



As sementes (de linhaça, de chia ou de abóbora) estão cada vez mais presentes, bem como os frutos secos - uma gordura saudável

**CHEGA-SE AO EXTREMO EM QUE A PERGUNTA "ISTO FAZ BEM A QUÊ?" SURGE ANTES DE ERGUER OS TALHERES**

**Pedro Moreira**

Há 25 anos que estuda o que pomos no prato: como e porque o fazemos. Lembra que "super" nos rótulos é enganador: não há alimentos milagrosos



**E**ovo pode?" "Pode à vontade" "e não vai mudar?" "não, o ovo veio para ficar" [som de mensagem] "E não: caiu, por causa do colesterol" [som de mensagem] "E não, é colesterol bom, pode comer. Tenho um grupo do WhatsApp só para o ovo." A conversa acontece em consultório, entre nutricionista e paciente incrível. É uma cena de humor imaginada pela Porta dos Fundos mas que reflecte um dilema relativamente universal: afinal o que é a alimentação saudável? O que devemos ou não comer? E o que é bom hoje pode ser mau amanhã ou vice-versa?

Sim e não. A resposta não é simples. Que o diga a Food and Drug Administration (FDA) - instituição responsável por regular produtos consumidos nos EUA que chegam a meio mundo - que até recentemente continuava a considerar os cereais "saudáveis" mas a deixar o termo interdito para o abacate. Como é que é possível, perguntará - é que a FDA continua a reger-se pelos critérios utilizados nos anos 90, em que o que importava era a reduzida dose de gordura. Nos cereais, por exemplo, eram então descuradas outras características - que hoje é impensável ignorar - como a quantidade de açúcar. Entretanto, a ciência mostrou como o açúcar é prejudicial e o panorama mudou - tanto que a instituição já anunciou que vai reavaliar várias categorizações, pela primeira vez em 20 anos. No caso do abacate, foi no passado mês de Dezembro que passou a poder ter o rótulo de "saudável para o coração".

O excesso de informação, muitas vezes contraditória, confunde: afinal, todos os dias tomamos

cerca de 200 decisões sobre o que pomos no prato - lembra Pedro Moreira, professor e director da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, que há 25 anos estuda o que escollhemos comer. E há muito mais que influencia essa decisão, "como as questões éticas, ecológicas, de sustentabilidade, as preferências sensoriais, razões filosóficas, o bem-estar animal, as influências familiares ou a reacção a medos relacionados com a segurança alimentar", adianta.

Antioxidante, anti-inflamatório, com vitaminas, nutrientes, ómega 3: as propriedades são várias e é fácil perder-se. Actualmente, chega-se ao extremo em que as pessoas estão primeiro focadas nas características do alimento e só depois no desfrutar da refeição, lembra o professor. A pergunta "Isto faz bem a quê?" surge antes de erguer os talheres. É preciso lembrar que não existem soluções milagrosas e ter cuidado com os rótulos mágicos dos "superalimentos", que têm valor nutricional mas nem sempre previnem ou curam as doenças que dizem. Pedro Moreira aconselha a que se veja a alimentação numa perspectiva multidimensional, em que o que consome é enquadrado num contexto alimentar para concluir o seu real impacto na saúde. Pede-lhe ainda que não esqueça a herança gastronómica: a sopa de beldroegas, a açorda de pão ou o arroz de sardinhas continuam a ser "autênticos tratados de combinações alimentares saudáveis". E mais: não abandone as tradicionais bancas do mercado. "A linhaça, a chia, o abacate e as bagas goji são muito interessantes mas também o são os brócolos, os dióspiros, as romãs, as nozes, o azeite extra virgem e o tomate."

Os erros crassos entre portugueses continuam a ser o sal e as bebidas alcoólicas em excesso, a reduzida ingestão de leite e outros lácteos como iogurtes e queijo, os poucos hortofrutícolas, o consumo desajustado de açúcar e a ingestão energética em demasia, apesar de não serem "uniformes nem difundidos por toda a população", ressalva o professor. Mas parece preparar-se uma viragem: a maioria (65%) admite hoje ter um maior cuidado com a alimentação do que há cinco anos, aponta um estudo da Marktest sobre hábitos alimentares de Outubro de 2016 - e foi a faixa etária entre os 25 e os 34 anos a que registou maior mudança.

