

Manual Científico deFÉRIAS



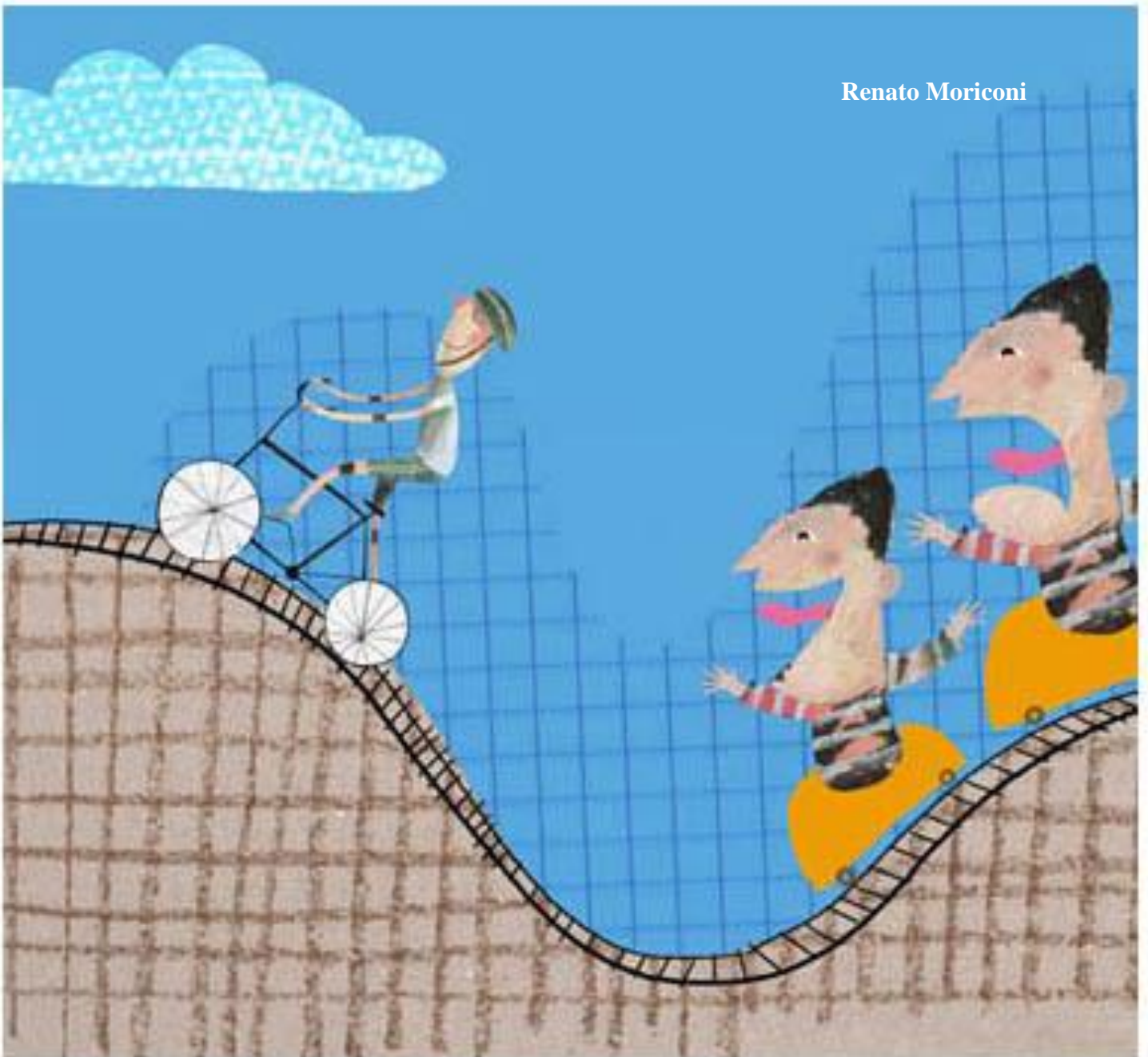
Férias // Pausa
Para mim
Para você
Pára

Para férias:
circo
Veja o homem que
pára feras

Fé...Ria
(mas pode chorar também)
Vá a montanha
Mesmo que seja russa!!!



Renato Moriconi



Caros alunos,

Férias, época de se divertir, descansar, refletir, pensar no mundo! Este ano resolvi selecionar uma série de reportagens sobre o assunto que estamos estudando. Creio que será muito importante para que aprofundemos nossas discussões e sirvam de um instrumento divertido, “instigante” e reflexivo sobre as coisas que nos rodeiam.

