

# Comércio tem várias opções

---

**C**ontrolar a taxa de colesterol no sangue apenas com uma alimentação balanceada está ficando cada vez mais simples. Supermercados e lojas especializadas já oferecem linhas completas de produtos que, além de satisfazer paladares apurados, não ficam a dever à culinária tradicional, em geral regada a gordura e outros venenos para a saúde de alguns. A SAB da 308/9 Sul, por exemplo, vende alimentos especiais da linha Dietas Já, indicados para diabéticos, hipertensos e pessoas com problemas de colesterol.

De torradas a molhos para saladas, pizzas, maioneses e doces, a variedade é grande e passa até pelas roscas, croissants e esfirras, um dos produtos que integram a lista de proibidos. Segundo Bruno Menezes, proprietário da loja Dietas Já, cerca de mil 200 pessoas com diagnósticos de colesterol alto são clientes e consumidores cativos da linha diet. São, na maioria das vezes, pacientes de cardiologistas ou mesmo leigos que vão em busca de orientação nutricional.

Além da linha exclusiva, a loja comercializa importados com colesterol zero e o pão integral da Firenze, único fabricante no País de massa sem açúcar e gordura. A maionese, por exemplo, não tem ovos como ingrediente, que foi substituído pela soja, absolutamente sem colesterol e

com baixo teor de sódio.

**Acompanhamento** — Um cardápio de 250 pratos compõe a lista de opções dos pacientes. Bruno lembra que periodicamente os cardiologistas recebem da loja a ficha com especificação dos componentes de cada refeição, a partir da qual é feita a prescrição para os casos, de acordo com a gravidade. Na ficha vêm as quantidades de carboidratos, proteínas, lipídios, sódio, potássio, colesterol, purina e calorias.

Se a pessoa não estiver em fase de acompanhamento médico, mas mesmo assim quiser controlar a alimentação, a loja oferece orientação de uma nutricionista, que, segundo Bruno Menezes, adapta as restrições alimentares ao paladar do cliente.