

prevenção

CRESCE NO BRASIL E NO MUNDO A IDEIA DE QUE MESA SAUDÁVEL É BOM PARA O BOLSO, PARA A SAÚDE E, MAIS IMPORTANTE, PARA O PALADAR

É gostoso ser saudável

Comer bem e de maneira saudável está na moda e, para a comemoração dos defensores dos bons hábitos à mesa, está na mídia. Isso pode ser constatado, por exemplo, com a série de programas de TV em canais abertos e fechados com dicas alimentares – ainda que a maioria deles cometa impropriedades uma vez ou outra. Alguns eventos centrados em nutrição também terão o Brasil como palco este ano, e o Rio de Janeiro terá destaque especial. Primeiro, por sediar o congresso World Nutrition Rio2012; e, depois, porque a cidade organiza a segunda versão do festival Rio Saudável Gastronomia, que começa em abril e se estende até junho. O objetivo deste segundo evento é mostrar que comida saudável é saborosa e variada, e não apenas um prato de salada crua, água e pão integral. Todos os restaurantes da cidade podem participar, desde que ofereçam um ou mais pratos que se enquadrem nos parâmetros exigidos por uma comissão de nutricionistas.

Inspirada nessa boa onda, REDE CÂNCER preparou uma série de indicações sobre alimentação saudável: o que comer sempre, de vez em quando e nunca, além de expor mitos e desafiar crenças. Também

incentiva a fuga das tentações por meio da indicação de livros e vídeos, ambos saborosos feitos comida da avó.

Os textos a seguir tiveram consultoria do nutricionista Fabio Gomes, da Área de Alimentação, Nutrição e Câncer, do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA), e ainda observando indicações da segunda versão do relatório *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*, produzido pelo World Cancer Research Fund junto com o American Institute for Cancer Research, em 2007. O documento, elaborado por pesquisadores em oncologia de todo o mundo, é a mais confiável fonte de consulta sobre hábitos alimentares e prevenção do câncer. Boa alimentação, associada à prática regular de atividade física, pode reduzir a incidência de câncer em até 40%. Por isso, mãos às panelas e aos talheres.





PARE



ATENÇÃO



SIGA



- Fuja dos embutidos (linguiças, salsichas, presuntos, mortadelas etc., inclusive os feitos com carne de ave): possuem conservantes e doses elevadas de sal que proporcionam o aparecimento de câncer.
- Biscoitos, mesmo os integrais, devem ser abandonados. São altamente calóricos e não ajudam a sensação de saciedade. “Altamente calórico” significa que cada 100 gramas do produto possuem 225 calorias ou mais. O ideal é que o carrinho de supermercado permaneça sem produtos “prontos para consumir” e “prontos para aquecer”, como macarrão instantâneo, salgadinhos, pizzas e temperos prontos.
- Nada de margarina, que é pior do que manteiga por possuir gordura trans.
- Refrigerantes, inclusive os *diet* e *light*, são um atentado contra a saúde (veja mais na próxima página).
- Carnes grelhadas como sinônimo de alimentação saudável não passam de mito: o contato com a chapa quente (a 300, 400 graus Celsius) resulta em aminas heterocíclicas, composto formado a partir dos aminoácidos das proteínas. É um composto mutagênico, segundo a Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC, na sigla em inglês), que pode provocar a doença.
- Churrasco em carvão deve ser evitado a todo o custo, mesmo com a carne longe das chamas. É que a fumaça do carvão possui alcatrão e hidrocarbonetos policíclicos aromáticos, que causam câncer.

- Voltemos a este grande prazer dos brasileiros, o churrasco, que precisa ser observado com muito cuidado. A forma mais segura de consumi-lo é preparando-o em churrasqueiras a gás, que não entram em contato com a carne. As elétricas não são ideais porque há o contato da carne com a grelha, o que resulta na formação das aminas heterocíclicas. Uma forma menos prejudicial à saúde de usar a chapa quente seria pré-cozinhar a carne, levando-a à chapa só para dar uma cor final; se desejar, diminuindo o tempo de contato com a superfície da chapa ou frigideira.
- Alimentos preservados em sal, como charque, lombo e costelinha de porco, bacalhau e pirarucu da Amazônia, devem ser consumidos com moderação, devido ao risco de provocarem câncer de estômago. O *sushi* e o *sashimi*, que caíram no gosto nacional, são saudáveis (atendo-se apenas ao detalhe de a carne crua proporcionar uma digestão mais lenta). O problema é o molho *shoyu*, impregnado de sódio. Ponderação aqui é sempre muito bem-vinda.
- Manteiga pode ser consumida com parcimônia, de preferência sem usá-la para fritura. Se a fritura for inevitável, melhor que seja em óleo de girassol, canola, milho ou soja.
- Quanto às bebidas alcoólicas, o aconselhável para quem bebe é que, diariamente, não ultrapasse duas tulipas de chope ou duas taças de vinho para os homens, e uma dose de chope ou uma de vinho, para as mulheres.
- Devemos abandonar a feijoada? Não, se a consumirmos, no máximo, uma vez por mês ou somente em ocasiões especiais. E o prato fica mais saudável quando deixamos de lado os embutidos.

