

Quando os remédios estão na feira

Especialistas afirmam que frutas, verduras e legumes encontrados nos mercados contribuem para a prevenção de doenças

RAFAEL SENTO SÉ
ESPECIAL PARA O JB

Por trás da variedade de cores de verduras, legumes e frutas encontrados nas feiras livres está mais do que o sabor. Especialistas afirmam que a prevenção e, em alguns casos, a cura para problemas de saúde também estão nos alimentos.

A nutricionista Renata Martins, coordenadora de Nutrição e Dietética da Clínica São Vicente, destaca alguns que têm propriedades preventivas. A soja é um eficiente remédio para mulheres na menopausa.

— Ela é rica em fitoestrógenos. Diminui em 50% os sintomas da menopausa, como os calores típicos e o ressecamento vaginal.

A soja também é uma importante fonte de cálcio, que retarda o aparecimento dos sintomas da osteoporose. Quem pode comprovar isso é a advogada Valéria Bastos, de 49 anos, que ficou dois anos sem aparecer no reumatologista. Do início do

ano para cá, incluiu o grão em sua alimentação.

— Como nunca fui habituada a tomar remédio, geralmente esquecia. Meu médico se surpreendeu com a recuperação da massa óssea que os exames demonstraram — conta a advogada.

Mas o clínico geral da Clínica São Vicente, José Cysne, alerta: o acompanhamento médico não deve ser abandonado, porque a “alimentação não é mágica”. A nutróloga Tamara Mazaracki compara a alimentação ao combustível do carro.

— Se você colocar uma gasolina ruim no carro, o desempenho vai ser pior. Com nosso corpo é parecido.

Segundo Renata Martins, a redução do consumo de gordura animal pode diminuir a incidência de fibromas (tumores benignos), doenças cardiovasculares, vaginites e artrites. Para orientar no cultivo de hábitos

saudáveis, a American Heart Association divulga uma pirâmide com os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade. Quanto mais na base, maior a recomendação.

Frutas, verduras e legumes aparecem no segundo nível, sendo recomendadas duas a três porções diárias.

Para os que têm problemas de digestão, são indicados o abacaxi e o pêssego, pois apresentam fibras. Quem se sente incomodado pelas acnes, pode incluir o pepino na dieta. A estudante Júlia Maia, de 17 anos, que ainda sofre com o surgimento das incômodas espinhas, ficou surpresa com a dica.

— Eu não sabia que o pepino é bom. Deve ser mais fácil cuidar da pele comendo do que comprando um monte de creme.

Para evitar o reumatismo, é indicado o abacate. Tamara Mazaracki acha que a fruta é vista com um pouco de preconceito

porque tem muita gordura, mas a nutróloga defende o seu consumo.

— O abacate contém gordura, mas é a do tipo saudável, que é importante até mesmo para o funcionamento celular.

Na base da pirâmide estão os óleos vegetais, importantes para sintetizar o colesterol bom. O óleo passa a ser um problema depois de esquentado. Os cereais integrais também estão na base de uma boa alimentação.

Os grandes vilões de uma boa alimentação são as carnes vermelhas, a manteiga e os alimentos ricos em carboidratos, como arroz, pães e massas. Para os mais radicais, que pensam que cortar as carnes das refeições seja saudável, Mazaracki alerta.

— Nas carnes são encontrados todos os aminoácidos essenciais, que nem sempre estão presentes na soja ou no feijão, por exemplo. Deve-se dar preferência a carnes brancas e peixes.

A pirâmide da alimentação saudável

