



ALIMENTOS



1. Alimentação

Principal combustível para nossas células, a glicose é obtida dos alimentos, direta ou indiretamente. Para usufruir bem dessas fontes de energia é preciso critério na hora de organizar as refeições. Preste atenção a quatro pontos:

1. QUANDO COMER
2. O QUE COMER
3. QUANTO COMER
4. COMO COMER

1. QUANDO COMER

No passado as pessoas jantavam cedo. Eu cresci comendo três vezes ao dia: café da manhã, almoço e jantar. Não se podia beliscar entre as refeições. Tomávamos o café às 6h, almoçamos às 12h e às 18h fazíamos o jantar. As três grandes refeições aconteciam no intervalo de 12 horas, depois passávamos as outras 12 horas em jejum.

Depois surgiu a história de comer a cada 3 horas para não cair o nível de glicose (açúcar) no sangue e ficar sem energia. Cinco a seis refeições por dia manteriam o metabolismo ativo. Por vários anos, segui essa orientação. Hoje percebo que muito do que se fala sobre alimentação está baseado em estudos frágeis, como exemplifico e explico a seguir.

Em 2012, um dos jornais científicos mais respeitados do mundo, o *The New England Journal of Medicine*, publicou um trabalho mostrando a correlação entre o consumo de chocolate e o número de ganhadores do Prêmio Nobel. Quanto mais chocolate per capita um país consumia, mais ganhadores de Nobel ele tinha. Quer dizer que para aumentar a chance de ganhar essa premiação o Brasil tem que estimular o alto consumo de chocolate? Claro que não, isso é correlação, não causa efeito.

A pergunta, então, passa a ser, qual é o elemento oculto desta correlação? É o seguinte: países ricos consomem mais chocolates, mas também têm uma população com melhor nível educacional, investem mais na

ciência, portanto, formam um número maior de pesquisadores, o que eleva a chance de ser agraciado com um Prêmio Nobel.

Como faríamos, então, um estudo para buscar a relação de causa e efeito e não somente correlação? Seria preciso organizar dois grupos de pessoas com características semelhantes submetidos a dietas diferentes e acompanhá-los por vários anos. Diante da dificuldade de realizar pesquisas desse tipo, a imensa maioria dos estudos sobre alimentação divulgados é observacional, ou seja, não prova nada.

Comer a cada 3 horas não é natural. O ser humano possui um ritmo biológico circadiano, isto é, seus hormônios são secretados em picos em horários específicos ao longo do dia. Por exemplo, o cortisol, principal hormônio do estresse, está em nível baixo no início do dia, atinge o ápice por volta das 11 horas e depois entra em queda gradual até a noite, quando desliga e relaxamos para dormir. Se suas taxas ficarem altas constantemente, esse hormônio favorece o ganho de peso e a perda de massa muscular.

Outro exemplo: em torno das 19h, o pâncreas cessa sua atividade. Por isso, se comer após esse horário, vai interferir no peso. À noite, o sistema de processamento de energia desliga e o de reparo é ligado.

Ratos que faziam suas refeições ao longo de 12 horas eram mais magros e saudáveis comparados com os que consumiram as mesmas calorias diárias em períodos mais prolongados, como 20 horas, observou um estudo do professor Satchin Panda, do Instituto Salk, nos EUA, expert em biologia circadiana.

Segundo este cientista, “nossa corpo é voltado para digerir alimentos e absorver nutrientes apenas de 8 a 10 horas por dia – no máximo 12 horas. Fora deste período, o nosso relógio circadiano vira a chave e o nosso corpo entra num modo diferente para recuperar, restaurar e rejuvenescer”.

Resumindo, concentrar a mesma caloria que comemos no dia em menos horas parece ser mais saudável, por exemplo, comer todo alimento do dia do meio dia às 19 horas, seria melhor que comer das 8 da manhã até as 8 da noite.

De acordo com nossa biologia evolutiva, não fomos “projetados” para comer tarde da noite. O jejum é o descanso do metabolismo. Daí faz todo sentido falar em jejum intermitente. O melhor, portanto, é jantar cedo, antes das 20h, enquanto tiver sol.

E se for preciso jantar tarde? A saída é pular o café da manhã ou se limitar a um café sem açúcar ou adoçante. Isso pode ser mais fácil para quem acorda sem fome (1/3 da população). Para quem acorda com fome, a

orientação é fazer um café da manhã à base de proteínas, como ovo e castanhas e livre de carboidratos.

