

Ciência

Saúde

Francês come mais gordura mas inglês tem mais infarto

■ ‘Contradição’ se justificaria porque britânico belisca muito

PARIS — Após vastos estudos comparativos realizados no início deste mês, os cientistas da Grã-Bretanha chegaram à surpreendente conclusão de que os franceses, apesar de comerem duas vezes mais gorduras do que os britânicos, têm duas vezes menos doenças cardiovasculares do que eles.

Estes resultados, batizados como o *paradoxo francês*, derrubam todas as idéias anteriores sobre a importância de se fazer prognósticos e tratar os problemas cardíacos dos pacientes, baseando-se nos índices de colesterol e triglicéridos.

Em geral, a dieta típica francesa se baseia em produtos fermentados, sendo que alguns deles têm uma grande quantidade de gorduras: pães, queijos, salsichas, vinho e iogurte.

Já se sabia, por estudos anteriores, que o vinho, tomado diariamente em quantidades moderadas, era um excelente tônico para o sistema cardiovascular, e sem-

pre se destacou a sua importância na longevidade dos franceses.

Entretanto, o queijo era considerado um inimigo do organismo, sobretudo porque continha quase metade do peso em gorduras, o que o transformava em um alimento “potencialmente perigoso”, como destaca um recente estudo americano.

Os ingleses, por sua vez, baseiam sua dieta em laticínios frescos: creme, leite, manteiga, que acompanham carne de vaca e carneiro, pescado, batatas e produtos à base de farinha de trigo. Eles colocam mais sal na comida que os franceses e bebem muita cerveja.

Legumes — Já os franceses consomem muito mais legumes frescos, frutas e mariscos que os ingleses e menos açúcares refinados, mas isso não basta para justificar a diferença notável em termos de problemas cardiovascula-

res entre estes dois povos vizinhos.

Um dos aspectos destacados pelo estudo britânico é que os ingleses tendem a comer maiores quantidades de comida por peso corporal que os franceses, e a comer com mais frequência, *beliscando* algo toda vez que sentem fome.

Um estudo paralelo, conduzido pela médica Jeanine Louis-Sylvestre, do Hospital Bichat, em Paris, mostra que trocar as três refeições diárias convencionais por muitas *beliscadas* provoca desajustes metabólicos e hormonais, em especial liberando um excesso de insulina, o que fragiliza o sistema cardiovascular. Os americanos, em especial as crianças e adolescentes obesos, são a prova cabal do constatado pelo estudo francês, pois a incidência de diabéticos aumentou de forma notável entre os jovens dos EUA como consequência dos maus hábitos alimentares.