

16/10

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

No Dia Mundial da Alimentação, que anualmente se celebra a **16 de outubro**, e numa época em que estamos conscientes da importância de uma alimentação saudável, a equipa do EPS do Agrupamento de Escolas de Sátão contactou a nutricionista Francisca Oliveira (ex. Aluna da ESFRoV), que prontamente respondeu as dúvidas que lhe colocámos.

A entrevista que hoje publicamos tenciona, acima de tudo, desmistificar algumas questões relacionadas com a alimentação e com a ingestão de alguns alimentos.

## “MITO OU VERDADE?” (E porquê?)

### 1) Consumir bebidas alcoólicas engorda?~

Verdade. O álcool possui cerca de 7 calorias por grama. E essas calorias são ditas vazias, por não conterem qualquer outro nutriente benéfico, como vitaminas e minerais, por isso contribui para o aumento de peso, além de afetar o organismo e prejudicar na absorção dos nutrientes oriundos de outros alimentos.

### 2) Para emagrecer devemos cortar nos hidratos e nas gorduras?

Mito. Para emagrecer há uma equação muito simples: ingerirmos menos calorias do que as que gastamos. Mas as calorias não são todas iguais, há calorias com mais vitaminas e minerais do que outras e calorias que nos saciam mais do que outras. A ingestão de hidratos de carbono deve ser sempre adequada a cada caso, ao estilo de vida, ao tipo de treino. Há determinados alimentos ricos em hidratos de carbono que devemos evitar num processo de perda de peso, e não só, quanto aos açúcares e farinhas refinados (pão, massas, cereais, bolachas), deveremos sempre optar por cereais integrais, arroz integral, selvagem ou basmati, leguminosas, batata doce e quinoa, por exemplo.

As gorduras não são necessariamente nocivas para a saúde, e são necessárias na alimentação, devendo contribuir com cerca de 30% das Kcal diárias. As gorduras são componentes vitais das membranas celulares e desempenham um papel essencial na absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), na verdade, certos tipos de gordura podem ajudar a manter o nosso coração saudável. O importante não é apenas a **quantidade** de gorduras que consome, mas também o **tipo** de gorduras que consome. Existem três tipos de gorduras: as gorduras saturadas, as gorduras monoinsaturadas e as gorduras polinsaturadas.

Gorduras **monoinsaturadas** encontram-se no azeite, óleo de colza, óleo de amendoim, oleaginosas (amêndoa, nozes, amendoim, avelã, etc.) e abacate. Dos ácidos gordos polinsaturados destacam-se os chamados ácidos gordos essenciais, que não são sintetizados pelo organismo, sendo obtidos por ingestão na dieta. Estes ácidos são precursores dos ácidos gordos, Omega-6 e Omega-3. Dos ómega-6, o mais abundante é o linoleico, que se encontra nos óleos de sementes e que desempenha um papel importante no desenvolvimento cerebral. Quanto aos ácidos gordos Omega-3, com interesse nutricional, temos o ácido linolénico, de origem vegetal e presente nos vegetais de folha escura como brócolos e espinafres, e os seus derivados EPA e DHA que podem ser obtidos através da gordura dos peixes de água fria como atum, linguado, arenque, cavala, truta,

salmão e sardinhas, tendo vários benefícios nomeadamente nos processos inflamatórios; efeito anticancerígeno; diminuição do risco cardiovascular; no desenvolvimento e crescimento de recém-nascidos durante a gravidez e lactação. Deve haver um correto equilíbrio Omega-3/Omega-6 para proporcionar um funcionamento adequado do sistema nervoso, imunológico e das funções digestivas.

Por último, temos as gorduras **saturadas** (carnes vermelhas, enchidos, manteigas, leite gordo, natas) e as gorduras trans – parcialmente hidrogenadas (snacks salgados, bolachas, bolos) que são consideradas gorduras prejudiciais para a saúde do coração. Como consequências do excesso, a gordura saturada provoca obesidade, arteriosclerose, colesterol e vários tipos de cancro. Devemos controlar a sua ingestão.

### 3) **Posso (e devo) usar alimentos light/diet?**

Verdade, em alguns casos.