Entretanto, o conceito de alimentação saudável evoluiu à boleia das tendências, mas também das descobertas científicas. Muito mudou na última década: trocou-se a conta de calorias pelo cálculo dos açúcares, dá-se cada vez mais atenção às bebidas alternativas (de arroz e avela) e apostamos na variedade dos cereais. Na lista de compras não faltam a batata-doce e as sementes; já o chocolate (negro) deixou de ser inimigo e o açúcar refinado é para rascar tanto quanto se conseguir. Descubra quais são os recentes aliados da saúde, os antigos malditos e os que deve reduzir ao máximo na sua dispensa. Repetindo sempre este mantra: a saúde é mais do que os alimentos isolados e a chave está no equilíbrio.

# OS NOVOS EXEMPLARES

## Sementes

► São conhecidas pelas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. A chia, que era utilizada pelos astecas, e a linhaça, semente do linho, que era popular na antiga Mesopotâmia, encontram-se hoje em qualquer minimercado. Ricas em vitaminas, sais minerais e ômega 3, reforçam as defesas do organismo e contribuem para um trânsito intestinal regular – mas, atenção, que têm indicações de consumo. O Presidente da Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia lembrou, no fim de 2016, que já se registaram várias idas ao hospital porque as pessoas acham que podem “consumir à vontade, que é muito saudável, e que não desencadeia qualquer tipo de situação ou sintomas colaterais”, explicou à agência Lusa.

“Utilizam-se, muitas vezes, em quantidades que podem causar problemas”, continua a nutricionista Mariana Chaves. “Uma semente de linhaça pode acumular-se no intestino quando não moída, formando divertículos [bolsas e quistos no intestino grosso], podendo levar a uma diverticulite ou inflamação.” Depois chegam as cólicas, dores e a provável ida ao hospital. Utilizadas muitas vezes com o objectivo de estimular o intestino, podem surtir o efeito contrário quando consumidas em exagero.

## Batata-doce

► Popularizou-se nos últimos anos e é cada vez mais associada a um estilo de vida saudável, muitas vezes recomendada para planos de emagrecimento. “Tem betacaroteno que nos protege de agressões dos radicais livres, que são substâncias tóxicas para as células, produzidas por elas mesmas, quando submetidas a estímulos exteriores [como a exposição solar em demasia]”, acrescenta a nutricionista Sofia Tomás.

Ao nível calórico, insere-se no mesmo grupo de alimentos do arroz, da massa e do pão. Mas tem um índice glicémico mais baixo, dado que costuma confundir as pessoas.

Não é que a batata-doce tenha menos açúcares ou menos calorias que a comum, simplesmente é absorvida de forma diferente pelo nosso corpo e faz com que nos sintamos saciados mais cedo.

Conclusão: se precisar de perder peso não abuse nas quantidades e dispense a batata-doce ao jantar.



ILUSTRAÇÕES RITA RAVASCO, FOTOS ALEXANDRE AZEVEDO

◀ A batata-doce não tem menos açúcares mas é absorvida mais lentamente pelo corpo

**CUIDADO COM AS SEMENTES: EM DEMASIA PODEM ACUMULAR-SE NO INTESTINO E CAUSAR INFLAMAÇÃO**

## Sofia Tomás

lembra que a aveia tem fibra e beta-glucano (com propriedades anti-inflamatórias) e 3 g diários ajudam à prevenção do cancro colorrectal

## Bebidas vegetais

► De 2014 para 2015 cresceram 19% (estudo de mercado da Nielsen) – venderam-se 18,8 milhões de litros de bebidas de soja e este ano o PAN até propôs que as bebidas vegetais chegassem às escolas, para que as crianças – seja por razões de saúde, éticas ou ambientais – tenham uma alternativa ao leite. Há de arroz, aveia, amêndoa, caju, coco e soja, também de marca branca, para todas as carteiras. Encontram-se nas áreas de saúde mas também já invadiram os corredores do tradicional leite de vaca. São isentas de lactose e têm vitaminas, cálcio e magnésio. Mas não são todas iguais. Mariana Abecasis alerta para o valor calórico destes produtos: “Como não têm um sabor muito agradável, a indústria acrescenta mais açúcares. É preciso ler os rótulos e perceber que nem tudo o que é de origem animal é mau e nem tudo o que é vegetal é bom. Assim se fazem escolhas conscien-

## Destaque

tes e não só baseadas na moda." A nutricionista recomenda que se olhe com atenção para a lista de ingredientes: se açúcar, glucose (ou xarope de glucose), gorduras e óleos estiverem nos três primeiros ingredientes, procure outra alternativa.