Para as pessoas que se dão bem com dieta fracionada (comem a cada 3 ou 4 horas), a recomendação é escolher alimentos saudáveis. A grande praga atual é comer a cada 3 horas alimentos ruins (*junk food*).

2. O QUE COMER

O essencial é priorizar a qualidade dos alimentos. Preferir o que estaria na mesa de nossos avós. Comida de verdade, em vez de alimentos extremamente processados, com ingredientes artificiais destinados a criar a falsa ilusão de que seriam mais saudáveis.

Carboidratos, proteínas e gorduras constituem as três grandes fontes de energia do organismo, os macronutrientes, enquanto vitaminas e sais minerais são os chamados micronutrientes. Cada macronutriente pode ser comparado a uma corrente.

No grupo das **proteínas**, cada elo é um aminoácido. Proteínas positivas são aquelas que fornecem os oito aminoácidos que precisamos absorver da alimentação, os chamados aminoácidos essenciais, caso dos ovos e da carne; já as negativas são as processadas industrialmente, como os embutidos, repletos de conservantes.

No time dos **carboidratos**, cada elo se chama sacarídeo e quanto menos elos tiver, pior é o carboidrato, por ser mais simples e de absorção mais rápida, caso de açúcar e doces; já nos carboidratos complexos, como pão e arroz, a presença de fibras é muito importante. Por serem mais ricos em fibras, os produtos integrais possibilitam a absorção mais lenta e assim são considerados carboidratos de melhor qualidade. Apesar que veremos mais a frente que o maior problema da atualidade é o excesso de carboidratos na nossa alimentação.

Quanto às **gorduras ou óleos**, cada elo é chamado de ácido graxo. As melhores são os óleos de peixe, de linhaça e o azeite; enquanto as piores são as margarinas e as gorduras hidrogenadas em geral, encontradas em biscoitos, sorvetes, *fast foods*.

Duas gorduras são essenciais, os Ômegas 3 e 6. Essenciais significa que precisamos ingeri-las para viver. Nos países em que se consome

mais Ômega 3 a incidência de doenças cardíacas é menor e de doenças psiquiátricas, especialmente a depressão, também parece menor.

Um dos grandes problemas da alimentação moderna é a alta ingestão de gorduras negativas, que matam, e a baixíssima ingestão de gorduras boas, que curam. Veja a **Tabela 2** no final desse texto com os alimentos e suas concentrações de Ômega 3, que é a melhor das gorduras.

Fique alerta

Outro desastre da dieta ocidental é a ingestão exagerada de carboidrato refinado (pães, massas, doces). A sacarose (açúcar de mesa) nem fazia parte da refeição pré-histórica. A tabela a seguir mostra o aumento no consumo de sacarose nos últimos 300 anos.

CONSUMO DE SACAROSE

Ano	Quilos por pessoa por ano
1700	2 kg/ano
1800	9 kg/ ano
1900	45 kg/ ano
2000	180 kg/ano

Carboidratos refinados apresentam alto **índice glicêmico(IG)** . O IG é um valor numérico que mostra a velocidade em que um alimento é absorvido e convertido em glicose no sangue, por quanto tempo a glicose se mantém e quão rápido você fica sem energia e volta a ter fome novamente.

Quanto mais rápido um alimento for absorvido, mais insulina é secretada e mais gordura é formada. O pâncreas produz insulina para facilitar a entrada da glicose na célula e também impedir que os níveis no sangue fiquem elevados. Outro mecanismo usado para controlar as taxas dessa substância é a sensação de fome. Ela impede que a glicemia caia muito e falte energia para as tarefas básicas.

Dois pães com as mesmas calorias, um integral e outro branco, o segundo engorda mais por que será absorvido mais depressa, levando o

organismo a produzir mais insulina – por isso não basta olhar a quantidade de calorias. Ainda que um biscoito recheado empatie em calorias com uma fruta, está ganha longe em termos de nutrientes.