Este manual inicia com uma reportagem com um autor Americano, Michel Pollan, ele já escreveu muitas coisas sobre alimentação, nutrição, e apresenta umas idéias que merecem uma certa reflexão. Será que você vai concordar com o que ele diz?

Lógico, tem algumas perguntas pessoais. Ou você acha que iria ficar de fora desta?

Quero saber sua opinião! Por fim, gráficos, imagens e informações complementam as atividades que serão propostas. Esteja atento. Leia tudo com muita atenção, registre, marque ou guarde informações importantes.

Estamos reservando um espaço em branco, lá atrás para que você possa desenhar, esquematizar, registrar fatos ou frases que considerar importante.

Porém vamos ao principal: divirtam-se, planejem, projetem sonhos, brincadeiras, atividades e estudem... Afinal de contas, o tédio não pode tomar conta de mentes tão ativas, quanto à de vocês.

O ensaísta americano Michael Pollan, de 53 anos, é autor do livro há mais tempo na lista dos mais vendidos do jornal americano *The New York Times*: está há quinze semanas entre os primeiros colocados. *In Defense of Food (Em Defesa da Comida)* é a mais recente de suas obras sobre a indústria alimentar. Seu livro anterior, *O Dilema do Onívoro*, publicado no Brasil pela Editora Intrínseca, é outro best-seller sobre o tema. Pollan é radical em sua aversão aos exageros da ciência da nutrição. Ele diz que a humanidade está negativamente obcecada pelos benefícios da alimentação à saúde e que não deveríamos nos pautar unicamente pelos conselhos dos nutricionistas na hora de decidir o que comer.

“Saudável é a comida da mãe” - Michael Pollan



Por que é cada vez mais complicado decidir o que almoçar?

Pollan – Atualmente, os alimentos são vendidos apenas com base em seus benefícios para a saúde: um é capaz de reduzir seu colesterol, outro tem muitas fibras. Os nutrientes tornaram-se mais importantes que a comida em si. O alimento é apenas um intermediário na entrega destas substâncias. Como os nutrientes são invisíveis para todos, exceto para o cientista e seu microscópio, escolher o que comer tornou-se uma decisão para profissionais, e não para amadores. Tem-se a impressão de que é necessário ter um diploma de bioquímica para tal escolha, o que não é correto. Além disso, as mensagens científicas com relação à comida são muito confusas. Há muita divergência entre nutricionistas sobre o que é ou não saudável.

O senhor afirma que estamos vivendo a “era do nutricionismo”. O que quer dizer com isso?

Pollan – Nutricionismo é a atual ideologia em torno da comida. O nutricionismo parte de alguns pressupostos, muitos dos quais nós compartilhamos sem perceber. Acreditamos, por exemplo, na possibilidade de dividir o mundo em nutrientes bons e ruins. Os ruins precisam ser removidos da comida, enquanto os bons, quanto mais, melhor. Atualmente o bom é o ômega-3 e o ruim é a gordura trans, mas isto muda constantemente ao longo da história. Cem anos atrás, as proteínas eram os nutrientes ruins, que deveriam ser substituídos por carboidratos. Outra premissa é que comemos para manter a saúde. Alimentamo-nos para melhorar ou piorar nossa saúde, e apenas isto. Na verdade, comemos pelas mais diversas razões: por prazer, para socializar com os amigos, para participar de rituais familiares e até para demonstrar nossa identidade cultural e religiosa. A saúde é só uma das razões, e por isso não pode se tornar nosso único parâmetro de escolha dos alimentos.

Há muitos alimentos que, como o ovo, eram considerados vilões da saúde e hoje foram reabilitados pela ciência. Por que é tão difícil encontrar um consenso entre nutricionistas?

Pollan – Os nutricionistas têm uma tarefa muito difícil. É muito complicado entender o que se passa no fundo da alma de uma cenoura ou de um ovo. Estas comidas são mais do que a soma de seus nutrientes, são verdadeiros sistemas com relações complexas entre si. Quando se isola um nutriente da comida para ver como funciona, ele não se comporta da mesma maneira que dentro do alimento. Eis um exemplo: o betacaroteno, nutriente presente na cenoura, é um antioxidante que se converte em vitamina A. Quando extraído da cenoura e ingerido em forma de pílula, não funciona. Também sabemos pouco sobre o outro lado da cadeia alimentar — o corpo humano. Ainda não se conhece muitos aspectos da digestão humana, como funciona exatamente nosso metabolismo ou como o corpo reage a diferentes açúcares. A nutrição é uma ciência nova e imperfeita, e por isto não deveríamos nos apoiar unicamente nela para escolher nossos alimentos. A nutrição está na mesma posição que a cirurgia no século XVII: é uma ciência jovem e promissora, mas você não quer ser sua cobaia.

