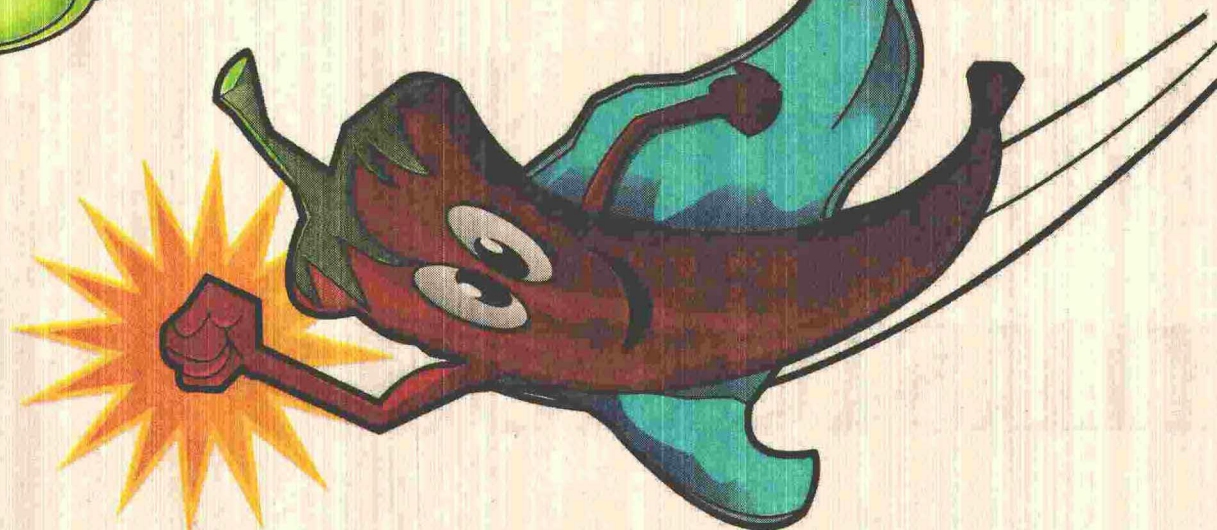
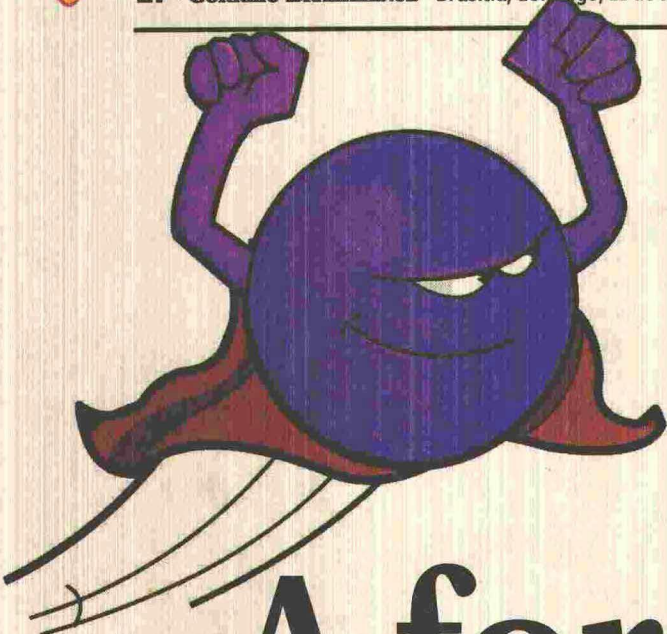


Saúde



A força de um bom prato

Classificados como funcionais, ingredientes como açaí, lentilhas, nozes, pimentas, sementes e brotos podem ajudar em coisas tão díspares quanto a diminuição do colesterol ruim e o retardamento do envelhecimento