A ingestão regular de produtos com alto índice glicêmico (saem do sangue em 30 minutos) obriga o pâncreas a trabalhar tanto que um dia pode até falir. Se o consumo de sacarose continuar subindo no ritmo atual, 95% da população estarão obesos em 2050; uma em cada três pessoas será diabética. Já os produtos de médio IG saem do sangue em 1 hora, enquanto os de baixo IG, ficam no sangue por 2 horas, além de conferirem maior saciedade, por isso devem ser os preferidos. (*Confira o IG dos alimentos na tabela 1 no final desse texto.*)

Avalanche de grãos

O homem moderno é o *homo sapiens*, espécie que surgiu há cerca de 300 mil anos e passou 99% de sua existência no planeta como nômades. Pelo caminho ia comendo animais, frutas, mel e tubérculos. Com certeza não tinha acesso a tanto cereal. Nossa biologia foi selecionada para lidar com essa realidade pré-histórica.

Um dos primeiros produtos cultivados há mais de 10 mil anos, o trigo dá origem ao pão, um alimento com alta concentração calórica presente nas mesas de quase todos os povos. O antigo agricultor ainda arava a terra o dia inteiro. Nós ficamos cada vez mais sedentários e ainda refinamos as farinhas obtidas dos grãos.

Como se não bastasse, atualmente o trigo tem de quatro a cinco vezes mais glúten do que antigamente – o glúten é a proteína encontrada em cereais como trigo, centeio e cevada. Graças a esse aumento, o pão cresce mais quando é assado. Com certeza, isso trouxe algum impacto na saúde. Um número crescente de pessoas, mesmo não sendo portadoras de Doença Celíaca (condição autoimune causada por intolerância ao glúten) passou a apresentar certo grau de intolerância a essa proteína.

Mas, em grupos com uma visão mais naturalista da alimentação, o glúten tem sido alvo de um viés cognitivo, isto é, falha ou distorção ao fazer um julgamento:

- “Se é ruim, é culpado por tudo”. O glúten tem sido acusado de provocar uma infinidade de distúrbios, do autismo à esquizofrenia.

Não dá para radicalizar e responsabilizá-lo por tudo. Nem cair no outro extremo de achar que falar mal do glúten é modismo.

Minha sugestão com referência ao glúten vale para os demais alimentos sobre os quais recaem suspeitas de causar indisposição digestiva leve. Se você desconfiar que é sensível, pare de consumir por três meses e observe se houve melhora.

Dicas práticas

- Trate pão e massa como iguarias reservadas às ocasiões especiais.
- Reduza seu arroz em 10%.
- Escolha proteínas (carnes e peixes) de qualidade e gorduras melhores, como o Ômega 3: tome uma cápsula por dia.
- Entre manteiga e margarina, fique com a primeira. Um pouquinho não vai aumentar seu colesterol.
- Ponha mais verduras e legumes na mesa, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras, capazes de mudar para melhor as bactérias do seu intestino.
- Considere o preço. A sua alimentação tem que caber no seu bolso. Não adianta alguém lhe prescrever framboesas, nozes, pitaya, amaranto, milho arco-íris... Não é preciso gastar fortunas para ser saudável.
- Escolha uma dieta que lhe dê prazer, pois os alimentos não fornecem apenas nutrientes. Desde a pré-história a vida humana gira em torno da comida, inicialmente da fogueira e depois da mesa. Eu lhe garanto que nos momentos mais felizes de sua vida, você estava compartilhando uma refeição com alguém.

3. QUANTO COMER

Devido ao seu passado nômade, o ser humano é muito mais adaptado a ficar sem comida do que a exagerar nas refeições. A própria literatura científica tem mostrado que comer menos estende a vida. Parece ser um padrão desde as bactérias e fungos, incluindo os ratos, que dobram sua expectativa de vida quando reduzem as refeições.

Um exemplo chocante de como a alimentação impacta a vida vem da colmeia. Todas as abelhas têm os mesmos genes e são fêmeas – o macho morre após fecundar a rainha. A única diferença entre uma operária, que vive

apenas 5 semanas, e a rainha, que vive 6 anos, é o que comem desde o nascimento, nesse caso geleia real. É isso mesmo: 5 semanas ou 35 dias contra 6 anos ou 2190 dias.

Quer dizer, o que mata ou estende a vida é o que comemos dia após dia.

Atualmente extrapolamos na quantidade. Nossa tendência é engolir toda a porção. Então se você pegar uma porção grande, vai comer a grande. Se pegar a média, come a média e assim por diante. Por isso é preciso ter cuidado em restaurantes de comida por quilo. Já reparou que o prato é imenso? No buffet você se depara com dezenas de opções. Vai se servindo e na hora de pesar está com 100 a 150 gramas a mais de comida do que tem o hábito de ingerir.

