

Médicos declaram guerra ao junk food

Salgadinhos, balas, refrigerantes e petiscos são perniciosos e não têm valor nutricional

MARIA LÍGIA PAGENOTTO

Comer sanduíche — o chamado fast food (ou refeição ligeira) — nem sempre é sinônimo de se alimentar mal. Desde que ingerido com moderação e com uma combinação que não privilegie as gorduras, o sanduíche pode fazer parte de qualquer dieta saudável, segundo especialistas em nutrição. Desinteressante mesmo em termos alimentares é o chamado junk food (ou comida sem valor nutricional), composto por salgadinhos industrializados, chicletes, balas, confeitados, refrigerantes e petiscos em geral.

Esses alimentos — se é que do ponto de vista nutricional podem ser assim classificados — são perniciosos ao organismo porque não apresentam nenhuma forma de caloria aproveitável. São as chamadas calorias inúteis ou vazias. Em outras palavras, são alimentos que não garantem a sobrevida de ninguém.

"Não há quem sobreviva só comendo salgadinho de pacote", diz o médico Mauro Fisberg, chefe da disciplina de nutrição e metabolismo da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Segundo ele, a energia que esses alimentos contêm só pode ser utilizada sob a forma de gordura. "É diferente de ingerir um chocolate, que tem caloria aproveitável e, empregado como sobremesa, não atrapalha a alimentação", explica.

Na opinião do especialista, é importante saber separar o junk food do fast food. "O segundo pode suprir as necessidades nutricionais, desde que bem equilibrado", assegura. "Já o junk food, quando utilizado no lugar de uma refeição, não alimenta, só engorda e dá uma sensação fugaz de saciedade", afirma.

O médico, no entanto, não condena a utilização esporádica dos salgadinhos como complemento de algumas refeições. "A batata palha, por exemplo, é parte da culinária francesa e a batata chips, da americana, mas ambas compõem uma refeição e, como acompanhamento, são servidas com moderação."

Fisberg defende ainda a idéia de que o consumo de salgadinhos, para não trazer prejuízos à saúde, não deve ultrapassar as regras do bom senso. "Tudo vai depender do horário que se come, quanto se come e como se come", ensina. "Conheço pessoas que ingerem de três a quatro pacotes por dia, o que é um exagero." O correto, segundo ele, é ingerir uma porção — que não se trata de todo o pacote — apenas antes de algumas refeições.

"O sal que esses alimentos contêm é excessivo para o organismo e pode ocasionar alterações na pressão arterial", alerta. Fisberg conta que em sua prática de consultório tem observado crianças obesas com pressão alta devido à ingestão desses alimentos industrializados, especialmente em jovens sedentários.

Os vários tipos de corantes que esses produtos apresentam também são perniciosos e costumam provocar alergias em pessoas suscetíveis.

Equilíbrio — Em crianças e adolescentes, esse tipo de alimentação pode ainda acarretar atraso no crescimento, por causa da carência de outros nutrientes no organismo. "A pessoa passa a comer só salgadinhos e deixa de receber outros alimentos importantes para o seu desenvolvimento", diz Fisberg.

Uma refeição equilibrada, de acordo com nutricionistas, deve conter um alimento de cada grupo — proteínas, carboidratos e lipídios. Entre os alimentos protéicos estão o ovo, o leite e a carne e seus derivados. Do grupo dos carboidratos fazem parte os açúcares (massas, pães, biscoitos e doces) e, dos lipídios, a gordura, como o óleo. Há ainda os chamados alimentos reguladores, que são os sais minerais e as vitaminas contidos em frutas, verduras e legumes.

Segundo a nutricionista Patrícia Erika Kliamca, da Unifesp, para manter o equilíbrio é importante saber distribuir, ao longo do dia, a ingestão dos diversos alimentos que compõem cada grupo. "O correto é fazer cinco refeições por dia", ensina. O segredo para emagrecer é saber equilibrar a quantidade ingerida. "Não pode querer perder peso uma pessoa que faz uma dieta à base de um grupo só de alimentos", diz. "Além do mais, esse indivíduo terá problemas de saúde e carência de nutrientes por se alimentar de forma incorreta."