» TATIANA SABADINI

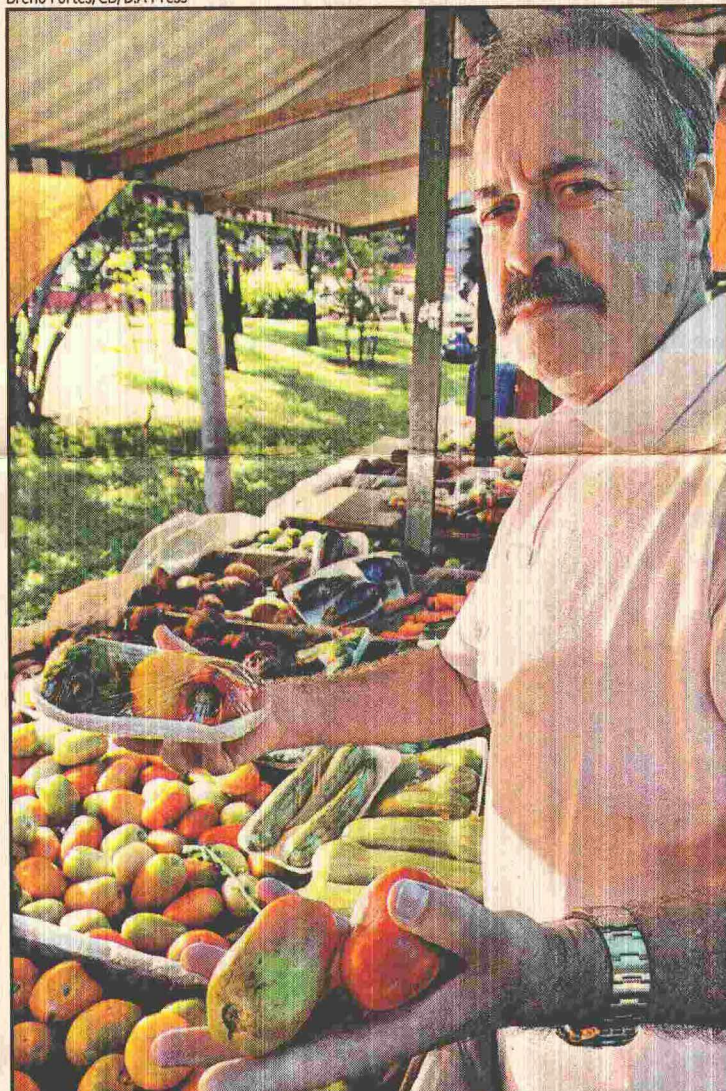
Os ingredientes escolhidos para um bom almoço ou jantar podem ser um belo recurso para melhorar a saúde. Os alimentos certos podem fazer toda a diferença. Para isso, é preciso escolher muito bem o que vai estar no prato. Além de apostar na variedade e no colorido em todas as refeições, é preciso procurar as fontes certas. Os chamados superalimentos podem ajudar a reduzir inflamações, a regular o metabolismo, a diminuir o colesterol ruim, a controlar a pressão sanguínea, a proteger contra doenças do coração, a regular o sistema digestivo e até a prevenir o câncer.

Também chamados de alimentos funcionais, os superingredientes também podem combater o envelhecimento. São ricos em nutrientes e fitoquímicos e podem ter origem animal, vegetal e mineral. "Eles têm propriedades diversas e, se usados em conjunto, trazem benefícios ao organismo", afirma Fernanda Damas, nutricionista da Clínica Saúde Ativa.

Uma lista com esses ingredientes essenciais foi criada por Nicholas Perricone, dermatologista, pesquisador e autor de bestsellers nos Estados Unidos: *A dieta Perricone*, *A promessa Perricone* e *O fim das rugas* rodaram o mundo. O "médico das estrelas" de Hollywood ganhou notoriedade depois ter apresentado o açaí no programa de Oprah Winfrey. Com o fruto amazônico, outros itens importantes para um **vida saudável** são feijões, lentilhas, nozes, pimentas, sementes, brotos e iogurtes, além de salmão, aveia, gengibre e mirtilo (veja o quadro). "O ideal é montar suas refeições em torno de algumas categorias. Existe no mercado um leque enorme de frutas e vegetais e, quanto mais opções diferentes forem escolhidas, mais variados serão os benefícios", disse Perricone ao Correio, em entrevista por e-mail.

