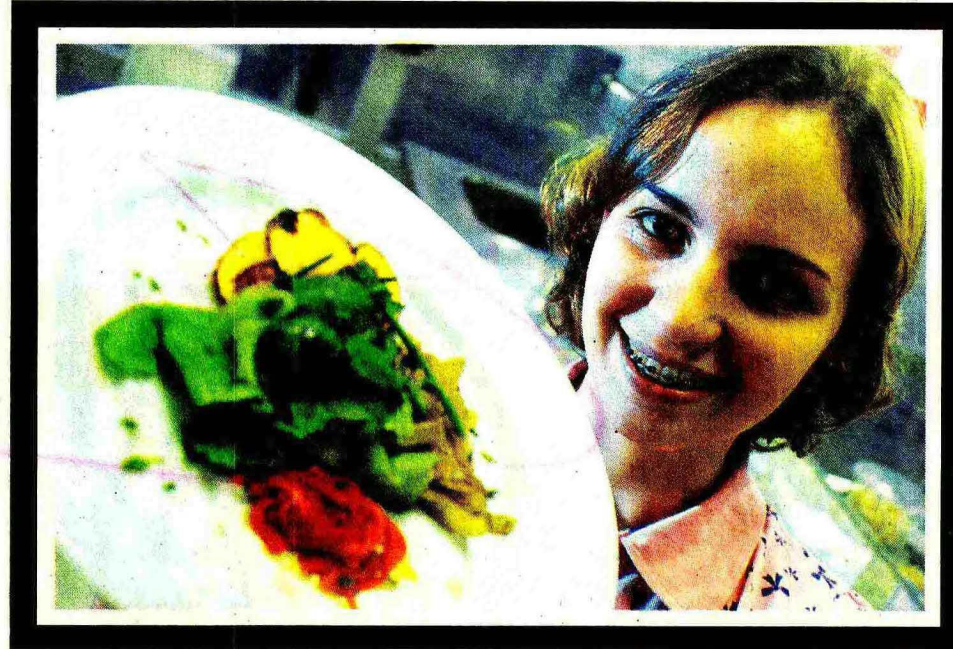


Fotos: Minervino Junior/Especial para o CB



RICARDO NÃO ESCAPA DA TENTAÇÃO DE COMER UM PASTEL: "ESTOU ACOSTUMADO. É UM VÍCIO"



KAMILLA MUDOU A ALIMENTAÇÃO: PRATO AGORA É RECHEADO DE LEGUMES E VERDURAS

OS ERROS NAS REFEIÇÕES

ELISA TECLES

DA EQUIPE DO CORREIO

Servir um prato de comida na hora do almoço ou jantar é um ato quase automático: primeiro uma colher de arroz, depois uma concha de feijão, alguns pedaços de carne e legumes. A alimentação aparentemente saudável pode esconder perigos ao bem-estar que se manifestam em curto e longo prazo. A pesquisa do Ministério da Saúde identificou as quantidades de leite integral, carne gordurosa, vegetais e refrigerantes ingeridos pela população. O resultado é próximo às médias nacionais, mas reflete a baixa consciência do brasileiro na hora das refeições.

Enquanto apenas 18,6% da população local comem ao menos 400g de frutas, legumes e verduras por dia — quantidade recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) —, 25,7% das pessoas bebem refrigerante cinco ou mais vezes por semana. "Ele não tem nenhum tipo de nutriente, só açúcar e substâncias químicas, geralmente aditivos, corantes e conservantes", explicou o nutricionista Rodrigo Valim. O especialista sugere que esse tipo de bebida se-

ja substituído por água ou sucos naturais. "Hoje tem muito suco pronto porque é prático, mas ele também tem muito açúcar, conservantes e adoçantes, é como um refrigerante sem gás", alertou Valim.

A falta de tempo entre uma atividade e outra muitas vezes leva ao caminho fácil das lanchonetes de comida rápida e dos ambulantes. O analista comercial Ricardo Alves Costa, 21 anos, almoça cada dia em um lugar diferente e, vez ou outra, não escapa da tentação de comer um pastel ou sanduíche. "Não dá tempo de almoçar em casa, então tento variar o cardápio. Às vezes, como besteira porque já estou acostumado, é um vício", disse. O rapaz, que não pratica exercícios físicos, toma 600ml de refrigerante diariamente e adora frituras. "Gosto de almoçar arroz, feijão, macarrão e carne. Mas tendo um bife com batata frita, está ótimo!", comentou Ricardo.

As carnes gordurosas estão entre as preferidas do brasileiro. Durante a pesquisa, 32,5% dos entrevistados afirmaram que comem carne com gordura aparente, pouco menos que a média nacional, de 32,8%. "A gordura dos animais (carnes e leite) é muito rica em gordura saturada, que se prende mais fácil às artérias. A carne também é rica em

ácido úrico, que forma cristais nas articulações e pode causar dor nas articulações e atrapalhar os movimentos", explicou Valim. Para equilibrar a dieta, o nutricionista recomenda o consumo de alimentos antiinflamatórios, como frutas, verduras, castanhas e vinhos.

A carne vermelha foi abolida do cardápio da estudante Kamilla Pacheco, 21 anos, há pouco mais de um ano. Aos poucos, ela também deixou de comer frango, peixe, ovos, leite e derivados, e incorporou às refeições alimentos que antes não consumia, como soja, linhaça, inhame e beterraba. "Fiz isso por uma questão de despertar a consciência sobre o que eu comia. Antes, comia só para satisfazer o paladar, não era uma escolha razoável", explicou. Kamilla descobriu restaurantes, biscoitos e até chocolates vegetarianos e não tem dificuldade para manter a dieta.

A mudança radical levou a outros cortes na alimentação. A estudante percebeu que consumia refrigerantes, doces e gorduras além do que gostaria e passou a reduzir as quantidades da chamada *junk food*. "Agora leio as informações nos rótulos dos produtos para saber o que estou comendo e meu

paladar ficou mais seletivo.", afirmou. Kamilla acredita que o vegetarianismo fez bem ao seu organismo: as crises de sinusite diminuíram e a disposição é maior. "Não sinto mais aquela preguiça depois de almoçar. Sei que o que eu consumo hoje não traz perigos à minha saúde", concluiu.

Comendo bem na rua

O horário de almoço apertado e a necessidade de comer fora são algumas das justificativas mais frequentes de quem não consegue manter uma alimentação saudável. No entanto, a nutricionista e pesquisadora da Universidade de Brasília (UnB) Marina Gontijo acredita que é possível manter o organismo livre de substâncias danosas mesmo fazendo as refeições em restaurantes e lanchonetes.

Ela lembra que o primeiro passo é conhecer a cozinha do estabelecimento escolhido ou conversar com o nutricionista responsável para saber se o local é confiável. Se o restaurante for do tipo self-service, Marina recomenda observar todas as comidas oferecidas antes de escolher. "Depois, tem que saber escolher, colocar sempre uma verdura, uma carne menos gordurosa", disse.