um número bem pequeno de cobaias, cinco a seis vezes menos do empregado em estudos do tipo, e omitiu dados sobre os

ratos de controle, ou seja, aqueles que comeram milho comum. O estudo recebeu críticas de todos os lados, e acabou sendo retratado (oficialmente desautorizado) pelo próprio jornal científico que o publicara ❶. Mais de dez estudos tentaram replicar os resultados de Seralini, sem sucesso. Motivo: o DNA dos alimentos transgênicos é destruído pelo estômago. Ou seja, eles são digeridos como qualquer outro alimento.

O milho NK603, lançado pela Monsanto em 2000, foi geneticamente modificado para resistir ao glifosato, um herbicida. Ele produz uma enzima que o torna imune à ação do glifosato – por isso, é possível aplicar esse produto nas lavouras. É o mesmo caso da soja transgênica (GTS 40-3-2), também criada para permitir o uso de glifosato.

“Ele simplificou muito a vida dos produtores”, explica Pedro Christofolletti, professor da Esalq. Como os demais agrotóxicos, possui normas e limites de uso que, se observados, preservam a segurança dos alimentos (leia na página 28). Mas não é uma panaceia. Há estudos mostrando que, dependendo do manuseio, o glifosato pode ser perigoso para o agricultor – e, em 2011, surgiram as primeiras pragas capazes de resistir a ele. Outro problema é que o milho e a soja desses tipos acabaram causando aumento no uso de agrotóxicos, o que sempre pode ser problemático.

Mas nem todo transgênico leva a isso. O milho transgênico BT contém genes de uma bactéria, a *Bacillus thuringiensis*, e por isso produz uma toxina que combate os insetos – mas é inofensiva para humanos e outros animais. Por isso, ele pode ser cultivado com bem menos agrotóxico: nos últimos 16 anos, as lavouras BT reduziram em 56 mil toneladas o uso de pesticidas nos EUA. O problema é que também já surgiram insetos imunes à tal toxina. O calcanhar de aquiles dos transgênicos talvez seja justamente esse: sua inevitável perda de eficiência.



❶ Retratção oficial, com descrição dos erros cometidos e cópia do estudo original: goo.gl/RkUtR9

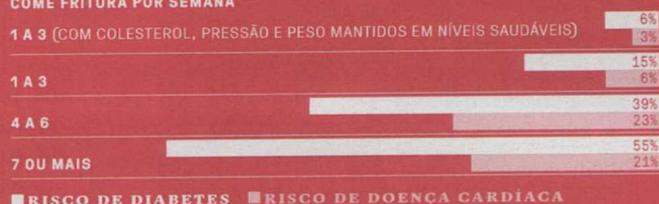
A verdade sobre a fritura

Bem à saúde, ela não faz. Mas pode comer de vez em quando, sim.

Comer fritura eleva o risco de ter diabetes e problemas cardiovasculares. Mas, se você cuidar do seu peso, da pressão e do colesterol, o aumento de risco é bem baixo.

Nº DE VEZES EM QUE A PESSOA COME FRITURA POR SEMANA

Elevação do risco (em %)



■ RISCO DE DIABETES ■ RISCO DE DOENÇA CARDÍACA

Fonte: Fried-food consumption and risk of type 2 diabetes and coronary artery disease. Leah Cahill e outros, Harvard School of Public Health, 2010.

MITO

09

Você não deve comer fritura. Nunca

longo dos tempos, para detectar (e desejar) essas coisas – e um dia algum abençoado inventou o jeito perfeito de misturar todas. O problema é que fritura em excesso faz mal, causa problemas cardiovasculares e diabetes. Todo mundo sabe disso. O que pouca gente sabe é que também dá para comer frituras sem medo.

Em 2014, a Universidade Harvard publicou os resultados de um estudo gigantesco², que acompanhou 110 mil americanos saudáveis (70 mil mulheres e 40 mil homens) ao longo de 25 anos. Os dados mostraram uma relação inequívoca entre consumo de frituras e problemas de saúde. Mas também revelaram algo surpreendente. Entre as pessoas que mantinham seu colesterol, pressão sanguínea e peso sob controle, o consumo de frituras 1 a 3 vezes por semana provocava bem pouco efeito: elevava o risco de doenças cardiovasculares em apenas 3% (diabetes, em 6%). Ou seja, aumentos bem pequenos – e que são ainda menores do que parecem.

