

## ESPECIAL

Você sabe o que está comendo?

Carne branca ou vermelha? Pão ou bolacha? Na busca obsessiva por alimentos mais saudáveis, o consumidor é vítima de vários mitos

LIA BOCK

Com Ricardo Amorim e Marcela Buscato

Renata Urbaia/ÉPOCA



Bolacha cream cracker com queijo branco é uma comidinha leve, de dieta, certo? Talvez não. Cinco bolachas dessas têm três vezes mais gordura saturada que um pão francês. E uma fatia de queijo branco, um dos ícones da alimentação light, tem três vezes mais colesterol que a mesma porção de requeijão integral. Pouca gente imaginaria. Mas esses exemplos são, na verdade, apenas uma amostra da enorme vala que separa o que os nutricionistas sabem sobre alimentação do senso comum. A dica da vovó, o anúncio da televisão e até mesmo interesses políticos se misturam com pesquisas sérias e confundem o consumidor, ávido por receitas para emagrecer e viver mais. Essa mistura de interesses se transformou em um grande refogado de mitos.

Os enganos começam pela carne. E a principal vítima dos preconceitos é a de porco. Originalmente, ela era gordurosa. Mas há tempos perdeu medidas. A indústria mudou até o nome do produto para "carne suína", mas nem assim a população confia no emagrecimento. "Entre 1963 e 1990, houve a diminuição de 77% da gordura e 53% das calorias do suíno", afirma Luciano Roppa, veterinário especialista em nutrição animal. "A seleção genética segue a tendência light do mercado e dá preferência aos animais magros." É por isso que pessoas mais velhas reclamam que não se fazem mais toucinhos como antigamente. Antes, a capa de gordura tinha em média 5,5 centímetros - agora tem 1,5 centímetro. O bife de pernil tem hoje a metade da gordura saturada de um bife de filé mignon com o mesmo tamanho. E praticamente metade do colesterol presente na mesma medida de uma coxa de frango com a pele.

A carne, de forma geral, caiu na lista negra da alimentação. Foi execrada por ser fonte de gordura saturada. Em uma pesquisa realizada pela Unicamp 30% dos entrevistados afirmaram considerar a gordura animal ruim para a saúde - mesmo que não soubessem explicar por quê. "Consumidas em porções ideais, as carnes são mais que saudáveis: são necessárias", garante Pedro Eduardo de Felício, da Faculdade de Engenharia de Alimento da Unicamp.

### **Sucos naturais são calóricos. Não podem ser consumidos em excesso**

Até o frango entrou na polêmica. Corre por aí a informação de que estão dando hormônios para eles crescerem mais rápido. Mas o aditivo nem existe. "Não há no mundo nenhum hormônio para aves", explica Leandro Hackenhaar, engenheiro agrônomo e nutricionista da Degussa, produtora de aditivos alimentícios para animais. "Os frangos crescem rápido porque as granjas trabalham com uma boa seleção genética e alimentação balanceada."

500 mililitros de Coca-Cola light têm zero caloria, enquanto a mesma medida de suco de uva industrializado tem 260 calorias e a Coca-Cola normal tem 210 calorias.

A mídia também tem sua parcela de responsabilidade. Uma pesquisa pioneira realizada pela Universidade Federal de São Paulo analisou 112 dietas publicadas por revistas populares para o público feminino. Todas tinham pelo menos um erro nutricional. A maior parte recomendava ingestão de cálcio, ferro e vitamina E abaixo do necessário. Em parte, isso ocorre porque os próprios especialistas se confundem. Até as pesquisas epidemiológicas, matriz dos conhecimentos científicos, sofrem quando o assunto é nutrição. Para afirmar que um alimento é prejudicial à saúde é preciso acompanhar os hábitos de diversos grupos por um longo período. Isso é caro e demorado, além de muito trabalhoso. "Especialistas sérios demoraram 12 anos para comprovar que quem consome mais verduras sofre menos problemas no coração", conta Durval Ribas Filho, médico presidente da Associação Brasileira de Nutrologia e professor da USP de Ribeirão Preto. "Parece muito óbvio, mas não é. Há muitos mitos embasados por estudos malconduzidos", aponta. Ele cita um estudo com camundongos que mostrava como a berinjela era capaz de reduzir o colesterol. "Quando testaram em humanos, o resultado não se comprovou. Mas o estrago já estava feito e as pessoas estavam numa corrida louca atrás de berinjelas", diz. Até hoje tem gente que toma vitamina de frutas com berinjela, apesar do sabor, por assim dizer, exótico.

É por causa da falta de informação confiável que muitos especialistas preferem radicalizar. "O que aparece nas propagandas não tem nada a ver com o que os alimentos oferecem", afirma Maria Luiza Ctenas, nutricionista da consultoria C2. A nutricionista sugere uma leitura mais cuidadosa das embalagens, como a dos cereais. Sucrilhos, da Kellogg's, contém uma única fibra a cada 30 gramas. Ou uma fibra a cada prato fundo de Sucrilhos. Em compensação, essa mesma porção tem 110 calorias. A tabela nutricional do Crunch, da Nestlé, indica menos de uma fibra a cada 30 gramas de cereal. "Como a quantidade diária de fibras ideal para os homens é, em média, de 35 gramas e para as mulheres de 28 gramas, percebe-se que os cereais matinais deixam muito a desejar nesse quesito", diz a nutricionista. Até o Nesfit, da Nestlé, contém apenas 2 gramas de fibras. "Muitos cereais são uma armadilha. As mães pensam que estão oferecendo algo saudável aos filhos, mas na verdade estão dando apenas açúcar e calorias", afirma Maria Luiza. As fibras, na realidade, devem ser consumidas aos poucos ao longo das refeições diárias. Frutas com casca como a maçã e verduras com talos como o agrião são ótimas fontes de fibra, por exemplo. Arroz, pães e alimentos integrais também.

