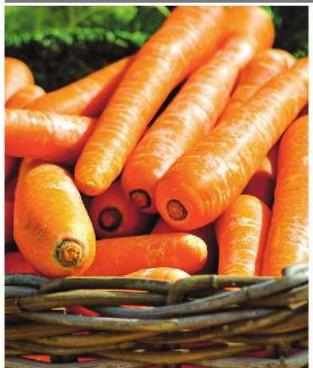
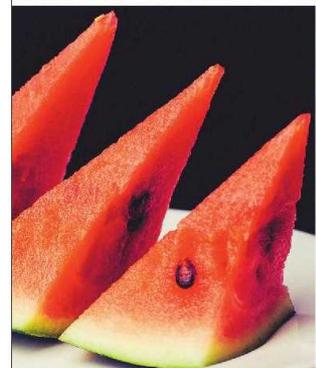
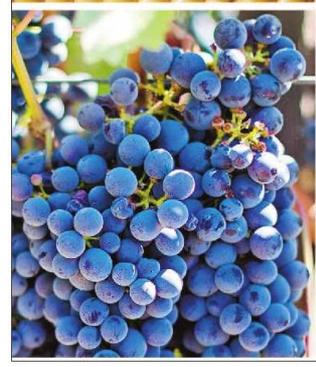


'Comida de verdade'



A conquista de uma nutrição saudável passa longe das dietas da moda, dos produtos industrializados e da obsessiva contagem de calorias. A receita ideal é simples e eficaz: invista em frutas, verduras, legumes e grãos integrais. **PÁGINAS 4 E 5**



DENILTON DIAS



interessa

Maternidade.

Depois da gravidez Paola Carvalho, 36, começou a preocupar-se mais com os ingredientes que come. Ela não se considera “extremista”, mas sempre que possível busca opções mais naturais

‘Comida de verdade’ é a regra da alimentação saudável

■ LITZA MATTOS

De repente, fazer compras num supermercado para abastecer a despensa ou se servir num restaurante virou uma missão quase impossível. Contar calorias, seguir a dieta da moda, verificar os rótulos, escolher os ingredientes com propriedades específicas, tudo isso se tornou uma obsessão que acabou tirando o foco do que realmente deveria compor uma alimentação saudável. O segredo passa por regras muito mais simples do que as que estamos praticando, dizem os especialistas: consumir menos produtos industrializados (processados e ultraprocessados) e optar pela “comida de verdade”.

O cardápio diário ideal de uma pessoa sem intolerâncias ou alergias alimentares consiste em arroz, feijão, ovos, carnes magras (peixe, frango, boi), salada (verduras e legumes), frutas, grãos integrais, sementes e derivados do leite. “Simples assim”, resume a nutricionista Renata Rodrigues de Oliveira.

Planejar as compras e organizar a rotina para ter sempre uma refeição à mão na geladeira facilita muito o dia a dia. “Deixar carnes e sopas prontas e congelar, ter sempre sementes e frutas secas, fazer uso de bons carboidratos, como arroz integral, batata-doce, macarrão integral, não é difícil. Excluir o açúcar, diminuir as frituras e usar mais o forno, beber menos sucos industrializados são dicas importantes”, orienta.

A especialista alerta ainda sobre os alimentos que nos enganam com uma proposta saudável. A maioria dos pães integrais embalados, por exemplo, tem açúcar em sua composição. Mas, se a pessoa conseguir encontrar um pão que não contenha açúcar e seja 100% integral, certamente será melhor do que o pão

Deixe de lado calorias, dietas da moda e industrializados e invista simplesmente em refeições ricas em frutas, verduras, legumes e grãos integrais para garantir um organismo verdadeiramente nutrido

branco. O raciocínio é o mesmo com o iogurte. “O feito em casa é sempre melhor, pois não há corantes nem conservantes, além de se poder fazê-los, sem açúcar”, completa Oliveira.

Dessa forma e aos poucos, segundo a nutricionista, é possível libertar-se dos maus hábitos e passar a ter à mesa “mais frutas e menos biscoitos, mais arroz, feijão, carne e legumes no lugar de sanduíches (fast-foods) e comida congelada (industrializada)”.

A segundo sargento do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais (CBM-MG) Viviane Campos, 39, adotou uma alimentação mais saudável há dois anos, depois de

passar por um tratamento contra o câncer. “Fui para 96 kg e, quando o médico me liberou, resolvi mudar por completo”, lembra. Ela começou cortando o açúcar, e hoje na cozinha não entram mais farinha branca, refrigerante e frituras. Os filhos ainda comem alguns biscoitos e pães, mas a única coisa industrializada que ela ainda se permite é o chocolate. “Conseguir passar para o feito com 80% de cacau, mas tirar por completo ainda é difícil”, diz.