Quais as dificuldades dos estudos de nutrição atuais?

Pollan – É muito difícil estudar as propriedades dos nutrientes dentro de um contexto. Não comemos apenas nutrientes, fazemos refeições completas. Comer tomate com azeite é diferente de comê-lo sozinho, pois o azeite aumenta a quantidade de antioxidantes do tomate que o organismo é capaz de absorver. Além da combinação de alimentos, é preciso levar em conta a quantidade de exercício que uma pessoa pratica, seu estilo de vida, sua cultura. São estudos muito complexos. Cortadores de cana em Cuba comem 6 000 calorias por dia, a maior parte puro açúcar. Isso faria de qualquer um de nós diabético, mas eles não ficam doentes. Não ficam sequer gordos, pois estão queimando todo este açúcar no trabalho. Outro problema ao estudar a alimentação de populações é

que é difícil conseguir respostas honestas dos entrevistados. Se você der um questionário para uma pessoa escrever o que ela comeu nos últimos três meses, ela não vai se lembrar de tudo e vai mentir. As pessoas se esquecem do que comeram.

Nós possuímos instintos naturais de seleção dos alimentos?

Pollan – Sim, há testes que comprovam isso. Foram entregues a crianças dez tipos diferentes de alimentos integrais, in natura. Algumas vezes elas comiam apenas um tipo de alimento o dia todo, mas ao longo de uma semana, estas crianças, usando apenas seus instintos naturais, construíram uma dieta muito saudável. É uma prova de que em algum lugar, perdido no meio deste turbilhão de informações sobre o que devemos comer, possuímos instintos naturais para escolher nossos alimentos. Usamos o olfato para saber se a comida está estragada. Comidas muito amargas também não nos apetezem, justamente porque a maioria das toxinas têm esse sabor. A maioria de nós percebe que comer fast-food em grandes quantidades nos faz sentir mal depois. Nós temos instintos, mas está difícil confiar neles, sobretudo depois de tanta exposição ao sal e açúcar.

Por quê?

Pollan – Atualmente é muito fácil manipulá-los. Biologicamente, estamos condicionados a açúcar e gordura. Quando se coletava alimentos diretamente da natureza, isto não era um problema. Há poucas fontes de doces disponíveis além de mel e frutas maduras. No passado, só era possível conseguir gordura animal depois de uma boa caçada, o que não acontecia todo dia. Mas com a agricultura e a pecuária modernas, dar açúcar e gordura para as pessoas tornou-se fácil demais. Os alimentos processados e fast-foods contêm níveis altíssimos de açúcar, gordura e sal. Os cientistas da comida também podem criar substâncias que mentem para o nosso corpo, como adoçantes e gorduras artificiais. A manipulação dos alimentos torna mais difícil confiar em nossos instintos.

Há 50 anos, não havia tanta informação detalhada a respeito de nossas comidas, mas também não tínhamos tantos problemas de saúde relacionados à alimentação. Estamos mais inteligentes ou mais burros em relação à nutrição?

Pollan – Um pouco de cada. Um dos principais guias sobre o que nós deveríamos comer é a cultura, que na verdade é só uma palavra rebuscada para referir-se a nossas mães. É através das mães que a sabedoria da comida é transmitida através das gerações. Nós atualmente rejeitamos a culinária em nome desta dieta pseudocientífica, e passamos a ouvir cientistas e vendedores de comida ao invés de nossas mães. Ignorar nossa cultura alimentar é uma burrice. Quando eu era pequeno, cientistas e o governo americano diziam que manteiga era ruim para a saúde e margarina fazia bem, por ser uma gordura vegetal. Minha mãe, a contragosto, resolveu ouvir a sabedoria deles e nos deu margarina. Ela dizia que eles estavam errados, mas nós dávamos risada. Hoje a ciência provou que ela estava certa. Quando se interpreta a cultura como uma história da carochinha, corre-se o risco de perder conhecimentos importantes. Porém nem tudo foi perdido: nós realmente aprendemos algo com os estudos acadêmicos. A ciência da nutrição não é uma perda de tempo. Há muitas coisas que sabemos sobre composição dos alimentos e sobre metabolismo que nós não conhecíamos há cinquenta anos. Muito desse aprendizado está justamente comprovando que a sabedoria popular estava certa.

De qual culinária estamos falando? Japonesa, francesa, italiana, brasileira?