As informações nutricionais flanam no inconsciente coletivo como os jingles repetitivos, às vezes sem sustentação científica. O ômega 3 é o caso clássico. Muita gente já ouviu dizer que essa substância faz bem e acaba comprando ovos e leites enriquecidos. Mas quem sabe o que é o ômega 3? É um tipo específico de gordura poliinsaturada, daquelas que ajudam a aumentar o chamado colesterol bom. O problema é que o ômega 3 só é útil para quem tem carência nutricional dele. Outros consumidores, que o ingerem em excesso, apenas engordam. A substância é fundamental na prevenção de doenças cardiovasculares, do diabetes e do Alzheimer, assim como o ômega 6, da mesma família, recobre as células, fazendo uma proteção essencial.

### **Gordura saturada também é importante para o organismo**

Mas o que ninguém menciona nas propagandas é a necessidade de equilibrar no corpo as quantidades dos dois tipos de gordura. "Tão grave quanto a falta dessas substâncias no organismo é o desequilíbrio entre elas", alerta Tadeu Fernando Fernandes, pediatra professor da Sociedade Brasileira de Óleos e Gorduras e da Faculdade de Engenharia da Unicamp. Como a população leiga não tem condições de saber se os dois ômega 3 estão equilibrados ou não, Fernandes conclui: "Margarina, leite, ovos e todos os produtos industriais enriquecidos com ômega 3 servem mais aos interesses comerciais da indústria do que à saúde do consumidor". Outro alimento da moda saudável, mas desnecessário para quem não precisa dele, é a soja. Para quem não come carne, esse vegetal oferece uma boa reposição de proteínas. "Mas, para quem já tem as proteínas animais, a soja é apenas uma fonte abundante de gordura", avisa Fernandes. Não é à toa que espremendo esse grão se produz óleo de soja.

Um dos grandes problemas da nutrição é que a maioria da população se preocupa demais com gorduras e calorias e se esquece do resto. O sal - principal fonte de sódio - já é reconhecido como um dos principais inimigos do organismo. Não é por acaso que hoje a indústria investe milhões em pesquisas para

desenvolver substâncias químicas que dêem aos alimentos o sabor salgado sem a adição de sal. "O ideal para o consumo diário de um adulto é 6 gramas, mas o brasileiro consome em média 12", alerta a nutricionista Miyoko Nakasato, do Instituto do Coração, em São Paulo. O sódio é um dos principais responsáveis pela hipertensão. "É preciso resgatar temperos naturais, usar mais alecrim, coentro, e diminuir o sal", recomenda.

O problema do sal é que ele não vem apenas no saleiro. Frios, salsichas e pratos prontos são ricos em sódio. Quem usa aqueles tabletinhos de caldo concentrado de carne, frango e afins, por exemplo, deve ficar atento. Em um prato para duas pessoas preparado com um quadradinho daqueles, cada uma estará consumindo 40% da quantidade de sal ideal para um dia inteiro. Um pacote de macarrão instantâneo do tipo miojo preparado com o tempero também merece atenção. Ele tem nada mais nada menos do que 90% do sódio que uma pessoa deve consumir ao longo de 24 horas.

Informações sobre o sódio e outros ingredientes dos alimentos estão nos rótulos. As tabelas de valores nutricionais vêm com uma coluna pouco usada pelos consumidores, mas muito útil para medir o tamanho do prejuízo. Ela é designada como VD%. Significa Valor Diário em porcentagem. Um saco de batata frita industrializada com 65 gramas (desses que se dão às crianças) tem 30% do valor total de gordura saturada que um adulto deve ingerir por dia. Se consumida em excesso, a gordura saturada se deposita nos vasos sanguíneos, dificulta a passagem do sangue e no final acarreta problemas cardíacos e derrames. Mas isso não significa que a gordura saturada deve ser demonizada e cortada da alimentação. Por outro lado, é ela que recobre e protege as células cerebrais. Ou seja, é importante. "Não sei de onde veio a idéia de que não se deve comer gordura saturada", questiona Semíramis Martins Domene, da Faculdade de Nutrição da Unicamp. "Precisamos dela assim como precisamos do colesterol. O problema são as quantidades."

É o excesso que tem feito até dos sucos de fruta uma ameaça à saúde. Nos Estados Unidos, onde o consumo de sucos tem subido de forma exagerada, o Children Hospital Boston soltou recentemente um alerta. Mesmo sendo 100% naturais, os sucos não devem ser consumidos à vontade. Segundo os especialistas, suco é praticamente um alimento. Isso porque eles são realmente calóricos e podem inclusive disfarçar a fome se ingeridos antes da refeição. "Sucos naturais são bons, mas é preciso moderação. Sede se mata com água, que não tem calorias", afirma Viviane Polacow, nutricionista do laboratório de Educação Física da USP. Ela lembra que com os sucos de caixinha os cuidados devem ser maiores ainda, pois muitos têm adição de açúcar. O suco de uva do McDonald's de 500 mililitros contém 260 calorias. Isso corresponde a 10% do valor recomendado ao consumo diário.