



## Alimente sua saúde

Comer é um grande prazer, além de dar energia para aguentar o tranco do dia a dia e fazer funcionar a complexa engrenagem que é o organismo. Graças à ciência, uma categoria de alimentos ganhou o nome de funcionais e adicionou mais um benefício às escolhas corretas que você faz: proteger seu corpo contra doenças. Se você ainda não ouviu falar deles, vai encontrar aqui motivos de sobra para incluí-los em sua lista de compras

por Julia Moióli

Em abril, a Organização Mundial da Saúde divulgou o primeiro relatório sobre doenças não transmissíveis. Apenas em 2008, 36 milhões de pessoas morreram por doenças crônicas como as cardiovasculares e o câncer. Antes que você pense que estamos jogando um balde de água fria no seu bom humor e desista de ler esta reportagem, deixamos claro que as notícias a seguir são das melhores. É que você mesma pode ajudar a evitar muitos desses problemas, apenas escolhendo os alimentos corretos.

Azeite de oliva, soja, peixes e iogurtes fazem parte da poderosa lista. Cada vez mais pesquisas relacionam o consumo desses e de outros itens à prevenção de doenças cardíacas, câncer, envelhecimento, problemas intestinais e até sintomas da menopausa. Por causa desses estudos, tais alimentos ficaram conhecidos como funcionais. "São ingredientes que, além da função nutricional básica, podem alterar seu metabolismo e produzir efeitos benéficos à saúde", diz a nutróloga Joicelem Salgado, professora de nutrição do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição da Esalq/ USP, em Piracicaba. "Não é cápsula, não é tablete, é alimento."

Não estamos sugerindo montar um cardápio lotado apenas de azeite e peixe, o que seria uma grande loucura! "Primeiro, porque os mesmos alimentos diferem. O tomate de uma região da Europa pode ser extraído e preparado de uma forma que não seja a mesma do daqui", explica o nutrólogo Celso Cukier, do Hospital São Luiz, em São Paulo. Conta também o fato de que todas as características do seu modo de vida (por exemplo, a sua vida sedentária) influem na maneira como os alimentos agem no corpo, ou seja, eles podem funcionar melhor com a sua amiga — ou com os gregos, aqueles sortudos que vivem sem tensões nas ilhas do Mediterrâneo! E, finalmente, saiba que esses alimentos não são milagrosos. "Eles só são capazes de oferecer benefícios quando a dieta é correta", lembra o nutrólogo José Alves Lara Neto, da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

"Isso inclui ainda reduzir o consumo de comidas que competem com eles", diz Cukier. Na prática, significa: comer aquela colherada forçada de arroz integral só uma vez por mês e se encher de azeite uma vez por semana não funciona — no segundo caso, você pode até passar mal. Também não vale comer peixe se você continuar ingerindo gorduras em excesso ou tomar 1 taça de vinho se exagerar no sal. Ainda assim, dá um grande alívio saber que parte do trabalho de prevenir doenças pode ser de nossa responsabilidade, não?

Nós contamos tudinho o que você precisa saber sobre o que os principais "ingredientes" desses alimentos podem fazer pela sua saúde. Fica a dica: antes de incluir itens no cardápio, ou excluí-los, procure um nutricionista ou nutrólogo, que poderá analisar o seu perfil e criar uma dieta personalizada, que atenda às suas reais necessidades. Bom apetite!

### Peixes marinhos

- Quantidade recomendada: 180 g por dia, o equivalente a 2 filés pequenos.

- Como incluir na dieta: assados ou cozidos, trazem mais benefícios para o coração do que fritos, salgados ou secos, explicaram cardiologistas em um congresso da American Heart Association de dois anos atrás.