O consultor da seção de Saúde do "Estado" é o cardiologista Wagner Ibraim, do Instituto do Coração

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

As refeições ideais devem ser compostas de alimentos protéicos — leite, carne e seus derivados e ovos; carboidratos — açúcares e massas; e lipídios — gorduras. Também devem complementar a refeição os alimentos chamados de reguladores — sais minerais e vitaminas, presentes em frutas, verduras e legumes

CALORIAS

Um adolescente do sexo feminino, entre 14 e 18 anos, deve ingerir, em média 2,4 mil calorias por dia, distribuídas entre proteínas, carboidratos e gorduras. Os do sexo masculino precisam de 3 mil calorias por dia. Crianças em idade escolar necessitam, para uma vida saudável, de 1,8 mil calorias por dia

SALGADINHOS

Evitar balas, chicletes e salgadinhos industrializados de pacote, pois só contêm as chamadas calorias inúteis (ou vazias) que em nada contribuem para a alimentação. Esporadicamente, podem ser consumidos, desde que em pouca quantidade e sempre acompanhado de outros alimentos, nunca como substituto de uma refeição

EQUILÍBRIO

Sanduíches, quando consumidos com moderação (de 1 a 2 vezes por semana), não causam prejuízos à saúde, desde que nos outros dias a alimentação seja equilibrada



Fãs de lanchonetes exageram na gordura

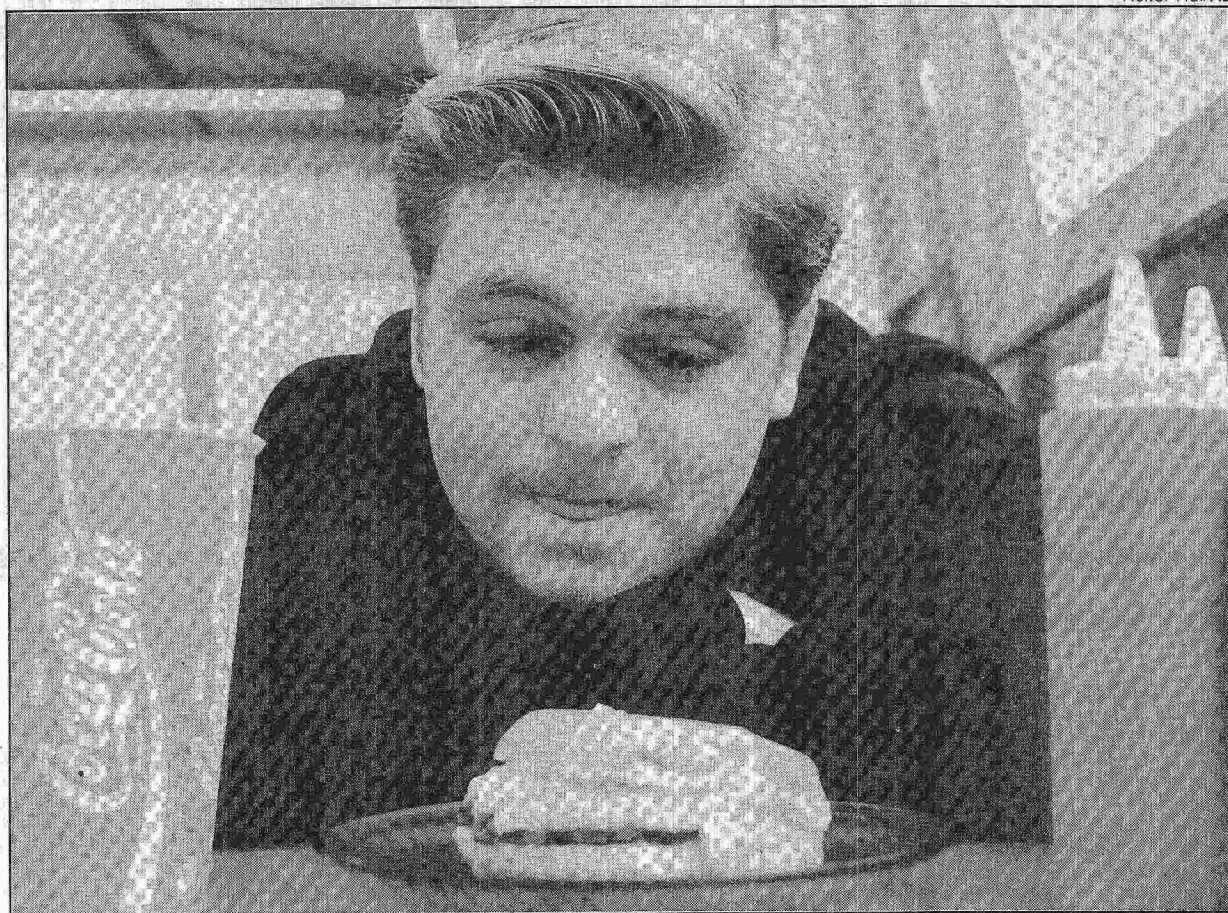
Refeição típica de sanduíche soma 1.800 calorias sem falar no nível de colesterol