### Produtos sem glúten

● Bolachas, cereais, pão, massas, compotas, farinhas e até arroz (que não contém a proteína mas pode ser contaminado no processo) são algumas das alternativas sem glúten disponíveis no mercado. A proteína presente nos cereais (trigo, centeio, cevada, e em doses muito reduzidas, na aveia) é uma preocupação para quem é celíaco, dado que causa uma reacção inflamatória no corpo. Estima-se que entre 1 e 3% dos portugueses tenham a doença auto-imune (mas existirão entre 70 e 100 mil pessoas por diagnosticar), indica a Associação Portuguesa de Celíacos, no entanto, actualmente, estes já não são os únicos que levam os produtos sem glúten para casa. Os alimentos estão cada vez mais associados a uma barriga lisa e a um peso saudável e desde 2014 que se multiplicam nas prateleiras os livros de receitas dedicados ao tema.

Porém, a não ser que sofra de uma doença que assim o obrigue, não é aconselhável que deixe o glúten por completo. Sofia Tomás explica porque: "As enzimas de degradação [digestão do glúten] são criadas por estimulação – se não as consumirmos, deixam de ser produzidas. Se o fizermos, quando formos a um aniversário e comermos bolo, por exemplo, o corpo vai reagir muito mal." A nutricionista fala de "complicações gastrintestri-



● Biscoitos e bolos sem glúten surgem em livros de receitas que prometem menos peso e barriga lisa

**AS VERSÕES INTEGRAIS MANTÊM AS TRÊS CAMADAS ORIGINAIS DO CEREAL: TÊM MAIS FIBRA E MINERAIS**

nais, flatulência, barriga inchada e vômitos – tudo sinais de intolerância ao glúten.

### Mais e novos cereais

● Vitaminas, minerais e muita fibra: são os pontos a favor dos cereais integrais, por comparação com os refinados. Geralmente mais escuros, mantêm as três camadas originais do cereal: o farelo (mais conhecido por casca), o endosperma (parte intermédia do cereal) e o gérmen, que é a semente. Nos últimos anos, assistimos a uma multiplicação das variedades disponíveis: familiarizámo-nos com o milho, a aveia e a ce-

vada além do tradicional trigo. As papas de aveia, que hoje chegam à mesa num festim de cores, fruta, sementes e iogurte, já foram noutros tempos consumidas pelos portugueses – há cerca de 40 anos, as camadas mais pobres cozinhavam-na só com água, lembra Sofia Tomás. A aveia tem muito a seu favor: a fibra, o beta-glucano (nutriente com propriedades anti-inflamatórias) e mais: "apenas 3 g por dia ajudam à prevenção do cancro colorrectal", continua a especialista.

E depois, há ainda o pseudocereal que tem roubado todas as atenções: a quinoa. Nativa da América Latina a proteína vegetal é rica em fibra, ferro, cálcio e ómega 3 e 6. Não tendo um sabor muito característico, pode ser utilizada do pequeno-almoço ao jantar: para pratos principais ou sobremesas. É um alimento que a nutricionista Mariana Chaves recomenda há anos: primeiro a dica ia para os doentes oncológicos, em tratamento – pela proteína completa presente (contém todos os aminoácidos essenciais ao organismo) e pela facilidade de ingestão. Hoje, a recomendação já se estende a qualquer paciente que queira manter uma alimentação saudável.

## Já foi às compras: e agora?

As dicas de Pedro Moreira – no livro *Obesidade – Muito Peso, Várias Medidas* – ajudam a escolher a confeção

### Cozidos

A utilização de uma rede suspensa sobre a água, dentro da panela, ajuda a **evitar a oxidação** e a destruição de vitaminas. Assim se concentra o sabor – logo, é preciso menos sal.

### Guisados

Reduza as quantidades de gordura utilizando açafrão, alecrim, cebolinho, colorau, estragão ou funcho para conferir cheiro e paladar e para evitar a **utilização de gordura**.

### Estufados

Adicione polpa de tomate ao refogado – dá um tom alourado, "como se a cebola tivesse sido frita em gordura". Junte ervilhas ou castanhas para uma boa dose de **energia saudável**.

### Fritos

Quando fritamos os alimentos, eles alteram a sua composição ao absorver a gordura. Ao fritar, prefira sempre **azeite ou óleo de amendoim** (mais saudáveis), moderando a quantidade.