Pollan – Não importa. Não existe algo como uma culinária típica maléfica: ela não teria durado até hoje se não mantivesse as pessoas vivas e saudáveis. Qualquer comida tradicional é melhor que a moderna dieta ocidental. As pessoas podem escolher de acordo com a sua preferência. Mas atenção: ir a um restaurante japonês ou francês não é garantia de que você estará comendo a comida tradicional do país. Em muitos lugares, serve-se a comida dos banquetes, que é diferente do que aquela nacionalidade come cotidianamente. Muito do que achamos que é comida chinesa são pratos servidos em ocasiões especiais, pois são repletos de carne.

Há cada vez mais produtos disponíveis nas prateleiras dos supermercados. Temos realmente mais tipos de comida disponíveis?

Pollan – Sim e não. É fato que atualmente podemos encontrar diferentes frutas e vegetais do mundo todo no supermercado, muito mais do que encontraríamos cinquenta anos atrás. Por outro lado, ao analisar as fontes de calorias, nota-se que a nossa dieta está menos diversificada. Mais de dois terços das calorias consumidas diariamente vêm de apenas quatro vegetais: milho, soja, trigo e arroz. Um século atrás, havia maior diversidade. Esta aparente diversidade no supermercado obscurece a realidade de que a diversidade de nossa dieta vem encolhendo.

A comida recebe cada vez mais poderes de definição sobre nosso humor e caráter. Estamos colocando propriedades mágicas nos alimentos?

Pollan – A comida tem, de fato, uma dimensão espiritual. É uma maneira de conectar-se com o mundo, com as outras espécies com as quais convivemos e também com outros seres humanos. Uma comunhão acontece toda vez que se faz uma refeição com a família ou amigos. Mas há uma obsessão em obter os nutrientes corretos, e uma percepção errônea de que basta comer a comida correta que tudo estará bem com você e o mundo todo. Não é tão simples assim. Precisamos voltar a nos preocupar com toda a cadeia produtiva dos alimentos e não ficarmos obcecados com este ou aquele nutriente. A manutenção da saúde deve ser apenas uma consequência, e não o objetivo de comer bem. É claro que se você está doente, a comida pode ser um excelente remédio. Mudanças na dieta podem ter um enorme efeito em sua saúde. Mas a maioria de nós não está doente, então não precisamos nos preocupar tanto com isso. Há um distúrbio alimentar chamado ortorexia, que é a obsessão por alimentar-se de maneira saudável. Acho que muitas pessoas atualmente sofrem com este mal.

Como a industrialização dos alimentos mudou nossa relação com a comida?

Pollan – Nós não sabemos mais de onde vem nossa comida. A cadeia é tão grande que muita gente acha que a comida vem do supermercado. Muitas crianças hoje não entendem que a cenoura é uma raiz. Elas se perguntam de que parte da planta são estes pedaços laranjas dentro de um saco plástico. A indústria alimentar nos desconectou do fato de que dependemos destas outras espécies, com as quais compartilhamos o planeta, para sobreviver.

Quais são as consequências desta desconexão?

Pollan – Nós entregamos a preparação dos alimentos para empresas de grande escala. Isto pode ser conveniente, pode nos ajudar a conseguir uma hora a mais na frente da televisão ou da internet, mas estas empresas não cozinham bem. Elas usam muito sal, gordura e açúcar. A comida se torna altamente calórica e não tão nutritiva. A consequência é que nos tornamos mais vulneráveis. Somos vítimas mais fáceis das manipulações dos alimentos fast-food e das propagandas de dietas milagrosas. É uma das razões pela qual nós temos tantos problemas de saúde relacionados à alimentação. Não confiamos mais em nossas tradições, não sabemos mais como cozinhar. Precisamos tomar de volta a decisão sobre nossas escolhas alimentares e sobre a preparação das refeições.

Copyright © Editora Abril S.A. - Todos os direitos reservados

Você é...
...o que você come!

E também quanto e como você come! Os alimentos podem ajudar ou prejudicar sua saúde. Mas não é recomendável sentar-se à mesa como se vai a uma farmácia ou lançar-se a excessos como um condenado em sua última refeição. O prazer do equilíbrio é a chave de tudo!

Registre no espaço abaixo, idéias e seu ponto de vista sobre as opiniões que você acabou de ler!