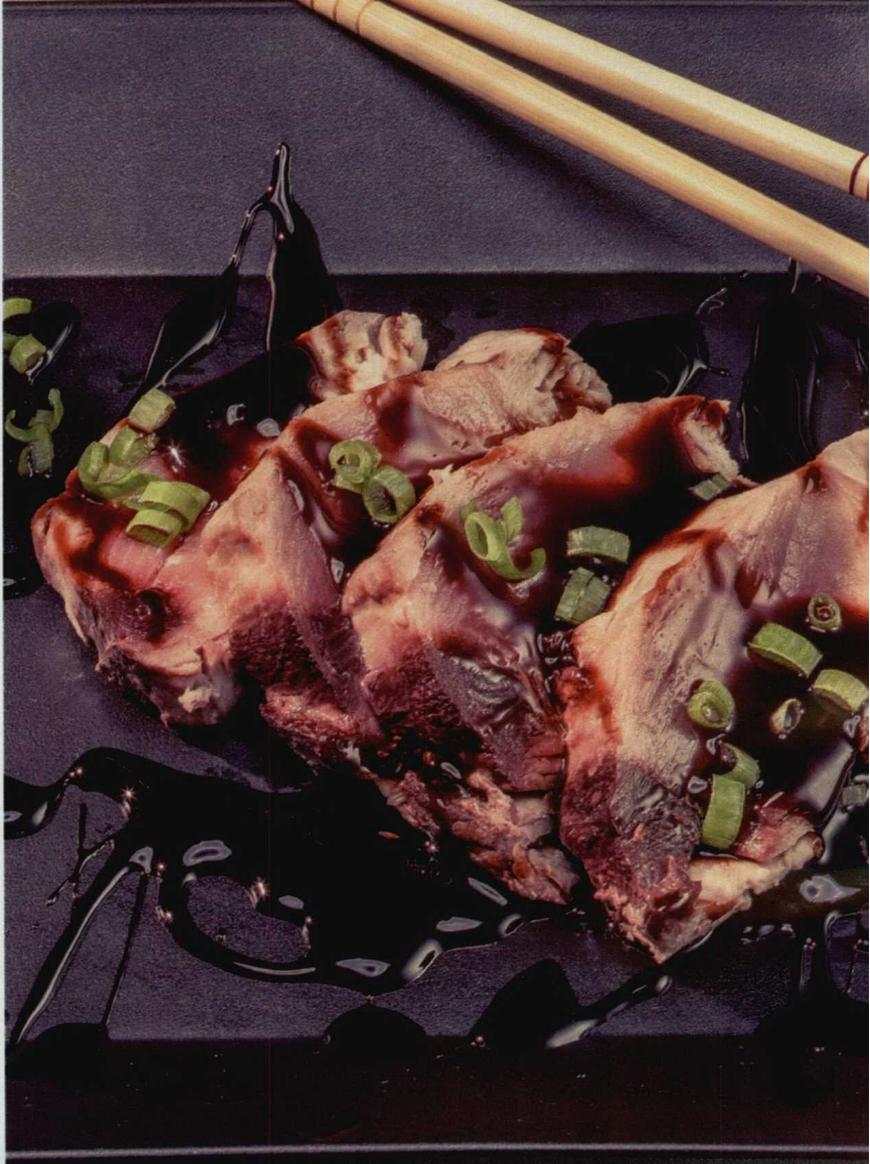
É que os estudos científicos sempre falam em risco relativo, ou seja, que se sobrepõe ao risco natural. Talvez você se lembre de uma pesquisa, divulgada pela Organização Mundial da Saúde em 2015, dizendo que comer carne aumenta o risco de

câncer³. Ela foi manchete no mundo inteiro, e dizia que a cada 100 gramas de carne vermelha, ou 50 gramas de carne processada (salame, etc.) consumidos por dia, o risco de uma pessoa desenvolver câncer de cólon aumentava 18%.

Só que esse aumento não é absoluto; é relativo. A incidência natural de câncer de cólon é de 4,5% da população. Isso significa que, de cada 100 pessoas, 4 a 5 terão essa doença. Já se todas comerem carne, todo dia, o risco aumenta 18% – e a incidência total, aqui está o pulo do gato, passa a ser de 5,3%. Ou seja: de cada 100 carnívoros, 5 a 6 terão a doença. Percebe como é muito menos do que parece? Tanto que um dos autores do estudo, o australiano Bernard Stewart, disse que iria continuar a comer carne. “Eu gosto de presunto, salame e bacon. E também como bife de vez em quando”, declarou na época. A recomendação não é parar de comer carne: é reduzir seu consumo. “Não precisa deixar de comer salame, mas coma com prudência [*inclusive porque ele tem muito sódio*]”, afirma o médico Carlos Augusto Martinez, da Sociedade Brasileira de Coloproctologia. Tudo é uma questão de quantidade. “Em excesso, até a água pode ser um veneno”, lembra ele. Pode mesmo (leia mais na página 28).

PENSE NUMA batatinha frita. Ela é gostosa porque é, mas também por uma questão evolutiva: é rica em carboidratos, gordura e sal, três elementos vitais para o funcionamento do organismo. Nosso paladar se desenvolveu, ao

² Fried-food consumption and risk of type 2 diabetes and coronary artery disease. Leah Cahill e outros, 2014; ³ Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. Veronique Bouvard e outros, International Agency for Research on Cancer, 2015.



por conter altos níveis de mercúrio. Tudo começa quando o mercúrio, proveniente de lixo industrial, acaba indo parar nos oceanos. Os peixes menores ingerem um pouquinho dele. Os peixes maiores também – só que eles também comem os peixes pequenos, o que aumenta sua ingestão de mercúrio. Esse processo se repete várias vezes até chegar ao atum, que está quase no topo da cadeia alimentar, e por isso contém altos níveis do metal pesado. “Ele é particularmente tóxico para o cérebro”, explica o médico Philippe Grandjean, professor da Universidade Harvard e autor de vários estudos a respeito ❶.