Todos os produtos diet devem ter isenção de algum nutriente, mas nem sempre apresentam menos calorias, o light deve apresentar uma diminuição mínima de 25% de determinado nutriente ou calorias. É importante avaliar a informação nutricional contida nos rótulos dos alimentos diet/light mais comuns: iogurtes, bolachas, chocolates, cereais, queijo, fiambre, refrigerantes, batatas fritas e até compará-los com o alimento convencional. Por vezes os alimentos diet/light podem ter um custo superior aos alimentos convencionais, e pode estar assim a gastar mais por um produto, sem que haja necessidade de ser substituído.

### 4) **Os alimentos orgânicos são menos calóricos que os convencionais?**

Mito.

Os alimentos orgânicos são cultivados sem uso de pesticidas, fertilizantes ou aditivos químicos, apresentam um maior aporte de vitaminas e minerais, são mais saudáveis e benéficos para o nosso organismo, mas, isso não significa que tenham menos aporte calórico do que os convencionais.

### 5) **Os aditivos adoçantes são pior do que o açúcar?**

Mito.

A troca de um alimento com açúcar, por um alimento adoçado com adoçante, poderá ser benéfica na medida em que reduz o valor calórico ingerido. Contudo, este tipo de alimentos deve ser consumido de forma regrada, pois o seu consumo excessivo poderá torna-se tóxico para o organismo (tal como o açúcar). O ideal será uma reeducação alimentar, e comer apenas o açúcar naturalmente presente nos alimentos, “o paladar adapta-se”.

### 6) **As bebidas energéticas não fazem tão mal como os refrigerantes?**

Mito.

As bebidas energéticas não conferem nenhum benefício ao nosso corpo. Se for para ter mais energia, mais vale optar por um café, até porque muitas delas estão carregadas de açúcar, mesmo nas versões light.

Os refrigerantes também têm bastante açúcar adicionado, daí que o ideal seja optar pela água, e deixar este tipo de bebidas para situações bastante ocasionais.

### 7) **O ovo aumenta o colesterol e o risco cardiovascular?**

Mito.

O ovo contém colesterol, mas o seu efeito nos níveis circulantes de colesterol é pequeno ou clinicamente insignificante. O aumento do colesterol LDL (“mau colesterol”) não depende diretamente do consumo de ovos, mas do excesso da ingestão de gorduras saturadas (carnes vermelhas, enchidos, leite gordo, manteiga, folhados...) e fatores genéticos.

A gema de ovo contém lecitinas que metabolicamente impedem a subida de produção de colesterol pelo nosso corpo. É um alimento de grande valor nutritivo, rico em proteínas de grande valor biológico, fornece lecitina, minerais (fósforo, sódio, zinco, selênio) e vitaminas (A, D e E). A maioria das pessoas podem comer 7 ovos por semana sem qualquer tipo de risco cardiovascular. Há imensos pratos que podem ser feitos com ovo, e devemos aproveitar a riqueza que este alimento nos dá, preferencialmente biológicos e com métodos de confeção sem gordura ou com azeite.

**8) O leite é saudável e faz bem?**

Mito.

Está provado que o leite é um alimento difícil de digerir pelo corpo humano, e cada vez há mais relatos de casos de intolerância à lactose. Quem não o tolera deve retirá-lo da sua alimentação. Caso não exista nenhuma sintomatologia adversa aos laticínios, o leite poderá fazer parte da dieta, pois possui proteína de elevada qualidade e é uma ótima fonte cálcio. Contudo, eu não o considero um alimento essencial.

**9) Os suplementos alimentares são produtos naturais e, como tal, inócuos e livres de perigos para a saúde humana?**

Mito.

Os Suplementos Alimentares são produtos químicos ou naturais, produzidos especialmente para complementar a alimentação, tendo como objetivo colmatar determinada falha ou melhorar alguma condição. Em determinados momentos da vida, vários fatores biológicos e sociais impedem que o nosso organismo receba as quantidades necessárias dos compostos que lhe são essenciais para a manutenção das suas funções, e é necessário recorrer à suplementação alimentar. Contudo, os suplementos alimentares são compostos por diversas substâncias, e devem ser tomados com precaução (cada caso é um caso, deve haver um diagnóstico prévio baseado em sintomatologia ou análises clínicas) e deverão ser de qualidade (por exemplo, procurar por certificação GMP: GoodManufacturingPractises). Deverá aconselhar-se sempre com um profissional de saúde habilitado para a prescrição da suplementação.