Quando o francês Jean Anthelme Brillat-Savarin cunhou, em 1825, a expressão "diga-me o que comes e eu te direi o que és", referia-se, sobretudo, aos prazeres de uma boa refeição. Em seu tratado de gastronomia *A Fisiologia do Gosto*, a primeira obra sobre a relação do homem com a comida, ele dizia que a elaboração de um novo prato causava mais felicidade à espécie humana do que a descoberta de uma estrela. Pouco mais de um século depois, na década de 1950, o sabor de uma boa refeição ganhou um tempero de culpa com a descoberta de que a gordura, em excesso, trazia malefícios à saúde. De lá para cá, uma série de estudos vem contribuindo para medicalizar o pão (e a carne, e a massa, e o doce) nosso de cada dia. Para o bem e para o mal. Alguns alimentos passaram a ser vistos como venenos e outros, como remédios. Entre os dois extremos, está você, fazendo a conta de quantas calorias vai ingerir no almoço, imaginando se suas artérias entupirão de vez com a feijoada programada para o sábado e pensando se, afinal de contas, não seria melhor evitar beber o quinto copo de vinho tinto da semana. É claro que as descobertas de médicos nutrólogos e nutricionistas são para ser levadas a sério. Mas não é igualmente evidente que elas não devem servir para criar neuroses. Você é, sim, o que você come – desde que entenda que, quando nos sentamos à mesa, o fazemos por motivos que vão além da nutrição pura e simples. Entre eles, degustar iguarias, compartilhar um grande momento com os amigos, participar de rituais e cerimônias familiares e até explorar novas culturas (mesmo que isso signifique não ultrapassar os limites de um frango xadrez). Tudo isso se perde quando você começa a encarar uma refeição como uma ida à farmácia. Qual a saída? Ter uma dieta equilibrada – em qualidade e quantidade. Tão equilibrada que lhe dê a chance de, vez por outra, cometer alguns "crimes" nutricionais. "A manutenção da saúde deve ser uma consequência, e não o único objetivo do ato de comer bem", diz o americano Michael Pollan, autor do livro *In Defense of Food* (Em Defesa da Comida), que está na lista dos mais vendidos do jornal *The New York Times*.

Pollan está certo, mas é um radical, digamos, livre demais. Ele chega a afirmar que "a nutrição está na mesma posição que a cirurgia no século XVII: é uma ciência jovem e promissora, da qual você não quer ser a cobaia". Menos, Pollan. Repita-se que não se trata de jogar no lixo as descobertas feitas ao longo do último meio século. Já está provado que, das dez doenças que mais matam no mundo, cinco estão diretamente associadas a uma dieta de má qualidade: obesidade, infarto, derrame, diabetes e câncer – sobretudo o de mama, o de próstata e o de intestino. "Quem quer que seja o pai de uma doença, a mãe foi uma dieta deficiente", diz o nutrólogo Durval Ribas Filho, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran). Não é preciso ser um freqüentador compulsivo de spas de emagrecimento para perceber que basta uma semana de alimentação regrada, frugal e saudável para o organismo funcionar melhor. O hálito melhora, o cabelo fica mais sedoso, a pele mais viçosa. Surge o ânimo para acordar mais cedo e, por que não, fazer inclusive uma caminhada. "A boa alimentação favorece o metabolismo, o sono e a regularidade do intestino e controla os radicais livres, as moléculas responsáveis pelo envelhecimento celular", diz a nutricionista Cristina Menna Barreto, de São Paulo. Até o nosso humor pode ser modulado pela alimentação. Certos nutrientes têm efeito direto sobre a produção ou a inibição de determinados neurotransmissores, responsáveis pelas oscilações do estado de espírito. "Uma pessoa que acorda, toma uma xícara de café e não come nada até a hora do almoço tem maior probabilidade de ficar com o humor azedo", diz o nutrólogo Daniel Magnoni, do Hospital do Coração, de São Paulo. Existem, ainda, estudos que mostram a relação entre deficiência de ácido fólico e depressão. E uma pesquisa publicada recentemente no *British Journal of Psychiatry* indica que o uso de determinados suplementos nutricionais reduz a ocorrência de problemas de comportamento – entre eles a agressividade.

Muitos dos alimentos hoje demonizados foram essenciais para a evolução do homem. O consumo de carnes vermelhas garantiu a sobrevivência de nossos ancestrais em tempos de escassez de comida. Estocada

sob a forma de tecido adiposo, a gordura animal representava a principal fonte de energia do pessoal das cavernas. Também se devem à dieta carnívora as proteínas que permitiram ao homem, entre outras coisas, criar o alfabeto, fabricar papel, inventar a tipografia e escrever livros que condenam... a carne. No século XVI, a inclusão da batata, tubérculo oriundo da América, no cardápio europeu possibilitou o ganho calórico que resultaria na Revolução Industrial. Mas nossos antepassados obtinham do mel e das frutas a quase totalidade do açúcar que constava de sua dieta. O doce vilão, que está na origem dos distúrbios metabólicos mais nocivos, não era onipresente como hoje. No entender de pesquisadores da história da alimentação, o gatilho para a epidemia de obesidade dos Estados Unidos, que se alastrou pelo mundo, foi justamente um açúcar: o amido de milho. "A adoção do milho é o fenômeno alimentar mais importante – e preocupante – da modernidade", diz o historiador Henrique Carneiro, autor do livro *Comida e Sociedade*. Dessa substância são fabricados os adoçantes e xaropes presentes em boa parte dos produtos industrializados, como os refrigerantes.