- Verduras, legumes, carnes – preferencialmente magras, cozidas, assadas e ensopadas –, frutos do mar, óleo de oliva (para temperar, e não para cozinhar), arroz e feijão.
- Por que carnes assadas estão liberadas e grelhadas na chapa não são recomendáveis? Porque o forno aquece por inteiro a carne e a superfície em contato com a proteína não esquenta à mesma temperatura da chapa, apontam estudos, que não detectaram a produção de substâncias cancerígenas nesse tipo de preparo.
- Não devemos abandonar o arroz e feijão. Basta que seja temperado com alho, coentro, louro e ervas em geral. O prato é rico em fibras e cumpre um papel importante na alimentação do brasileiro que consome poucas frutas, legumes e verduras. O consumo de frutas, legumes e verduras deveria ser de, no mínimo, cinco porções diárias. Uma porção é mais ou menos o equivalente ao que cabe na palma de sua mão.
- Vale mais um reforço para o consumo de frutas, legumes e verduras, preferencialmente os livres de agrotóxico: opte pelos da sua região – estarão mais frescos – e que estejam na safra. Melhor para a saúde, para o bolso e para o paladar, já que, durante a safra, são bem mais saborosos.



BATALHA DIÁRIA

Muita gente se pergunta por que, mesmo tentando, não consegue ter uma alimentação saudável. É que o cidadão luta com um adversário poderoso: a indústria de alimentos processados. E essa luta é diária. Por exemplo, quando, no supermercado, nos dirigimos ao caixa e temos de enfrentar as tentações industrializadas no caminho. Nada daquilo está ali por acaso. Ou quando passamos em frente aos *fast foods*, com suas marcas sempre desenhadas em variações do laranja, amarelo e vermelho. O marketing e a publicidade detêm estudos indicando que as “cores quentes” potencializam a sensação de fome. “Mas agora esse uso de cores também tem sido uma preocupação dos pesquisadores em nutrição”, diz Fabio Gomes.

Mesmo bebidas consideradas infantis, como os refrigerantes, agridem a saúde. Cada garrafa contém o equivalente a 16 daqueles pacotinhos de açúcar que encontramos em bares e restaurantes. Tanto é assim que, nos EUA, circulou uma campanha em vídeo, produzida pelo Departamento de Saúde da Cidade de Nova York, destacando o problema. Em um deles, um jovem em uma lanchonete, entre um casal, abre os pacotinhos de açúcar e, prazerosamente, os come compulsivamente. E aí vem a provocação: “Você nunca comeu 16 pacotinhos de açúcar. Por que beber 16 pacotes de açúcar?”, que é o que contém cada

garrafa de refrigerante (quem quiser, pode conferir o vídeo neste endereço eletrônico: <http://www.youtube.com/watch?v=62JMfv0tf3Q>).

Ainda na TV, o conhecido chefe de cozinha britânico Jamie Oliver ajudou a denunciar em seu programa em um canal pago que 70% da carne processada nos EUA é tratada com amônia, um produto químico usado em artigos de limpeza. Ele defende que comamos carne vermelha “de verdade” e, idealmente, aquela que o açougueiro corta em frente ao consumidor. Quem quiser pode ver a demonstração ao vivo do processo de “tratamento” da carne na internet (<http://www.youtube.com/watch?v=wshlnRWnf30&feature=youtu.be>).