Além disso, fomos educados para “raspar o prato”, afinal “tem tanta gente passando fome”. Não estou dizendo para jogar comida fora, mas se ficou satisfeito antes de terminar, você deve parar e nas próximas refeições colocar porções menores.

4. COMO COMER

Em geral, comemos com pressa, colocando na boca uma garfada atrás da outra, e engolimos rapidamente, quase sem mastigar, mal sentindo o gosto do alimento.

A saciedade vem de duas maneiras: pela plenitude gástrica, ou seja, quando o estômago se enche, e pelo paladar, com a saturação das nossas papilas gustativas. É por isso que, depois de passar o dia em um churrasco, só comendo carne, você recusará mais um pedaço de picanha, mas aceitará um pedaço de pudim. Comer carne grelhada o dia todo saturou suas papilas para o sabor salgado, mas não para o doce.

Se as papilas podem ficar saturadas a ponto de recusar alimento, a estratégia é torná-las saturadas antes que o estômago fique demasiadamente cheio. Como? Comendo devagar. Quanto mais lentamente mastigarmos, mais nossas papilas ficarão saturadas.

Existe, inclusive, uma técnica para isso, que é bastante simples: a cada garfada que levar à boca, coloque os talheres de volta à mesa e mastigue sem pressa. Se encher o garfo logo em seguida, certamente você mastigar depressa para receber a nova garfada.

Evidentemente, comer em ambiente tranquilo contribui para que a mastigação seja mais pausada, o sabor dos alimentos seja mais apreciado e, em consequência, a saciedade se manifeste antes do que você imagina. Aqui

entra o conceito do *Mindful Eating*, que é comer com consciência plena, apreciando sabores, texturas, a estética da comida.

Quem deve determinar a velocidade de sua refeição é a mandíbula, não o tempo que o garfo leva para ir ao prato e voltar.

Espero que você coloque em prática essas orientações, comece devagar e mudando um pouco de cada vez, e verá como a sua saúde irá melhorar. Como disse Hipócrates, o pai da medicina há mais de 2000 anos: “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”.

TABELA 01

TABELA DE ÍNDICE GLICÊMICO

Alimento Quantidade (g) IG

LEGUMINOSAS	PORÇÃO	IG
soja cozida	100g/1/2 xíc.	14
lentilha	100g/ 1/2 xíc.	28
feijão	90g/ 1/2 xíc.	27
feijão-preto	95g/1/2 xíc.	45
grão-de-bico	95g/ 1/2 xíc.	42
ervilha fresca	80g/1/2 xíc.	48

PÃES	PORÇÃO	IG
pão francês	30g	95
pão sem glúten	35g/1 fatia	79
pão de forma	30g/ 1 fatia	70
pão de centeio light	50g/1 fatia	68
pão preto	50g/1 fatia	76
pão sírio	65g/ 1 fatia 57	

CEREAIS MATINAIS	PORÇÃO	IG
all bran	40g/1/2 xíc.	42
farinha de aveia	245g/1 xíc.	42
corn flakes	30g/ 1 xíc.	84
bolachas de água	25g/ 5 unid.	78

cream cracker	20g/4 unid.	71
BEBIDAS	PORÇÃO	IG
leite de soja	250ml/1 xíc.	31
suco de laranja	250ml/1 xíc.	46
gatorade	250ml/1 xíc.	78
leite integral	250ml/1 xíc.	27
leite desnatado	250ml/1 xíc.	32
iogurte c/ frutas	200g	26
iogurte desnatado	200g	33
FRUTAS	PORÇÃO	IG
ameixa	100g/3-4un.peq.	39
pêssego	110g/1 un. gde.	42
kiwi	80g	52
laranja	130g/1 un. méd.	44
melancia	150g/ 1 xíc.	72
abacaxi	125g/ 2 fatias	66
maçã	150g/1 un. méd.	38
uva verde	100g/ 1 xíc.	46
pêra	150g/1 un. méd.	38
manga	150g/ 1 un. peq.	55
banana	150g/ 1 un. méd.	55
uva-passa	40g/1/4 xíc.	64
CEREAIS	PORÇÃO	IG
arroz integral	150g/1 xíc.	50
arroz branco cozido	150g/1 xíc.	72____-
milho	80g/ ½ xíc.	55

batata coz.	120g/1 un. méd.	87
geléias/ açúcar	25g/1 c. de sopa	55
c/ açúcar	1 c. de sopa	48
<hr/>		
MASSAS	PORÇÃO	IG
espaguetti integral cozido 180g/1 xíc.		37
espaguetti cozido	180g/ 1 xíc.	41
nhoque	145g/ 1 xíc.	68
<hr/>		
AÇÚCARES	PORÇÃO	IG
frutose	10g	25
mel	10g	58
lactose	10g	46
sacarose	10g	65
glicose	10g	102
<hr/>		
VEGETAIS	PORÇÃO	IG
aspargos/ brócolis	1 xíc. chá crus/ coz.	20
alface	2 xíc. crua	20
cenoura crua	80g/ ½ xíc.	16
beterraba	60g/2-3 fatias	64