GRAVIDADE. Os maus hábitos, porém, estão fortemente presentes no país. Segundo o Ministério da Saúde, 52,5% dos brasileiros estão

acima do peso ideal, e 17,9% sofrem com obesidade – uma das taxas mais altas do mundo. Parte do resultado se deve ao crescimento do consumo de produtos industrializados, como refrigerantes, biscoitos, carnes e embutidos, cujo aumento nos últimos anos foi de mais de 400% entre os brasileiros, conforme estudo da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**.

O desinteresse pela prática culinária e uma frequência maior de refeições feitas fora de casa também são apontados como agravantes. Para tentar evitar que as refeições saudáveis virem coisa do passado e que o cardápio do brasileiro conti-

nue mudando para pior, o ministério criou o “Guia Alimentar da População Brasileira”, com dicas e sugestões para enfrentar os obstáculos do cotidiano (*leia o infográfico*).

OUTRAS AÇÕES. Observar as reações do próprio organismo e adaptar a alimentação também são ações importantes. O estudante de paisagismo e empreendedor Lucas Mourão, 25, viu em sua condição de intolerante à lactose e no projeto de ser vegetariano a oportunidade de melhorar as refeições. “Eu comia muitos industrializados, não valorizava frutas e verduras, e isso se refletia na minha saúde. A partir do momento em que parei de comer carne, passei a valorizar, apreciar o gosto e ver esses alimentos sob uma nova perspectiva”, conta.

A experiência pessoal virou um empreendimento. Lucas hoje vende produtos doces, salgados e chás feitos com Plantas Alimentícias Não Convencionais (Pancs). “As pessoas falam que eu uso ingredientes que remetem à infância, como jatobá e tamarindo. São plantas que já foram mais comuns anteriormente, e é uma forma de nos reconectarmos com a terra”, acredita.

Para a jornalista e empreendedora Paola Carvalho, 36, a “chavinha” virou com a gravidez. Agora suas refeições tentam obedecer à sazonalidade dos alimentos – ao contrário de consumir tudo o que é oferecido o ano todo nos supermercados –, além de priorizar os orgânicos. “Os alimentos perderam muito de seus valores nutricionais e se tornaram prejudiciais. Quando você compra um morango fora de época, você sente o gosto de agrotóxico. Continuo comendo bolo de chocolate, mas agora feito com farinha integral, sem aromatizantes, conservantes ou açúcar branco”, conta.



JAQUES DIOGO

Mudança.

Lucas Mourão, 25, percebeu que comer bem é um investimento na saúde: “Compro menos remédios e levo a vida com mais disposição”

“Os alimentos perderam muito de seus valores nutricionais. Quando você compra um morango fora de época, você sente o gosto de agrotóxico. Continuo comendo bolo de chocolate, mas agora feito com farinha integral, sem aromatizantes, conservantes ou açúcar branco.”

“A pergunta que tem que ser feita não é por que a comida orgânica é tão cara, mas sim por que a fruta é tão barata.”

“As pessoas deveriam frequentar menos os supermercados e ir mais às feiras.”

Paola Carvalho, 36
JORNALISTA E EMPREENDEDORA

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

EDITORIA DE ARTE / O TEMPO



1 Fazer de produtos in natura ou minimamente processados a base da alimentação
EXEMPLOS: GRÃOS, RAÍZES, TUBÉRCULOS, FARINHAS INTEGRAIS, LEGUMES, VERDURAS, FRUTAS, CASTANHAS, LEITE, OVOS E CARNES

2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar

3 Limitar o consumo de alimentos processados
OS INGREDIENTES E MÉTODOS USADOS NA FABRICAÇÃO DE ALIMENTOS PROCESSADOS ALTERAM A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
BISCOITOS RECHEADOS, SALGADINHOS DE PACOTE, REFRIGERANTES E MACARRÃO INSTANTÂNEO

5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

7 Fazer compras em locais que ofereçam variedade de alimentos in natura ou minimamente processados
MERCADOS, FEIRAS LIVRES E DIRETAMENTE DE PRODUTORES LOCAIS

9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora. Evite redes de fast-food



6 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero

8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
PLANEJE AS COMPRAS, ORGANIZE A DESPESA E DEFINA COM ANTECEDÊNCIA O CARDÁPIO DA SEMANA

10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas

Minientrevista



Giovanna Soutinho

Pesquisadora
MEMBRO DA REDENUTRI,
PARCERIA DO SUS

Os níveis de obesidade no Brasil são preocupantes. Além disso, estima-se que 2 bilhões de pessoas no mundo sofram com as deficiências de micronutrientes. Isso se deve ao consumo crescente de industrializados? O aumento do consumo de alimentos industrializados pode contribuir para a carência de micronutrientes (vitamina A, iodo, ferro e zinco), pela ingestão de dietas monótonas e pobres em frutas e hortaliças. No entanto, vários fatores estão relacionados e, normalmente, estão ligados a fatores socioeconômicos. Micronutrientes são essenciais para o funcionamento do organismo, e as consequências de sua carência são severas. No Brasil, como em vários países, esse é considerado um problema de saúde pública que acomete, principalmente, mulheres e crianças.