Para desacelerar o processo de envelhecimento, o médico aposta nos peixes de águas geladas, como o salmão, o atum, a sardinha e a truta, por serem uma rica fonte proteica. "Para conseguir uma ótima saúde e regeneração celular, nós precisamos de uma proteína de qualidade em cada refeição. Esse tipo de peixe tem poder anti-inflamatório e ácidos graxos ômega-3 que mantêm a pele radiante e longe das rugas, melhora o humor e ainda otimiza os níveis de funcionamento do cérebro", garante o autor norte-americano. O salmão, em especial, quando tem uma cor vermelha ou rosa mais brilhante, dependendo da variedade, tem em seu pigmento a presença de astaxantina, um poderoso carotenoide antioxidante com poderes anti-inflamatórios.

Breno Fortes/CB/D.A Press



Vernon Carvalho: paixão por saladas e saúde "de ferro" aos 65 anos

Projeto Dois pontos

Os leitores do Correio poderão ter mais informações sobre como manter uma alimentação saudável na próxima edição do projeto Dois pontos, que contará com a participação da nutricionista funcional Carina Tafas. O encontro, que ocorre em 28 de abril, traz como tema a qualidade de vida e terá também as presenças da psicóloga Maraci Sant'Ana e do professor de educação física da academia Unique Marco Paoli. Em breve, será divulgada a forma de inscrição para assistir às palestras.

Constância

Para ter efeito, no entanto, a dieta precisa ser variada e constante. Fazer essa transição e mudar de hábitos alimentares, porém, pode ser difícil. "Primeiro, porque a maioria das pessoas desconhece os benefícios dos alimentos. Depois, porque muitos acham que comer (esse tipo de alimento) só uma vez na semana é suficiente", salienta a nutricionista. Segundo Fernanda, a alimentação saudável deve começar desde criança. E o esforço deve acontecer mesmo na correria da vida moderna. "É complicado quebrar nossos padrões, mas não impossível. É preciso adquirir o costume, levar uma fruta dentro da bolsa, comprar vegetais sempre frescos e bater os próprios grãos", sugere.

Ir à feira escolher frutas e ver-

Eu acho...

Arquivo Pessoal



"Eu acredito que o alimento possa sim prevenir doenças, porque os nutrientes vão trabalhar com o seu corpo. Tento manter uma dieta balanceada e como saladas, arroz integral, tudo o mais natural e menos cozido possível. Como verduras e legumes todos os dias. Adoro abobrinha, cenoura, broto de alface, espinafre, cebola e pimenta. Consumo peixe de três a quatro vezes por semana. Mas ainda acho que posso melhorar, porque não gosto muito de fruta. Tenho um filho de 4 anos e tento passar isso para ele também."

Bianca Maciel Moraes, 35 anos, administradora

duras é um dos passatempos do aposentado Vernon Carvalho de Oliveira, 65 anos. As folhas estão sempre na lista: alface, rúcula, agrião, couve, salsinha, cebolinha e hortelã. Além de pepino, repolho, abobrinha, cebola, pimentão e tomate-cereja. "Eu acho que é uma questão de educação mesmo, em casa a gente sempre costumava a comer assim. As verduras fazem parte da nossa dieta e todo mundo deveria adotar esse costume", comenta. Apesar dos problemas cardíacos hereditários, ele garante que está com uma saúde de ferro. "A alimentação saudável é essencial, eu gosto muito de saladas e elas sempre fizeram parte do meu cardápio diário", conta.

