

NUTRIÇÃO | POR THAIS MANARINI

PRETENDE SER PAI? ATENÇÃO À COMIDA

Homens que se entopem de gorduras ruins gerariam filhas com maior risco de câncer de mama

Há tempos a ciência apura como os hábitos da mãe influem na saúde dos filhos. Mas e o pai? Foi essa pergunta que guiou a bióloga Camile Fontelles em seu trabalho de doutorado na Universidade de São Paulo. Primeiro, ela alimentou ratos com três tipos de dieta: uma contava com doses extras de banha de porco, representando a gordura saturada; outra

era caprichada em óleo de milho, fonte de gorduras poli-insaturadas; e, por fim, havia a dieta controle, com nutrientes básicos. Ao avaliar a prole dos animais, Camile notou que as filhas daqueles que abusaram da gordura saturada apresentavam maior incidência de câncer de mama. "Parece que essa versão prejudica os espermatozoides", conta.

NA VIDA REAL

De acordo com o professor Thomas Ong, orientador de Camile, ainda é preciso validar tais resultados em humanos. Porém, diante dos dados disponíveis, ele sugere que, antes de engravidar, seria bacana o casal (e não só a mulher) investir em hábitos saudáveis.

Queijo prato com menos sal

Ele é o queijo maturado mais consumido no Brasil. Não à toa, virou objeto de estudo de Débora Baptista, aluna de doutorado em Tecnologia de Alimentos da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista. Ao avaliar dez marcas do produto, ela encontrou uma grande variação de sódio entre uma e outra. Depois, testou dois níveis de redução do mineral, cujo abuso é ligado à elevação da pressão arterial. A diminuição mais brusca, de 50%, não agradou. "O queijo ficou ácido e menos firme", relata. Porém, ao baixar o mineral em 25%, o alimento passou no teste. "Nosso trabalho indica que é possível reduzir o sódio no queijo prato sem comprometer sua qualidade tecnológica e sensorial", conclui Débora.