Como os maus hábitos têm diminuído a nossa saúde ao longo dos anos? Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (do IBGE) mostraram que a alimentação da população brasileira é constituída, principalmente, por alimentos com elevada quantidade de calorias e poucos nutrientes. Além disso, os brasileiros consomem doces, refrigerante e sucos artificiais quase todos os dias, só um terço da população pratica atividade física, menos da metade dos jovens toma café da ma-

nhã, e mais de 80% consomem sódio acima dos limites máximos recomendados. Também percebe-se que mais da metade dos brasileiros está com excesso de peso.

Como reverter essa situação? Por meio de políticas públicas e promoção da alimentação adequada e saudável. A obesidade custa cerca de R\$ 500 mil por ano ao sistema de saúde. O Brasil tem avançado em medidas para o enfrentamento da obesidade, no entanto ainda há muito para ser feito. O país precisa evoluir em resoluções sobre a regulação da publicidade de alimentos e bebidas de baixo valor nutricional, rotulagem de alimentos e medidas tributárias sobre bebidas açucaradas, por exemplo.

Quais são os principais avanços e desafios atuais da formação do nutricionista para o Sistema Único de Saúde (SUS)? Há a necessidade de manter e qualificar os debates sobre o papel do profissional nutricionista, incluindo reflexões sobre as atuais diretrizes curriculares, carga horária e ajustes na formação para responder às demandas da realidade nacional.

Como a Rede de Alimentação e Nutrição do SUS (RedeNutri) vem trabalhando? Lançada em 2009, a RedeNutri é resultado de uma parceria entre diversos órgãos, entre eles a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas). É um espaço virtual para a troca de informações, experiências e reflexões sobre a implementação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (Pnan), do Ministério da Saúde. Atualmente conta com mais de 35 mil usuários e tem 11 cursos online gratuitos disponíveis. (LM)

“As pessoas estão muito apegadas às calorias e acabam caindo em armadilhas de alimentos com caloria vazia (aqueles com baixo valor nutricional). É preciso pensar na qualidade alimentar, e não necessariamente nas calorias.”

“O frango com batata-doce caiu na graça das pessoas por causa da absorção mais lentificada desta, mas os cereais integrais também têm esse efeito por conta das fibras, como o arroz e a farinha integrais.”

Maria Fernanda Vischi
NUTRICIONISTA DO HCOR, EM SÃO PAULO

Seis passos para diferenciar 'comida de verdade' de 'comida de mentira'

Passo 1
Comida de verdade não tem rótulo nem precisa de propaganda

Passo 2
Comida de verdade é o ingrediente

Passo 3
Comida de verdade não dura muito tempo

Passo 4
Comida de mentira é tudo o que sua avó não reconheceria como comida

Passo 5
Comida de mentira é tudo o que tem mais de cinco ingredientes

Passo 6
Comida de mentira é aquela que contém ingredientes que você não consegue pronunciar

FONTE: 'GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA', MINISTÉRIO DA SAÚDE

Propostas 'gluten free', light e diet podem ser mito

+ Ninguém precisa abrir mão dos carboidratos e do glúten, por exemplo, para ser saudável. Adotar um cardápio com restrições alimentares sem indicação médica, além de desnecessário, pode trazer sérios prejuízos à saúde. Estudo feito na Universidade Harvard, nos Estados Unidos, avaliou 200 mil pessoas durante 30 anos e mostrou que adota-

ram uma dieta "gluten free" desenvolveram diabetes tipo 2.

Quando as pessoas deixam de lado os produtos in natura e, depois, precisam voltar a comer de forma saudável, a alimentação parece virar um sacrifício. "Outro problema é o marketing feito acerca dos alimentos. Um exemplo típico é o suco de caixinha, que sempre foi vendido como saudável, até que conseguimos

mostrar que não era", explica a nutricionista do Hospital do Coração (HCor), em São Paulo, Maria Fernanda Vischi D'Ottavio.

Barrinhas de cereais e de proteínas, peito de peru, cereal matinal e os produtos light e diet também são exemplos de alimentos que frequentemente são vendidos como boas opções para a alimentação da população em geral. Suplementos para atle-

tas e algumas bebidas (chás gelados, achocolatados, shakes e bebidas energéticas) também podem ser uma armadilha aos consumidores.

"Em algumas barrinhas, o primeiro ingrediente no rótulo é o xarope de glicose, que é o açúcar, e depois vem o cereal. Já as barrinhas de proteína acabam tendo mais gordura saturada para poder dar sabor e liga, e isso

gera um maior impacto no aumento do colesterol. Qualquer tipo de suplementação pode ser nocivo quando usado sem a orientação de um nutricionista ou médico do esporte. A recomendação é tentar focar nos alimentos in natura ou minimamente processados, que ainda conservam muitos nutrientes dos alimentos in natura", diz D'Ottavio. (LM)