Uma das principais recomendações dos médicos são os alimentos verdes. A preferência deve ser pelos cereais menos maduros, como o capim-de-trigo, vendido em alguns mercados do Brasil como clorofila. "Do ponto de vista nutricional, esses grupos são primos próximos de vegetais de folhas escuras, mas eles oferecem uma densidade maior de nutrientes. Os resultados de diferentes estudos mostraram que eles ajudam a desintoxicar o corpo, a controlar a pressão arterial, a melhorar a imunidade e a prevenir o câncer. Esses efeitos são atribuídos, em parte, à alta concentração de clorofila", explica Perricone.

Feijões e lentilhas são superalimentos por diversas razões, além de ter muitas fibras. Segundo o pesquisador americano, quando o assunto é manter a pele bonita e o peso ideal, eles são os melhores amigos do corpo. "A razão disso é que eles têm pouca glicose. Eles também têm propriedades anti-inflamatórias e ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis", afirma. Na hora de escolher uma fonte de óleo na dieta, o discurso continua o mesmo: azeite de oliva. "Ele nos ajuda a absorver os nutrientes das frutas e dos vegetais. O ácido oleico ajuda a absorver o ômega-3 e outras vitaminas. E nós precisamos de gordura para queimar gordura", completa.

O açaí, a frutinha roxa da Amazônia, está no topo da lista de Perricone. "Ele é rico em ácidos graxos e faz parte da lista do meu programa de dietas. Um das qualidades de que eu mais gosto no açaí é que ele nos dá uma boa quantidade de proteínas, gorduras e antioxidantes poderosos, tudo em um fruto tão pequeno", conta o médico. A combinação de nutrientes do fruto tipicamente brasileiro ajuda a melhorar os sistemas cardiovascular e digestivo. "Um complexo de aminoácidos quase perfeito, em conjunto com os minerais valiosos que ele tem, é vital para a contração e a regeneração dos músculos", completa.



Superalimentos

Ricos em antioxidantes, estes ingredientes, segundo o pesquisador americano Nicholas Perricone, podem enriquecer qualquer dieta e prevenir doenças.

Os 10 mais

Confira os alimentos que não podem faltar em uma dieta saudável e benéfica:

Açaí

A fruta da Amazônia tem alto poder energético e uma grande concentração de antioxidantes, que ajudam a combater o envelhecimento. Também tem fibras, gorduras mono saturadas e fitoesteróis, que, em conjunto, promovem a saúde cardiovascular e digestiva

Allium

Qualquer membro da família allium, seja alho, cebola, alho-poró ou cebolinha, pode ajudar o fígado a eliminar toxinas e substâncias cancerígenas. Também tem o poder de produzir células no sangue para combater tumores e infecções

Cevada

É considerado o mais benéfico dos grãos, por ser rico em fibras, que ajudam a metabolizar gorduras, colesterol e carboidratos. Ele pode melhorar a saúde do intestino e prevenir o câncer de cólon

Grãos verdes

Os alimentos com clorofila, principalmente os trigos, ajudam a controlar o colesterol, a pressão arterial e o sistema imunológico

Trigo sarraceno

Em forma de sementes e grãos, tem alta concentração de proteína e aminoácidos. Bom para estabilizar os níveis de açúcar no sangue e reduzir a hipertensão

Feijões e lentilhas

Ricos em fibras, com eles você pode reduzir o colesterol enquanto se abastece de antioxidantes, ácido fólico e potássio

Pimenta vermelha

Tem efeito analgésico e anti-inflamatório. Está cheia de propriedades antioxidantes, tem o dobro de vitamina C das frutas cítricas e ajuda na queima de gordura

Nozes e sementes

Uma mão cheia de nozes, amêndoas, castanhas-de-caju ou pistache contém ácidos graxos ômega 3, que fazem muito bem ao coração e têm antioxidantes. Prefira comê-los crus e sem sal

Brotos

São uma ótima fonte de proteína e vitamina C. Se você adicioná-los a pelo menos uma refeição, pode melhorar consideravelmente seu sistema imunológico

Iogurtes

Suas bactérias saudáveis podem ajudar as funções imunológicas e o cálcio ajuda a queimar a gordura

Pablo Alejandro/CB/D.A Press