O mercado editorial também tem-se rendido aos livros sobre os bons hábitos à mesa. Um dos destaques nesse segmento é do jornalista norte-americano e ativista pela alimentação natural Michael Pollan. Ele é autor de clássicos em favor do consumo de alimentos não processados, como *The Omnivore's Dilemma* e *In Defense of Food* (em tradução livre: O Dilema dos Onívoros e Em Defesa da Comida). Seu mais recente trabalho é o guia *Food Rules: An Eater's Manual* (As Regras dos Alimentos: Um Manual para Quem Come, em tradução livre). Trata-se de um apanhado de regras razoáveis para comer sabiamente, muitas delas escritas tendo como referência tradições étnicas e culturais. É indicado para quem deseja tornar-se mais consciente sobre a comida que consumimos.

O congresso World Nutrition Rio2012 trará ao país, além de pesquisadores da área de Saúde, personalidades como o antropólogo Claude Fischler, diretor do Centro Edgar Morin, da Escola de Altos Estudos de Ciências Sociais da Sorbonne. Ele defende que o ato de compartilhar refeições com a família e amigos, entre outros benefícios, contribui para a melhoria dos hábitos alimentares. Segundo Fischler, há indicações de que a prática se traduz em saúde e boa nutrição, porque as pessoas passam a prestar mais atenção ao que comem e a resgatar o amor e o prazer por comida de verdade.

Aliás, Resgatando o Encantamento por Comida de Verdade é o tema da mesa-redonda que Fabio Gomes vai integrar durante o congresso. Ele entende que comer é um ato cultural. “Fomos ensinados a gostar de cerveja, que é amarga, mas colocamos açúcar refinado ou adoçante no café, que também é amargo – podemos mudar isso”, propõe.

Reaprender a comer pode começar com coisas simples, como questionar nossa predileção por sabores como doce e salgado. Os adoçantes, por exemplo, substituam o açúcar, não engordam, mas criam outros problemas sérios. “O adoçante foi criado para quem tem diabetes, mas as pessoas passaram a usar para qualquer fim. Em larga escala, perdemos o controle disso”, explica o nutricionista. Os adoçantes e os refrigerantes “zero” usam ciclamato de sódio, que pode produzir câncer e, por isso, é proibido há cerca de 20 anos nos EUA. Adoçante bom para consumo só o estévia, de origem vegetal (mas que não deve ser associado com outras substâncias, como vemos em determinadas marcas). Um adoçante à base de alcaçuz ainda está em estudo.

Se a preocupação em como adoçar é relevante, a com o consumo de salgadinhos não fica atrás. O glutamato monossódico, um tipo de sal que realça o sabor dos alimentos, é fundamental para tornar esses produtos hiperpalatáveis. Em si, não causam câncer, mas, como induzem à ingestão rápida e quase incessante de alimentos hipercalóricos, levam à obesidade – esta, sim, associada a uma série de cânceres.

Mas nem tudo são mudanças de hábitos. Em alguns casos, na verdade, trata-se da volta deles. Como



retomar o hábito de comer arroz com feijão, cada vez mais minado pela proliferação de *fast foods*. Ou, então, o brasileiroíssimo cafezinho, desde que tomado a partir de duas horas após as refeições para não impedir a absorção de ferro e vitamina C. É antioxidante e possui compostos que têm demonstrado, em análises laboratoriais, propriedades anticancerígenas, segundo o relatório *Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. ■

DICAS DE COMO SE COMPORTAR ANTE AS TENTAÇÕES

- Quando for a um restaurante *self-service*/bufê, passeie os olhos pelo bufê antes de começar a se servir, e sempre comece pelas saladas e legumes. Sente-se de costas para o bufê. Não coma olhando para a mesa cheia de comida ou para a sobremesa.
- Quanto maior o prato no qual vai se servir, mais você vai comer. Tendemos a preencher todos os espaços em branco do prato. Experimente os pratos menores: ao se servir num prato de sobremesa, mesmo que repita uma vez, você se sentirá satisfeito com menos comida.
- Em um restaurante *à la carte*, prato feito ou mesmo em casa, ao se sentir satisfeito e ainda tiver comida, embale e guarde para terminar mais tarde (bem acondicionado na geladeira), quem sabe no jantar, e/ou divida com um amigo, colega de trabalho... – evite chegar àquela sensação de falta de ar por tanta comida.
- No trabalho, em casa, onde quer que esteja, mantenha distante dos olhos e das mãos aqueles alimentos que quer evitar, principalmente os industrializados, que têm seus rótulos desenhados para ativar o paladar, a fome e a sede.
- Procure contar quantas vezes você mastiga antes de engolir a comida e tente aumentar aos poucos.