Uma típica refeição de lanchonete, composta por um sanduíche com dois hambúrgueres de carne bovina, pão, tomate, alface e molho contém 559 calorias, um quarto do total que necessita, por dia, um adolescente. Um outro sanduíche tradicional, composto por pão, hambúrguer de carne, queijo e molho, contém 520 calorias.

O mesmo sanduíche, com frango, tem 490 calorias. Um pacote de batata frita grande tem 400 calorias, uma torta de chocolate, 390, um milk-shake de baunilha, 350 calorias, e uma lata de refrigerante, 150. "Se somarmos um sanduíche, a batatinha, a torta, o refrigerante e o milk-shake teremos mais de 1.800 calorias em apenas uma refeição", diz o médico Mauro Fisberg, da Unifesp. Isso sem falar no nível de colesterol contido nesses alimentos. "Só um sanduíche de queijo e hambúrguer contém 53 miligramas de colesterol, um quarto do total que deve ser ingerido por dia."

Como alternativa a jovens que não passam sem um sanduíche pelo menos uma vez por semana, ele sugere criar em casa sua própria versão do fast food. "Feito em casa, dá para colocar menos gordura, dispensar o bacon e a maionese e colocar mais alface", ensina.

Crianças e adolescentes costumam herdar o hábito alimentar de seus familiares. Por isso, segundo Fisberg, é importante apresentar o quanto antes para as crianças alimentos saudáveis. "A criança tem o



José Rodrigo, de 17 anos: "Sei que não é muito bom para a saúde, mas gosto mesmo é de comer isso"

hábito da repetição, costuma querer comer tudo o que os adultos ingerem", diz o especialista. Segundo ele, quanto mais cedo ela for apresentada a um alimento, menos chance ela terá de recusá-lo ao longo da vida.

Dentro desse raciocínio, ensina o especialista, não faz sentido dar refrigerante para uma criança com menos de 1 ano de idade. E, entre os adolescentes, o ideal é limitar a uma ou duas vezes por semana o consumo de refrigerantes e hambúrgueres. "É importante não fazer do junk food, ou mesmo do fast food, uma rotina", recomenda a nutricionista do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP) Nidia Denise Pucci. Ela lembra que sanduíches em excesso, além de promoverem a obesidade, contribuem para uma série de danos ao organismo. "Por terem pouca fibra, propiciam a prisão de ventre e, por serem extre-

mamente gordurosos, favorecem espinhas na pele do adolescente com alteração hormonal", explica. Aos adolescentes típicos, que atravessam uma fase de muito apetite, ela recomenda evitar os sanduíches ingeridos nos intervalos das refeições. "O ideal é fazer um lanche com fruta ou um derivado do leite", sugere. As calorias, segundo ela, devem ser fracionadas ao longo do dia e não ingeridas em uma só refeição.

Mais preocupado com a saúde do que os jovens da sua idade, Igor de Aquino, de 18 anos, faz outra linha: evita frituras, não toma refrigerante e come pouco doce e pouca carne, dando preferência às verduras. "Minha mãe sempre me incentivou a ter uma alimentação mais saudável e eu

eu iria todo dia", afirma. Ela prefere os hambúrgueres acompanhados de muita maionese, catchup, batata frita e refrigerante. Sem medo de engordar, Camila diz que faz balé para equilibrar o que come. Em casa, ela às vezes come o hambúrguer preparado pelo pai.

Segundo a nutricionista Nidia Denise Pucci, do Hospital das Clínicas, o importante é que as pessoas sejam orientadas sobre os prejuízos que a refeição à base de hambúrgueres pode causar. "Se puderem escolher sanduíches menos prejudiciais, tanto melhor", avisa. Além de problemas na pele, a alimentação sem a presença de vitaminas e sais minerais pode ocasionar danos aos olhos, dentes, unhas, língua e cabelos.

acho importante isso", diz. Mas ele avisa que não é radical. "De vez em quando também como hambúrguer e salgadinhos, só evito o excesso."