Vou lhe fazer uma pergunta, "Se você fosse morrer amanhã, qual seria sua última refeição?". Pense bem e registre aqui sua resposta!



Gordon Ramsay: Rosbife dos tempos de infância!

A fotógrafa americana Melanie Dunea lançou a seguinte pergunta a cinquenta grandes chefs: "Se você fosse morrer amanhã, qual seria sua última refeição?". Em seu livro *My Last Supper* (Meu Último Jantar), foram poucos os que optaram por trufas, caviar e foie gras. A maioria escolheu refeições absolutamente simples. Gordon Ramsay, apresentador dos programas *Hell's Kitchen* e *Kitchen Nightmares*, decidiu-se por rosbife com *yorkshire pudding*. A carne assada com molho, acompanhada de pudim salgado, é um clássico dessa licença nada poética chamada culinária britânica.

E era um prato freqüente na mesa da família do escocês Ramsay. Jamie Oliver, chef inglês e também apresentador de programas de culinária, optou por *spaghetti all'arrabiata* e, de sobremesa, pudim de arroz. "É impressionante quão simples, rústica e despretensiosa é a maioria das seleções", escreve o chef Anthony Bourdain, no prefácio do livro.

Ele próprio comeria em seu último jantar ossobuco com salsinhas e salada de alcaparras com torradas de baguete. "Há sempre uma volta às coisas da infância ou aos sabores regionais. A palavra 'mãe' é citada em pelo menos um terço das vezes", observou Bourdain em entrevista à revista americana *Time*. **A lembrança de um prato não se resume ao seu sabor. Remete também a tempos felizes.** O que você acha disto? Você tem algum prato especial que faça você se lembrar dos tempos felizes?



Ah, os refrigerantes, as batatas fritas, os hambúrgueres... Se eles não fossem tão gostosos, não teriam ganhado o planeta. Já as frutas, as verduras, os legumes... Bem, a verdade nua e crua (ou cozida, como queira) é que são alimentos difíceis de engolir para oito em cada dez pessoas (e para dez em cada dez crianças).

Pesquisadores da Universidade de Oxford, na Inglaterra, desvendaram os mecanismos cerebrais que tornam uma fritura mais apetitosa do que em rabanete. Eles descobriram que as comidas gordurosas ativam uma região cerebral conhecida como **córtex cingulado**, a mesma que se acende quando recebemos um carinho ou sentimos o cheiro de um perfume.

O JUNKIE

Gustavo Goose, ilustrador

Idade: 30 anos

Altura: 2 metros

Peso: 75 quilos

Não pratica atividade física



Cardápio típico de um dia

Café-da-manhã

■ Refrigerante

Almoço

■ Dois hambúrgueres de fast-food, com batata frita

Lanche da tarde

■ Pão de queijo, esfiha de carne, sanduíche beirute, quibe e refrigerante

Jantar

■ Dois sanduíches de carne, queijo, ovo e bacon, com refrigerante

Observação: nos fins de semana, ele costuma almoçar macarrão à carbonara e jantar em rodízio de comida japonesa. Nesses dias, tem o hábito de beber dois copos de cuba libre (refrigerante com rum), uma dose de tequila e quatro doses de uísque

Total de calorias: 4041

Carboidratos: 373 gramas, ou 37% do total de calorias

Gorduras: 179 gramas, ou 39% do total de calorias

Proteínas: 242 gramas, ou 24% do total de calorias

Ferro: 40 miligramas

Cálcio: 860 miligramas

Comentário da nutricionista Ana

Maria Lottenberg: "A dieta de Gustavo está completamente errada. Contém um teor altíssimo de gorduras trans e saturadas, o que representa um veneno para a saúde cardiovascular. Além disso, faltam nutrientes essenciais contidos em frutas, legumes e vegetais – alimentos que, por sinal, inexistem em seu cardápio. O nível de ferro é adequado, mas isso à custa de um consumo excessivo de carne vermelha, o que não é bom. O consumo de sódio também é alto – 15 gramas diários contra o preconizado de 8 gramas por dia, no máximo"

A educação dos sentidos, no entanto, não é tão difícil como parece. Há uma máxima antiga segundo a qual "as doenças não afetam quem sabe o que comer, o que não comer, quando comer e como comer". Isso está ao seu alcance. A chave, aqui, é cultural. Gostar de vegetais implica educar o paladar – e antes dele, óbvio, o cérebro. Na verdade, trata-se de uma reeducação.