Salmão, sardinha, atum, cavala. Não à toa, o principal "ingrediente", o ômega 3, virou moda. Estamos falando de ácidos graxos, que não são sintetizados por nosso corpo e que, por isso, são obtidos com a alimentação. "Eles participam de diversos processos fisiológicos, como a melhora da gordura do sangue, ação antioxidante e melhor funcionamento do sistema imunológico", diz a nutricionista Andrea Andrade, da RG Nutri, em São Paulo. Apesar de estudos realizados com ratos já terem associado essas substâncias à destruição de tumores, o maior benefício mesmo é para a saúde do coração. É que eles ajudam a reduzir os níveis de triglicérides e as placas de gordura nas veias e artérias, que são responsáveis por causar doenças. Uma revisão de estudos realizados ao longo dos últimos 30 anos e publicada no Journal of the American College of Cardiology confirmou que há evidências de sobra de que o ômega 3 não apenas ajuda a prevenir arritmias, aterosclerose e infartos em pessoas saudáveis como também reduz a incidência de eventos cardíacos e de mortalidade em pacientes com doenças preexistentes. Outro estudo feito com esquimós do Alasca (que consomem 20 vezes mais ômega 3 do que qualquer habitante de outro estado americano) sugere que o alto consumo dessas gorduras pode ajudar a prevenir doenças crônicas relacionadas à obesidade. Há vantagens adicionais sendo estudadas: a Universidade Harvard, nos EUA, investigou a relação entre alimentação e endometriose e chegou à conclusão de que, enquanto a gordura trans tem efeito negativo, o ômega 3 é positivo.

## Soja

- Quantidade recomendada: 150 g de grãos de soja diários ou 1 xíc. (chá).
- Como incluir na dieta: utilize a proteína como substituto da carne animal ou, dependendo do produto, como se fosse leite.

Diversas substâncias presentes na soja estão relacionadas à saúde e ao bem-estar feminino. É o caso das isoflavonas. "Elas têm a estrutura química semelhante à do estrógeno humano e, por isso, são também chamadas de fitoestrógeno. Mas sua ação é mais suave, de mil a 100 mil vezes menor", explica Andrea. Quando absorvidas, atuam como estrógenos fracos e atenuam os sintomas da menopausa, como fogachos, irritabilidade, insônia, depressão, ressecamento vaginal. "As isoflavonas da soja também contribuem para a manutenção da saúde do sistema nervoso", acrescenta Joceleme Salgado. Tem mais: elas valem a pena porque reduzem os riscos de câncer de útero, ovário e mama (um estudo apresentado numa conferência sobre câncer nos Estados Unidos mostrou que mulheres que consumiam índices elevados de isoflavona tinham risco até 30% menor de ter um tumor invasivo na mama) e aumentam a eficácia da radiação para exterminar o câncer de pulmão, de acordo com um estudo publicado no periódico Journal of Thoracic Oncology. E não é que a soja está relacionada ainda à saúde cardíaca? Graças a isoflavonas, proteínas e fitoesteróis. As primeiras ajudam a diminuir os níveis de colesterol, a proteína inibe a enzima que produz o colesterol e o fitoesterol diminui a absorção dele.

## Você sabia?

Ingredientes importantes para nossa saúde, como os fitoesteróis, podem ser adicionados a alimentos industrializados para enriquecê-los e turbinar seus benefícios. Um exemplo é a linha Becel Pro.Active, da Unilever. Esses alimentos estão registrados na Anvisa como funcionais porque apresentaram ao órgão estudos que comprovam sua eficácia na redução dos níveis de colesterol quando consumidos regularmente.

## Suco de uva integral

- Quantidade recomendada: 300 ml ao dia, o equivalente a 1 copo e meio.
- Como incluir na dieta: beba nos lanches (da manhã ou da tarde).