TABELAS DE ÍNDICE GLICÊMICO PUBLICADAS NO SITE DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES (SBC), SOB A CONSULTORIA DE DRA. JOSEFINA BRESSAN, COORDENADORA DO DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO E METABOLISMO DA SBC.

TABELA 2

Como posso aumentar a minha ingestão de ômega 3?

Primeiro, conhecendo as fontes desse tipo de gordura e a proporção dela por quantidade de alimento.

PORÇÃO DE ALIMENTO QUANTIDADE DE ÔMEGA 3

100g de cavala	2,5g
100g de arenque	1,7g
100g de atum (mesmo enlatado)	1,5 g
100g de anchovas inteiras	1,5g
100g de salmão	1,4g
100g de sardinha	1 g

Fontes vegetarianas:

Semente de Linhaça (1 colher de sopa)	2,8g
Óleo de semente de Linhaça (1 colher de sopa)	7,5g
Espinafre (1 xícara)	457mg
Alga marinhas secas (1 colher de sopa)	268mg
Espirulina (1 colher de sopa)	260mg
Agrião (1 xícara)	528mg

Ômega 3 e linhaça

Recentemente, muito tem sido dito a respeito da linhaça ou semente de linho; o ômega 3 da linhaça é o ácido alfa linolênico (ALA), que, para ser utilizado pelo organismo, tem de ser convertido em ácido eicosapentaenoico (EPA) e, depois, em ácido docosahexaenoico (DHA). Acontece que o tecido cerebral tem baixa capacidade para realizar essa conversão, especialmente

em portadores de depressão, o que reforça a importância de ingerir EPA, que existe principalmente no óleo de peixe.

É importante ressaltar que o ALA mantém as demais propriedades curativas do Ômega 3, e que a ressalva anterior é válida apenas para o cérebro.

A respeito da linhaça, gostaria de fazer ainda outra colocação: os óleos poliinsaturados são quimicamente instáveis, ou seja, oxidam-se com facilidade. O óleo que você quer na linhaça está dentro da semente; por isso, o ideal é moê-la quando for ingeri-la, e fazê-lo apenas na quantidade a ser consumida — se guardar a semente moída, ela se oxida (estraga). Assim, os saquinhos de linhaça moída que se encontram à venda somente estão fornecendo fibras, que são muito importantes, mas não tem o ômega 3 que provavelmente já oxidou. A propósito, é justamente devido a essa instabilidade que todos os óleos poliinsaturados, como os de linhaça, de canola e o azeite, entre outros, deveriam ser guardados em vidro não transparentes, pois a luz faz aumentar a oxidação.

Outro motivo para moer a semente é que, ingerindo-a inteira, portadores de divertículos intestinais terão aumentadas as chances de uma semente penetrar no divertículo e provocar uma crise de diverticulite.

Por último, quando você for comprar linhaça, em geral lhe oferecerão a “linhaça dourada”, geralmente importada do Canadá e cinco vezes mais cara que a brasileira, alegando que tem mais propriedades terapêuticas, mas isso não é verdade. Estudos mostram que tanto a linhaça dourada quanto a brasileira têm as mesmas propriedades terapêuticas. Também poderão dizer-lhe para não ingerir a casca da semente, o que é outra informação equivocada, uma vez que a casca também tem propriedades terapêuticas, especialmente para mulheres no climatério.

Na semente de linho, realmente, existem substâncias tóxicas: são os chamados glicosídeos cianogênicos; mas a dose de até 60g/dia, correspondente a três colheres de sopa, não é suficiente para causar nenhum dano, sem contar que podemos diminuir a concentração dessas substâncias torrando as sementes antes de triturá-las. Desse modo, o procedimento ideal é torrar as sementes na quantidade que lhe for conveniente e moer apenas o que for consumir.

ANOTAÇÕES