Foi comprovada a existência de um instinto natural de seleção da comida. Um estudo realizado nos Estados Unidos é particularmente interessante.

Os pesquisadores entregaram a crianças de péssimos hábitos à mesa dez tipos de alimentos naturais. Ao longo de uma semana, privadas de sua dieta habitual, elas conseguiram combinar tais ingredientes de forma a construir uma dieta variada e saudável. Não se recusaram a comer nada, nem repetiram sempre o mesmo prato. A capacidade de adestrarmos nosso paladar de modo a extrair prazer de comidas antes intragáveis também ficou evidente graças ao inglês Jamie Oliver, aquele chatinho dos programas de televisão. Há três anos, ele realizou uma campanha para banir as porcarias dos lanches e refeições servidos às crianças nas escolas públicas inglesas. Oliver ajudou a promover mudanças drásticas nesse cardápio – a merenda "junkie" à base de nuggets e salsichas cedeu lugar a saladas, frutas e receitas italianas. Tudo isso acompanhado do desafio de agradar aos estudantes. Deu certo. Em poucas semanas, o paladar da moçada, "mascarado" pelo consumo abusivo de gorduras artificiais, ficou, como dizer, menos inglês.

À MESA COM SAÚDE

Chá verde

A bebida tem altas concentrações de flavonóides e polifenóis, antioxidantes poderosos contra o envelhecimento das células. Por isso, o chá verde é indicado para a prevenção de diversos tipos de câncer, especialmente o de estômago, o de boca e o de mama. Os flavonóides e os polifenóis ajudam ainda a fortalecer o sistema imunológico e a combater as doenças cardiovasculares, ao controlar o colesterol e a pressão arterial. Como acelera o metabolismo, o chá verde é indicado nas dietas de emagrecimento



Chocolate meio amargo

Quanto maior a concentração de cacau em uma barra, maior a quantidade de substâncias antioxidantes, como os polifenóis e os flavonóides. Entre os principais benefícios dessas substâncias estão a redução da pressão arterial, o aumento do HDL, o colesterol bom, e a diminuição do LDL, o colesterol ruim. O chocolate ainda faz bem à pele: aumenta a capacidade de regeneração das células da derme



Aveia

A aveia é uma grande fonte de fibras, que têm o poder de prevenir alguns tipos de tumor, como o de intestino, o de mama e o de próstata. Elas ainda fazem bem ao coração, ao reduzir o LDL sem alterar o HDL. Ao diminuir o ritmo da digestão, as fibras evitam picos de aumento de concentração de açúcar no sangue, um benefício aos diabéticos. O alimento também é rico em proteínas e nutrientes como vitamina E, cálcio, zinco, ferro e magnésio



Se ainda não veio à sua cabeça a expressão, aqui está ela: bom senso. Pois é, nesse caso não dá para variar. E bom senso significa não exagerar nem no consumo nem na privação. Quer um exemplo? A exclusão de carne vermelha da dieta é responsável por carências de ferro e vitamina B12, nutrientes fundamentais para o organismo. Mais: de nada adianta seguir cegamente dietas como a japonesa e a mediterrânea, tidas como as mais saudáveis, sem levar em conta que você não vive no Japão ou às margens do Mediterrâneo. Uma dieta para ser equilibrada e prazerosa tem de se combinar ao ambiente em que se vive e à genética de cada um. Coma de tudo um pouco e tente transformar o ato de comer numa experiência mais agradável do que se restringir a uma porção de brócolis ou se entupir de frituras. De vez em quando, dá vontade de comer um hambúrguer? Não se prive desse prazer. Coma com calma, sem tanta gordura pingando no prato. Esforce-se para que pelo menos uma de suas refeições diárias seja uma experiência estética e, com o perdão da palavra, sinestésica. Tente melhorar a apresentação dos pratos, capriche na combinação dos alimentos e no seu colorido. Você dificilmente (e põe difícil nisso) se tornará um Marcel Proust, que escreveu o primeiro romance do monumental *Em Busca do Tempo Perdido* a partir das evocações proporcionadas por uma *madeleine* – mas, decerto, será alguém mais saudável e feliz.

Dos alimentos citados na reportagem à mesa com saúde, quais deles você consome mais? Você percebe benefícios, pelo consumo, ou sente conseqüências de orgânicas pelo fato de não ingeri-los?



Iogurte com probióticos

Rico em bactérias do bem, o iogurte com probióticos ajuda a manter o equilíbrio do organismo, evitando que bactérias patogênicas proliferem no intestino. Com isso, pode evitar distúrbios como a diarreia e a constipação, além de fortalecer o sistema imunológico e prevenir alergias.