A uva escura é outra artista que faz bonito por causa da ação de substâncias antioxidantes presentes especialmente em sua casca e em suas sementes. "O resveratrol e a quercetina estão relacionados à redução do risco de doenças cardiovasculares e à inibição da formação de câncer, coágulos e inflamações", diz Carlos Basualdo, nutricionista clínico do Hospital Sírio- Libanês, em São Paulo. O resveratrol, por exemplo, age diminuindo a viscosidade do sangue e prevenindo, assim, a formação de coágulos capazes de levar a problemas cardíacos sérios. Um estudo com ratos de laboratório da Universidade de Michigan, nos EUA, mostrou que os fitoquímicos presentes na fruta têm potencial para reduzir danos ao músculo cardíaco. Também vale lembrar que a uva é fonte de vitamina C e dos minerais ferro e potássio, portanto combate o envelhecimento precoce, e tem uma ótima quantidade de fibras, que contribuem para o bom funcionamento do intestino.

Você sabia?

O vinho tinto também possui propriedades antioxidantes benéficas para o coração. No entanto, como se trata de uma bebida alcoólica, beba em quantidade menor do que o suco. Os especialistas recomendam 1 taça (240 ml) ao dia. O jantar é a melhor opção. Afinal, você não precisa voltar ao trabalho depois!

### Frutas vermelhas

- Quantidade recomendada: 1 ou 2 xíc. (chá) das frutas, 300 ml do suco e 1 col. (sopa) de geleia por dia.
- Como incluir na dieta: o suco pode ser consumido nos lanches, a geleia no café da manhã e nos lanches e as frutas a qualquer hora (inclusive na forma de picolés e doces).

Framboesa, amora, mirtilo e o bom e velho morango. Além de ficarem lindas em sobremesas (e mesmo puras), essas frutas são totalmente do bem. Ricas em vitamina C, superimportante para manter a pele jovem e saudável, elas têm ácido elágico, potente para o sistema imunológico. Outra: "Essas frutas têm flavonoides, compostos com efeito antioxidante, ou seja, que tem ação sobre a formação de radicais livres e a diminuição dos níveis de LDL [o colesterol ruim]", esclarece Basualdo. O mirtilo, por exemplo, tem antocianinas, que podem contribuir para evitar a pressão alta, responsável por problemas cardíacos e derrames, afirma um estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition, e combater a aterosclerose, segundo um trabalho do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. E as boas notícias não param por aí: o mirtilo pode melhorar a memória em idosos e ser um grande aliado no combate ao excesso de peso. Um estudo realizado com ratos na Texas Woman's University, nos EUA, concluiu que os polifenóis da fruta podem ajudar a combater o desenvolvimento de células de gordura e também levar à quebra desse nutriente.

### Chá verde

- Quantidade recomendada: de 4 a 6 xíc. por dia.
- Como incluir na dieta: beba quente ou frio, no café da manhã, nos lanches da manhã e da tarde e na ceia ou então alguns minutos após as refeições.

O chá verde, que é produzido da *Camellia sinensis*, contém catequinas, antioxidantes que combatem os radicais livres. Entre as suas propriedades está também a de se ligar a compostos que blindam as células cerebrais, protegendo contra Alzheimer e demência, diz uma pesquisa da Universidade de Newcastle, no Reino Unido. É vale saber que, associados à cafeína presente no chá, eles ajudam a acelerar o metabolismo, o que contribui para a perda de peso. Um estudo publicado no European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation mostrou que ele melhora a função celular do sistema circulatório (a disfunção faz a aterosclerose progredir), boa evidência de que ele pode ser nota 10 para a saúde cardíaca. E tem mais: estudos recentes mostram que ele pode proteger seus olhos contra o glaucoma e outras doenças da visão.

### Aveia

- Quantidade recomendada: 40 g de farelo de aveia por dia.
- Como incluir na dieta: basta salpicar em iogurtes e frutas ou usar no preparo de bolos e biscoitos.

