

CORAÇÃO

O bem que vem pela boca

Nem só qualidade, nem só quantidade: alimentação saudável é aquela que ajuda o organismo a prevenir doenças cardíacas e contém os nutrientes necessários

A alimentação pode ser a grande aliada do coração saudável. A dieta é um fator relevante, tanto na causa quanto na prevenção de doenças cardíacas e existem alguns alimentos que fazem parte do time “amigos do coração”, que ajudam a reduzir as chances de problemas cardiovasculares. Frutas, verduras e legumes frescos são itens indispensáveis para o esquadrão de defesa do organismo, que ganhou o reforço, recentemente, dos fitoesteróis e de ácidos graxos como os ômega 3, 6 e 9.

O que se coloca no prato é muito importante para manter a saúde e o bom funcionamento do corpo humano, principalmente do órgão muscular. “Uma alimentação saudável não tem relação apenas com o peso na balança, mas com saúde, ajuda na prevenção e tratamento de patologias importantes como obesidade, diabetes, hipertensão”, garante a nutricionista Alessandra Rodrigues. O organismo funcionará bem se receber os nutrientes necessários através da alimentação.

Para a nutricionista Cynthia Antonaccio, as pessoas devem seguir um equilíbrio entre qualidade e quantidade. “Só reduzir a comida não adianta. É preciso consumir alimentos protetores, de qualidade. E não adianta apenas ter qualidade, pois o excesso de calorias leva ao sobrepeso, um fator de risco para a saúde cardiovascular. Por isso é preciso equilibrar”, diz.

Além de escolher alimentos com qualidade, é necessário saber prepará-los da maneira certa e saber combiná-los. “É fundamental lembrar que o equilíbrio é chave de uma alimentação saudável. Dietas restritivas nunca são recomendadas, o certo é comer de tudo um pouco. Afinal, muitas vezes é da combinação de determinados alimentos que obtemos melhores resultados de absorção e utilização dos nutrientes”, afirma Alessandra.

Alguns alimentos são muito importantes para cuidar da saúde e do coração porque oferecem nutrientes ideais e ajudam o corpo a funcionar melhor. Os fitoesteróis, por exemplo, ajudam no combate ao colesterol. “Os fitoesteróis estão naturalmente presentes em óleos e nozes. Mas teríamos de consumir uma enorme quantidade destes alimentos para suprir 1,6 grama de fitoesteróis diários, necessários, segundo a ciência, para reduzir o colesterol entre 10% e 15 %. Por isso, a melhor opção é consumir alimentos enriquecidos com fitoesteróis”, diz Cynthia.

Outros alimentos também são considerados amigos do coração. “A aveia é muito importante. Ajuda no tratamento e prevenção de todas



OS AMIGOS DO CORAÇÃO

OS FITOESTERÓIS – compostos naturais, presentes em óleos vegetais, nozes, feijão, legumes e verduras. Estudos científicos comprovam que seu consumo pode reduzir drasticamente o colesterol ruim (fitoesteróis e colesterol têm estrutura química parecida e se unem no intestino para serem eliminados do organismo). Calcula-se que a ingestão média diária de um adulto seja de 150 mg a 300 mg de fitoesteróis por dia. Para uma redução significativa de colesterol, porém, são necessários de 1,6 grama a 2 gramas por dia, o que só se consegue com o consumo de alimentos enriquecidos com fitoesteróis, como margarinas, iogurtes e bebidas lácteas (duas colheres de sopa de margarina ou uma xícara de bebida láctea ou um iogurte).

ÔMEGAS 3, 6 E 9 – Recomendados por vários nutricionistas, estão presentes em dezenas de alimentos em suplementos vitamínicos. São gorduras, sim, mas gorduras que fazem bem. Ômega 3 e ômega 6 estão presentes

em peixes, óleos vegetais e nozes. O 3 abaixa o nível de triglicérides e do colesterol total; o 6 auxilia na redução do colesterol ruim e do total. Detalhe importante: nenhum dos dois é produzido pelo organismo humano. Já o ômega 9 também aparece em óleos vegetais – é citado principalmente quando se fala em azeite de oliva –, mas é produzido pelo corpo.

ALIMENTOS FUNCIONAIS – São assim chamados os produtos alimentícios que trazem benefícios à saúde, além dos nutrientes normais que contêm. Possuem compostos fitoquímicos (fito significa planta em grego), elementos capazes de atuar diretamente na prevenção e no tratamento de doenças, através de diversos mecanismos de ação. Os cientistas alertam, porém, que os alimentos funcionais não são considerados nutrientes como as vitaminas. Sozinhos, não garantem boa saúde, mas melhoram a saúde quando fazem parte de uma dieta variada.

as patologias associadas ao coração por ser fonte de beta-glucana, um tipo de fibra que auxilia na redução dos níveis de LDL (colesterol ruim). O ideal é que a dieta contenha de 2 granas a 3 gramas de beta-glucana, o que equivale a 40 gramas de aveia ou 60 gramas de farinha de aveia. Lembro que a aveia pode ser adicionada a frutas, leite, iogurtes, bolos, massas e pães”,

conta Alessandra. “A proteína da soja também tem este efeito de redução do colesterol. Cerca de 25 gramas de proteína de soja, quando associadas a uma dieta equilibrada têm este efeito. Estudos mostram que esta redução fica em cerca de 3,5% e é complementar à ação dos fitoesteróis”, afirma Cynthia. “A soja também possui em sua com-

Cardápio sugerido por Alessandra Rodrigues

CAFÉ DA MANHA
Pão de fôrma integral ou francês integral, cream cheese light ou margarina enriquecida com fitoesteróis, peito de peru, iogurte light, farelo de aveia, chá verde.