**10) A batata doce engorda mais do que a batata comum?**

Mito.

A batata doce é mais interessante do ponto de vista nutricional, apresenta maior quantidade de fibra, vitaminas lipossolúveis (A e E), minerais e antioxidantes (carotenóides, antocianinas e esporaminas) do que a batata comum. A batata doce é rica em hidratos de carbono complexos de baixo índice glicémico (ao contrário da batata comum), ou seja, hidratos de carbono de absorção lenta, o que se traduz numa libertação de açúcar para a corrente sanguínea mais faseada, fazendo com que se fique saciado por mais tempo. O ideal será cozer a batata a vapor durante 30min, cozinhando no forno e a altas temperaturas já dispara o Índice Glicémico para um valor parecido ao da batata comum.

**11) A carne vermelha faz mal à saúde?**

Mito.

A carne vermelha, tal como todo o tipo de alimento, faz mal à saúde quando é consumida em excesso. Tudo depende também das escolhas de cada um. É totalmente diferente comer um bife grelhado, ou um prato de enchidos, carnes fumadas ou processadas, estas sim têm um impacto nefasto na nossa saúde. Retire sempre a gordura da carne, prefira cortes de carne limpos, sem gordura e sem molhos. Rejeite também as zonas que ficam queimadas após grelhar ou assar a carne. Varie a alimentação e alterne semanalmente a carne vermelha com a carne branca e o peixe.

**12) A pastilha elástica faz mal ao estômago?**

Verdade.

À medida que se mastiga a pastilha elástica, o corpo reage como se estivéssemos a ingerir alimentos, logo, vai produzir substâncias que ajudam à digestão do alimento, mas este nunca chega ao estômago. Se consumir pastilha elástica várias vezes ao dia, e estiver com o estômago vazio, esta vai estimular a produção de líquidos gástricos presentes no estômago, que contém ácido clorídrico, o que irá causar algumas dores ou má disposição diretamente nas paredes do estômago. Concluindo, deve evitar consumir várias pastilhas por dia, e estas devem ser preferencialmente sem açúcar.

**13) É verdade que bebidas com gás podem gerar descalcificação óssea?**

Mito.

A associação entre o consumo de bebidas com gás e o risco de descalcificação óssea é um mito que não encontra fundamento na ciência. Poderá beber água com gás, mas deve ter em atenção o seu elevado teor em sódio e o baixo pH, em algumas versões “com sabores”, pelo que não convém abusar do seu consumo. Das restantes bebidas gaseificadas prefira as disponíveis nas suas versões light, diet e zero - sem ou com baixo teor calórico mas claro, sem abusar também do seu consumo.

**14) Comer chocolate negro todos os dias faz bem à saúde?**

Verdade.

O chocolate preto pode ser perfeitamente incluído numa dieta (não mais que 1 a 2 quadrados/dia), principalmente o chocolate preto, com mais de 70% de cacau. Já temos disponíveis em alguns supermercados chocolates com 85%, 90% e 99% de cacau (não são é para todo o tipo de paladares). Pode desfrutar deste rico e delicioso deleite, em dosagens apropriadas, mas apenas se for chocolate com 70% ou mais de concentração de cacau.

**15) Os vegetais perdem nutrientes quando congelados?**

Mito.

Ao congelar os alimentos, os seus nutrientes não se perdem. Para além disso, as temperaturas baixas impedem a ação dos microrganismos. Os vegetais congelados, por exemplo, podem até ser mais nutritivos do que os frescos. O motivo é simples, eles são congelados logo após a colheita. Já os alimentos frescos, costumam chegar a nossa casa alguns dias depois de terem sido colhidos, e durante esse período há uma perda significativa de vitaminas. Isso não significa que devemos trocar os alimentos frescos pelos congelados! A melhor forma de comprar alimentos verdadeiramente frescos é procurar um produtor num mercado perto da sua zona de residência.



**Francisca Oliveira**

Nutricionista

@francisca\_oliveira

www.franciscaoliveira.pt