Quer cuidar do coração, combater o envelhecimento precoce e ainda turbinar o corpo com minerais e vitaminas? Coma aveia. Ela possui um tipo de fibra solúvel chamado betaglucana, que reduz a absorção do açúcar. É tão poderosa que, nos Estados Unidos, os fabricantes estampam nos rótulos que ela faz bem ao coração. Uma revisão de estudos realizados nos últimos 15 anos, conduzida na Universidade de Kentucky, nos EUA, confirmou: todos os trabalhos mostraram que o consumo de aveia diminui os níveis totais de colesterol, bem como o LDL — e sem efeitos adversos no HDL! Por isso, reduz o risco de pressão alta. Como é integral, pode ser consumida como auxiliar em dietas para perda de peso. Mais vantagens: a aveia carrega poucas calorias e gorduras, além de fornecer vitaminas, especialmente as do complexo B, e minerais, como manganês, selênio, fósforo e magnésio, e contém compostos que têm função antioxidante.

### Linhaça

- Quantidade recomendada: 1 col. (sopa) cheia por dia.
- Como incluir na dieta: prefira a versão dourada e adicione a sucos, vitaminas e iogurte. Compre a semente e triture para ter os benefícios.

A linhaça merece nossas palmas. Reúne minerais (ela possui mais potássio que a banana!), proteínas e vitaminas, inclusive a E, que combate o envelhecimento precoce e doenças degenerativas. Tem fibras, que fazem seu intestino funcionar numa boa e turbinam a saúde cardíaca. É também rica em ômega 3, que ajuda a reduzir o colesterol ruim e a manter seu coração batendo nos trinques. Para completar, a linhaça possui uma substância chamada lignana, que se conecta a receptores celulares e funciona como uma versão "falsa" do hormônio estrógeno. Ou seja, é uma ajuda de peso no conturbado período da menopausa. E uma pesquisa da Universidade de Toronto, no Canadá, mostrou que a semente consegue barrar a metástase em pacientes com câncer de mama.

### Probióticos

- Quantidade recomendada: pelo menos, três vezes por semana.
- Como incluir na dieta: consuma iogurtes e leites fermentados com os micro-organismos.

Você cresceu vendo os comerciais de TV: adicionados a iogurtes e leites fermentados, esses micro-organismos chegam vivos ao intestino, onde se reproduzem. A consequência mais famosa é fazer com que o intestino trabalhe como um relógio. Mas os probióticos vão além e fazem um bem danado ao sistema imunológico, porque eles impedem que bactérias e outros organismos nocivos se reproduzam e comprometam a saúde. Um estudo sueco mostrou que os probióticos são capazes de proteger pacientes em estado grave de pneumonia, impedindo que micróbios colonizem suas vias respiratórias. Haja força! E o mundo científico segue a todo vapor: alimentos com esses micro-organismos podem ajudar a tratar a síndrome do intestino irritável. Um estudo espanhol identificou um novo tipo de bactéria probiótica que pode ajudar a tratar úlceras, e, nos Estados Unidos, pesquisadores concluíram que os probióticos podem ser uma maneira de aumentar a eficácia de vacinas contra o rotavírus, causador de diarreia.

### Regra para os industrializados

A gente sabe que comer alimentos naturais é sempre a melhor opção. Mas sabe também que o seu dia a dia é uma corrida contra o tempo: trabalho, estudos, academia e filhos. O resultado é que muitas vezes a gente se vê obrigada a lançar mão da praticidade. Para escolher bem os alimentos industrializados que coloca na sua mesa, vale conhecer alguns conceitos importantes. Para ostentar no rótulo o selo de que possuem propriedades funcionais, os industrializados devem seguir a legislação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), incluindo apresentar ao órgão uma série de estudos que comprovem suas propriedades. "Isso não significa que os outros não possam trazer benefícios também, especialmente aqueles com selos de entidades como Associação Brasileira de Nutrologia, Sociedade Brasileira de Cardiologia ou Sociedade Brasileira de Pediatria", diz o nutrólogo José Alves Lara Neto. Mas atenção: fique sempre de olho também na quantidade de sódio, gorduras e calorias de um produto para evitar problemas.