LANCHE DA MANHÃ
Mamão papaia, castanha-do-pará.

ALMOÇO
Alface, rúcula, tomate, semente de linhaça, cenoura ralada, carne magra, arroz integral, brócolis refogado, abacaxi.

LANCHE DA TARDE
Bolacha integral ou barra de cereal, iogurte light desnatado ou com fitoesteróis, damascos secos.

JANTAR
Agrião, repolho roxo picado, damascos picados, gergelim torrado, peixe branco, batata-doce assada.

CEIA
Banana-prata assada com canela e cacau em pó.

Alimentos enriquecidos com fitoesteróis combatem o colesterol e ajudam a cuidar da saúde do coração

posição isoflavonas, compostos conhecidos também como fitoestrógenos, similares ao hormônio feminino. Podem prevenir e atenuar os desagradáveis sintomas decorrentes da menopausa e diminuir o risco de tumores malignos relacionado a hormônios, como o câncer de mama e útero, além de proteger contra a osteoporose”, complementa Alessandra.

E nem toda gordura faz mal. “As gorduras polinsaturadas são as chamadas gorduras boas. Os exemplos mais conhecidos são os ômega 3 e 6, encontrados principalmente em peixes de água fria e em óleo de canola. Um exemplo barato de peixe rico em ômega 3 e com custo bem acessível é a sardinha. Entre as fontes de ômega 6 estão os óleos de girassol e soja e sementes oleaginosas, como as castanhas. Esse tipo de gordura serve como protetor cardiovascular e ajuda a aumentar as taxas do colesterol bom. Mas claro que não podemos esquecer que estes alimentos são ricos em calorias e, quando consumidos em grande quantidade, podem causar aumento de peso”, afirma Alessandra, que diz ser necessário saber preparar os alimentos. “Na hora do cozinhar, preste atenção. De nada adianta comer quilos de verduras e legumes com muito azeite, ou muito cozidos, pois assim se perde a maior parte das vitaminas e minerais”.

O que deve ser evitado
Não podemos esquecer também dos vilões, aqueles alimentos que devem ser evitados, por fazerem mal ao organismo. “Definitivamente farinha branca é um veneno

para saúde do nosso organismo. Ela aumenta níveis de insulina, estimula acúmulo de gordura abdominal e favorece o risco de diabetes”, alerta Alessandra. “Devemos evitar os alimentos ricos em gordura saturada e gordura trans, que têm efeito de aumento do colesterol ruim. A gordura trans até reduz o colesterol bom, o que é um desastre”, afirma Cynthia, que coloca também o açúcar na lista dos vilões. “Contribui para o aumento da obesidade, o que também é um fator de risco para a saúde do coração”.

O excesso de sal também é ruim, alerta Cynthia. “Sabe-se que 76,2% do sal consumido no Brasil provém do sal de adição. Isso porque o brasileiro tem o paladar bem aguçado para o sal e, com isso, consome três vezes mais sal do que o recomendado.” Ela afirma que a educação nutricional é importante para reduzir o sal, com utilização de ervas frescas e condimentos na aplicação culinária e na finalização do prato. Tudo isso resultará num paladar ideal. “Por último podemos citar os alimentos industrializados ricos em corantes, conservantes e pobres em nutrientes antioxidantes, que também devem ser evitados”, conclui Alessandra.

Para ter um cardápio ideal para o dia-a-dia, com recomendações personalizadas, o ideal é procurar um nutricionista. “Cada organismo tem a sua individualidade metabólica. Ou seja, é preciso conhecer o que cada organismo utiliza melhor, como é a digestão de cada paciente para assim poder prescrever um cardápio mais equilibrado e saudável”, diz Alessandra.

Cardápio sugerido por Cynthia Antonaccio

CAFÉ DA MANHA
Leite com fitoesteróis, com uma colher de sopa de aveia e meia maçã. Pão integral com uma colher de sopa de creme vegetal com fitoesteróis.

LANCHE DA MANHÃ
Suco de melancia.

ALMOÇO
Arroz integral, feijão (cozido sem carnes), legumes refogados em margarina com fitoesteróis, filé de peixe ao forno (variar com frango e carne magra duas vezes na semana). Sobremesa: uma tacinha de salada de fruta.

LANCHE DA TARDE
Iogurte com fitoesteróis, duas colheres (sopa) de amêndoas.

JANTAR
Salada de folhas verdes com tomate, cenoura, pepino e atum e um fio de azeite ou sopa de legumes. Filé de frango ao forno com tomate picado e manjeriço. Purê de cenoura com mandioquinha, preparado com margarina enriquecida com fitoesteróis.

CEIA
Iogurte ou fruta.