### Grelhados

O que ficar carbonizado não se come, é regra. **E a lenha deve estar o mais seca possível**, já que a humidade "aumenta o teor de substâncias voláteis a evitar".

### Assados

Embrulhar a carne ou peixe em folha de alumínio ajuda a realçar sabores. Mais: as ervas aromáticas crescentam-se no início da cozedura. **as especiarias no final**, para não se perderem os aromas.

# OS ANTIGOS MALDITOS

## Ovos

⦿ Durante muito tempo foram encarados como inimigos da saúde porque se acreditava que disparavam os níveis de colesterol no sangue (porque, de facto, têm colesterol, cerca de 185 miligramas cada, mas sem influência directa no nosso corpo). Desde o início do milénio que a perspectiva começou a mudar com vários estudos que mostravam não existir uma relação directa entre o consumo de ovos e problemas de saúde, também cardíacos. Por isso, esqueça a moda das omeletes de claras (basicamente são água e proteína), a gema está repleta de nutrientes e vitaminas. É preciso olhar para o ovo como um todo para testemunhar os seus benefícios, lembra o professor Pedro Moreira: "Em trabalhos recentes verifica-se que a ingestão de um ovo por dia, não

## Mariana Abecasis

recomenda que coza o ovo ou, se cozinhar em frigideira antiaderente, que use água em vez de gordura, para não pegar



## Biológico

Os ovos caseiros ou de produção biológica são mais ricos em nutrientes.

As galinhas não são tratadas com hormonas nem antibióticos

⦿ Com antioxidantes, ferro e magnésio, pode ser um aliado no desporto, concluíram investigadores britânicos

A INGESTÃO DE UM OVO POR DIA NÃO TEM RELAÇÃO COM O RISCO DE DOENÇA CORONÁRIA, APONTAM ESTUDOS

⦿ Café e descafeinado podem ajudar a prevenir o aparecimento de doenças neurológicas

tem relação com o risco de doença coronária e, pelo contrário, até aparece associada a menor risco de AVC [acidente vascular cerebral]."

Um sinal de que a reputação do alimento pode estar a mudar é o consumo de ovo, que está a aumentar: se em 2011 cada português comia em média 8,3 quilos de ovos por ano (número que se manteve semelhante até 2014), em 2015 esse consumo aumentou para 10 quilos, apontam dados do Instituto Nacional de Estatística. Assumindo que se tem uma dieta equilibrada – sem exageros em açúcares e hidratos de carbono –, consumir ovos de forma regular só pode ter um bom impacto na sua saúde. Depois, há a questão da confecção. Não falamos dos mesmos benefícios se for a um restaurante e pedir bife com ovo a cavalo. "Convém fazer cozido ou usar frigideiras antiaderentes que permitem colocar muito menos gordura", recomenda a nutricionista Mariana Abecasis.

## Chocolate negro

⦿ Há um par de anos só se encontrava no corredor dos bolos – a oferta que havia era reduzida e as tabletes eram indicadas para utilizar em pastelaria.

Hoje há chocolate negro com flor de sal, framboesa, laranja, limão ou com frutos secos e com diferentes percentagens de cacau. Deverá preferir as opções com pelo menos 70% – quanto mais cacau tiver, menor quantidade de açúcares e gorduras apresentará. Contém antioxidantes, ferro, magnésio e pode até ser um aliado no desporto. Um estudo realizado na Universidade de Kingston (Londres) com a ajuda de ciclistas amadores, concluiu que o chocolate negro, consumido diariamente e com moderação pode ter um efeito semelhante ao sumo de beterraba, ajudando na performance desportiva, ao aumentar a resistência.

Os especialistas recomendam-no em consultório porque é uma opção válida para quem quer perder peso: "As pessoas que gostam de doces conseguem cumprir melhor o seu plano se este tiver uma dose moderada de chocolate", explica Mariana Chaves, que lembra como nos anos da crise recomendou chocolate negro mais do que nunca (as pessoas estavam mais deprimidas). É que há mais a seu favor: as substâncias que induzem a libertação de neurotransmissores como as endorfinas e a serotonina que reduzem o *stress* e promovem a satisfação.

## Café

⦿ Reduz o risco de demência, ajuda à prevenção de doenças como Parkinson (estudo publicado em 2015, que chegou de Harvard) e reduz o risco de problemas de coração e diabetes: as provas científicas a favor do café são várias. Um estudo publicado no *New England Journal*