Frutas cítricas

Laranja, acerola, kiwi, limão e tangerina são ricos em vitamina C. Os nutricionistas recomendam um limão espremido na água por dia para fortalecer o sistema imunológico. Novos estudos associam essas frutas à prevenção de câncer de intestino, colesterol alto e obesidade. Elas ainda ajudariam na perda de peso ao reduzir os níveis do hormônio insulina no sangue.



Nozes, avelãs, amêndoas e castanhas

Esses alimentos carregam em sua composição boas doses de proteínas, fibras e gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas, as gorduras do bem, associadas à redução do colesterol. São ainda ricas em fibras e em antioxidantes como vitamina E e selênio.



O ESPORTISTA

Edgar Costa, executivo

Idade: 38 anos

Altura: 1,88 metro

Peso: 85,5 quilos

Atividade física: uma hora de musculação por dia, de segunda a sábado, e quarenta minutos de corrida na esteira, três vezes por semana



Cardápio típico de um dia

Café-da-manhã

■ Suco de laranja e sanduíche de presunto e queijo (ambos light) no pão francês

Lanche da manhã

■ Fruta (ameixa, maçã ou uma fatia de abacaxi)

Almoço

■ Arroz, feijão, bifes grelhados e salada de tomate, alface, rúcula, ervilha e milho

Lanche da tarde

■ Banana, barra de cereal, ameixa, maçã ou uma fatia de abacaxi

Jantar

■ Dois sanduíches de presunto e queijo (ambos light) no pão francês

Total de calorias: 3 000

Carboidratos: 245 gramas, ou 29% do total de calorias

Gorduras: 133 gramas, ou 40% do total de calorias

Proteínas: 234 gramas, ou 31% do total de calorias

Ferro: 28 miligramas

Cálcio: 669 miligramas

Comentário da nutricionista

Ana Maria Lottenberg: "Ele exagera no consumo de proteínas, que não devem ultrapassar 15% das calorias diárias. Além disso, Edgar ingere pouco carboidrato – apenas 29% do total calórico diário, quando a quantidade ideal prevê 55%. Principais fontes de energia para o organismo, os alimentos ricos em carboidratos são essenciais para quem pratica atividade física intensa como Edgar"

Idade: 25 anos
Altura: 1,74 metro
Peso: 56 quilos
Atividade física: ginástica aeróbica e musculação três vezes por semana, durante uma hora



Comentário da nutricionista Ana Maria Lottenberg: "Uma dieta balanceada contém 55% de suas calorias sob a forma de carboidratos, 30% de gorduras e 15% de proteínas. Vegetarianos, em geral, devem tomar cuidado com o excesso de gordura nas refeições, principalmente em tortas, quiches e panquecas. A dieta vegetariana também é deficiente em ferro, mais abundante nas carnes vermelhas"



Idade: 37 anos
Altura: 1,75 metro
Peso: 60 quilos
Atividade física: corre 45 minutos, de três a quatro vezes por semana, e faz musculação duas vezes por semana



■ Suco diet de frutas, papaia com iogurte probiótico e granola diet, pão diet com requeijão ou geléia diet

■ *Suco light*

■ **Massa fresca ao sugo e frango grelhado**

■ *Salada de frutas*

■ Salmão ou carne grelhados, salada, batata ou arroz ou legumes

Observação: dois dias por semana, come pão com manteiga e um doce de sobremesa e toma duas taças de vinho ou uma caipirinha

Ferro: 11 miligramas
Cálcio: 412 miligramas

Comentário da nutricionista Ana Maria Lottenberg*: "A dieta dela é bastante equilibrada em relação ao consumo de açúcares, gorduras e proteínas. O consumo de ferro é adequado (o preconizado é de 10 a 15 miligramas para mulheres e 8 miligramas para homens). Apesar de saudável, a dieta é pobre em cálcio. Juliana consome apenas um terço da quantidade recomendada – entre 1000 e 1200 miligramas por dia. Uma sugestão seria incluir queijo e leite no cardápio".

* Pesquisadora da divisão de endocrinologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo



Folha para respostas

Observando o gráfico, Geografia do estômago, com relação à quantidade ideal de carnes, frutas e peixes, e também, fazendo uma comparação com a ingestão destes tipos de alimentos, de acordo com seus dados de pesquisa, responda:

a) O que você anda consumindo mais?

b) Você tem atingido as metas ideais de alimentos ingeridos para cada um dos itens citados?

c) Como você avalia seu comportamento alimentar?

Geografia do estômago

O consumo de carne bovina, frutas e peixe em cinco países