Segundo a nutricionista Nidia Denise Pucci, do Hospital das Clínicas, o importante é que as pessoas sejam orientadas sobre os prejuízos que a refeição à base de hambúrgueres pode causar. "Se puderem escolher sanduíches menos prejudiciais, tanto melhor", avisa. Além de problemas na pele, a alimentação sem a presença de vitaminas e sais minerais pode ocasionar danos aos olhos, dentes, unhas, língua e cabelos.

PÍLULAS

Hormônio reduz risco de Alzheimer em mulher

LONDRES — Mulheres que recebem terapia de reposição hormonal têm risco menor de desenvolver Alzheimer, anuncia-ram especialistas norte-americanos. Segundo pesquisadores, a notícia reforça a esperança de que a cura para a doença possa estar próxima. Cientistas da Universidade de Columbia, em Nova York, disseram que seu trabalho mostrou que a reposição de estrógeno também pode retardar a manifestação dos sintomas da doença. Os médicos estudaram 1.124 idosas, com idade média de 74 anos. Delas, 968, não usaram estrógeno na menopausa. Entre essas pacientes, 16% tiveram Alzheimer, comparadas a 5,8% das que receberam o hormônio.

Reposição hormonal ajuda a combater asma

NOVA YORK — Mulheres com asma podem sofrer piora dos sintomas durante a semana que antecede a menstruação, revelou um novo estudo. Essa tendência, que se acredita estar relacionada à queda dos níveis de estrógeno nessa fase do ciclo menstrual, pode ser prevenida pela terapia de reposição do hormônio, disse a pesquisadora Mary Chandler, professora de farmácia da Universidade do Kentucky. A médica acompanhou 14 mulheres asmáticas durante três meses. "Descobrimos que todas as mulheres tiveram piora de 20% nos sintomas durante o período pré-menstrual", disse Mary. Segundo a médica, a descoberta indica que a piora dos sintomas antes da menstruação é mais comum do que se supunha.

Emplastro é esperança para viciado em cigarro

MONTREAL — Um emplastro de nicotina combinado a uma pílula com uma substância chamada mecamilamina pode ser a nova esperança para os viciados em cigarro. Essa nova solução ao tabagismo foi apresentada em Toronto, Canadá, por um grupo de psicólogos, durante reunião da Associação Americana de Psicologia. Estudos mostraram que a mecamilamina bloqueia os efeitos da nicotina e libera o fumante do vício. Efeitos dos quais o fumante não pode prescindir, como o sabor do tabaco e a tranquilidade após consumir o cigarro, são anulados pela mecamilamina. "Temos a intenção de arruinar o prazer do cigarro", disse o psicólogo Jed Rose.

Encontro vai discutir aleitamento materno

De segunda a sexta-feira a Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), a Sociedade de Pediatria de São Paulo, e a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo organizam o 7º Encontro Paulista de Aleitamento Materno, no Teatro Marcos Lindenberg (Rua Botucatu, 862, Vila Clementino). O objetivo do encontro é restabelecer a cultura da amamentação, para que a mulher possa amamentar com tranquilidade e prazer. O evento terá a participação de especialistas da área de pediatria, obstetrícia, nutrição, psicologia, fonoaudiologia e enfermagem. Segundo números da Unifesp, no Brasil, 97% dos bebês mamam no peito após o nascimento. O desmame, porém, é intenso e apenas 6% das crianças com 2 meses recebem o leite da mãe como alimento exclusivo.

Dieta rica em vegetais previne asma e alergia

NOVA YORK — Consumir uma dieta indiana, rica em vegetais, pode ajudar a prevenir a asma e as alergias em crianças. Um novo estudo avaliou a incidência de asma e alergia entre 539 crianças hindus vivendo na Inglaterra. As que comiam alimentos consumidos normalmente no país de origem tiveram menos problemas nas vias aéreas, um dos sintomas da asma, revelaram os pesquisadores em artigo no *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. A alimentação na Índia é basicamente composta por vegetais, pouca carne e menos aditivos que na comida ocidental. Segundo os pesquisadores, ainda é preciso descobrir se os benefícios foram conferidos apenas pela dieta.