

Os benefícios do famoso feijão com arroz

O prato mais tradicional na mesa dos brasileiros, o popular feijão com arroz, pode reduzir o risco de câncer oral. Sem colesterol e com baixo teor de gorduras saturadas, a combinação dos dois alimentos fornece uma quantidade equilibrada de proteínas, fibras e açúcares necessárias para a prevenção de tumores na boca. A conclusão é de um estudo realizado na cidade de São Paulo pelo Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP).

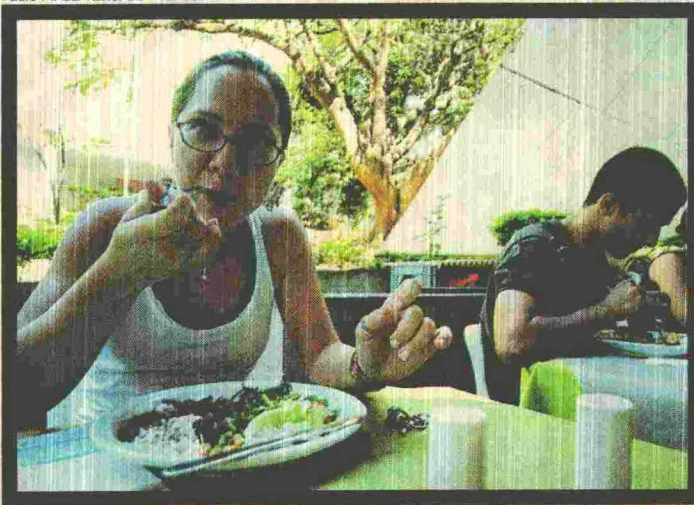
O resultado é fruto de uma pesquisa da Organização Mundial de Saúde (OMS) que pretende investigar fatores ambientais do câncer oral e de laringe em 2,5 mil pessoas. Falta descobrir o mecanismo que explicaria a proteção contra a doença. Outras quatro cidades brasileiras estão com a mesma pesquisa em andamento: Porto Alegre e Pelotas, no Rio Grande

do Sul; Goiânia e Rio de Janeiro. “É preciso esperar os resultados globais para fechar as conclusões”, afirma a nutricionista Dirce Maria Lobo Marchioni.

Mas, dependendo da forma como são cozinhados, o feijão e o arroz podem passar a ter papel de vilão. “Se o arroz for preparado com gordura de porco e o feijão for acompanhado de bacon ou lingüiça, mesmo consumindo só o caldo já não há o mesmo benefício”, explica a especialista.

Apesar de fiel à combinação clássica dos dois alimentos, a engenheira Cláudia Marques, 28 anos, não resiste aos acompanhamentos. Pernambucana de Recife, ela tem como prato predileto a feijoada. “Sempre gostei de arroz e prefiro o feijão preto”, conta. Não pretende abrir mão dos apetrechos do prato típico para se adaptar às recomendações médicas. “Uma vez por semana não tem problema. Feijão sem nada não tem graça”, diz.

Paulo H. Carvalho/CB - 13/4/07



RISCO: CLÁUDIA MARQUES, FÃ DE FEIJOADA COM TODOS OS ACOMPANHAMENTOS

Ranking

No Brasil, São Paulo e Rio Grande do Sul são os estados com maior incidência de câncer oral. “O alto consumo de mate quente pode ser um dos fatores que contribui para o desenvolvi-

mento da doença”, observa a nutricionista. O câncer oral ocupa a sétima posição no ranking de tumores mais comuns no Brasil e representa 3% dos casos da doença. Também participam da experiência a capital de Cu-

ba, Havana, e da Argentina, Buenos Aires.

De acordo com Marchioni, o estudo tem uma lista fechada de 27 alimentos, que inclui laticínio, embutidos, pastas, cereais, grãos e frutas. “O feijão e arroz estão entre os alimentos selecionados na pesquisa para o Brasil”, conta. Em São Paulo, o estudo envolveu 835 pessoas, 366 pacientes com câncer oral ou de faringe e 469 indivíduos sem histórico da doença.

“Analisamos se a dieta de quem tinha câncer era diferente. Em geral, associamos a proteção a frutas e vegetais e os riscos a carnes e embutidos”, observa. Segundo a nutricionista, a conclusão não traz nada revelador, pois pesquisas internacionais apontam a tendência. O inovador foi constatar a baixa incidência de câncer em quem tem dieta rica em arroz e feijão, apesar de hábitos como tabagismo e ingestão de álcool. (HB)