O governo dos EUA recomenda que grávidas e crianças comam no máximo 170 gramas (uma latinha) de atum por semana – mas não estabelece um limite de consumo para adultos. Grandjean é bem mais radical. Ele diz que a ingestão máxima de atum, para todo mundo, deveria ser uma latinha por mês. A saída é variar: incluir na alimentação também peixes como sardinha, salmão e tilápia, que apresentam baixos níveis de mercúrio.

MITO

10

Peixe é sempre mais saudável

PEIXE TEM menos colesterol e mais substâncias benéficas, como ômega-3. Sem contar que é uma delícia. Mas nem todo peixe deve ser consumido indiscriminadamente. Vale a pena manejar no atum, cuja carne é conhecida

MITO

11

Soja causa impotência

ELA É BARATA, nutritiva e gostosa. E está presente em grande parte dos alimentos industrializados – porque tem duas substâncias, a lecitina e a isoflavona, que ajudam a estabilizar a mistura de ingredientes. “Elas são encontradas em bolos, biscoitos, pães, sorvetes. Seu uso é generalizado na indústria da alimentação”, explica a pesquisadora Vera Benassi, da Embrapa. Mas a soja também tem um lado polêmico.

É que a isoflavona, quando absorvida pelo organismo, age de forma similar a um hormônio feminino: o estrogênio. Em tese, ela poderia interferir com o sistema endócrino dos homens, causando infertilidade e queda da libido. Porém, a Universidade de Minnesota analisou 32 estudos sobre isso ② e não encontrou nenhuma relação. “A atividade estrogênica desses compostos é extremamente baixa, cerca de mil vezes menor que o beta estradiol, principal hormônio sexual feminino”, diz Maria Ines Genovese, professora de nutrição da USP. Homens e mulheres podem consumir soja sem problemas. Com uma possível exceção: grávidas. Numa experiência feita pelo governo dos EUA ③, ratinhas de laboratório alimentadas com soja todos os dias deram à luz fetos menores e com pequenas lesões nos rins.

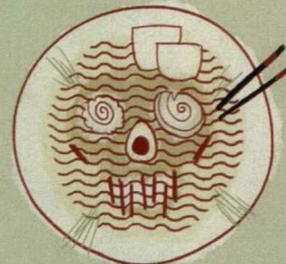
② *Clinical studies show no effects of soy protein or isoflavones on reproductive hormones in men: results of a meta-analysis.* JM Hamilton-Reeves e outros, 2010.

③ *Multigenerational reproductive study of genistein in Spague-Dawley rats.* National Toxicology Program, 2008.

MITO

12

Glutamato monossódico é veneno



LEIA O RÓTULO de qualquer alimento industrializado, e o glutamato monossódico provavelmente estará lá. Ele é muito usado como “realçador de sabor”, porque é rico em umami: um dos cinco gostos básicos que nossa língua consegue identificar (os outros são salgado, doce, amargo e ácido). O umami está naturalmente presente em alimentos como carne, queijo e tomate – ricos num aminoácido chamado glutamato. Um adulto consome em média 13 g de glutamato natural, contido nos alimentos, por dia ④.

Em 1908, o químico japonês Kikunae Ikeda isolou o glutamato e o misturou com sódio, para estabilizá-lo. Um ano mais tarde, nascia o glutamato monossódico. No Brasil, ele é produzido pela fermentação da cana-de-açúcar (e, além de estar presente na comida industrializada, também é comercializado como tempero, o Ajinomoto). A polêmica em torno do produto surgiu na década de 1960, quando o pesquisador americano John W. Olney, da Universidade de

Washington, passou mal depois de comer comida asiática. Ele colocou a culpa no glutamato, e o problema ganhou até nome: “síndrome do restaurante chinês”.

De lá para cá, foram feitas diversas pesquisas para investigar os supostos efeitos adversos do glutamato (como sudorese, asma, urticária e rinite). “Nenhum estudo provou a correlação entre o glutamato e essas reações”, diz a nutricionista Carla Piovesan, da PUC-RS. Pelo contrário. O maior estudo já feito a respeito, que uniu 130 voluntários e cientistas de três universidades americanas (Harvard, Northwestern e UCLA), também não encontrou nada contra a substância. ⑤

Isso não significa que você deva sair se entupindo de glutamato. “Como não temos muito clara a quantidade segura de ingestão, eu não recomendaria o consumo todo dia”, afirma Piovesan. Mas também não precisa evitá-lo como se fosse um veneno. “Pontualmente, não há indícios de que ele seja prejudicial à saúde.” ⑥

④ *Questions and Answers on MSG.* US Food and Drug Administration (FDA), 2012.

⑤ *Review of alleged reaction to monosodium glutamate and outcome of a multicenter double-blind placebo-controlled study.* RS Geha e outros, 2000.