



## MAIS

### Dieta completa

Para conquistar um corpo saudável, a recomendação dos especialistas é de que a dieta diária contenha todos os grupos alimentares: os energéticos, carboidratos como massas e pães; os reguladores, frutas e verduras, que contêm fibras, vitaminas e minerais; e os construtores, como carnes e laticínios.

Alimentos funcionais são poderosos aliados para fortalecer o organismo

# Os guerreiros da saúde

NÁDIA DE TONI

Uma alimentação balanceada é o segredo para afastar doenças e garantir energia e disposição para o dia a dia. O ato de comer não precisa ser encarado como uma ida à farmácia, mas já está provado que, das 10 doenças que mais matam no mundo, cinco estão associadas a uma dieta ruim: obesidade, diabetes, infarto, derrame e câncer, principalmente os de intestino, mama e próstata.

A regra básica a ser aprendida é fácil. É muito melhor para sua saúde ingerir alimentos frescos e integrais – a boa e velha comidinha caseira – do que processados e industrializados, ainda que sejam práticos. O jornalista americano Michael Pollan, autor do livro *Em Defesa da Comida* (Intrínseca), é taxativo nesse assunto:

– Coma apenas o que a sua avó reconheceria como comida.

Se na sua cozinha há frutas, verduras, leguminosas, peixes e cereais integrais, é um ótimo sinal. Todos esses alimentos são considerados funcionais. Ou seja, além dos efeitos nutricionais habituais, trabalham como soldados aliados da saúde e são capazes de produzir benefícios sobre uma ou várias funções específicas do organismo, como reduzir o risco de doenças, explica a pesquisadora Jocelem Salgado, professora de Nutrição da Universidade de São Paulo (USP) e autora de livros sobre o tema, como o *Guia dos Funcionais* (Ediouro).

Os alimentos funcionais não são garantia de que uma pessoa não terá determinada doença, porque de nada adianta comer funcionais e abusar de alimentos pouco saudáveis, como frituras, ou ser sedentário e fumar. Mas eles são poderosos agentes de

prevenção de doenças.

Um aspecto importante é que para um funcional “fazer efeito” precisa ser consumido com frequência ao longo da vida, lembra o nutricionista Fabio da Silva Gomes, analista sênior de Programas Nacionais para Controle de Câncer do Instituto Nacional de Câncer (Inca). Não resolve comer uma grande quantidade num dia e ficar a zero na semana seguinte.

– Para colocar em prática uma alimentação funcional, basta priorizar antigos hábitos brasileiros, como comer feijão com arroz em vez de fast food. Falta de tempo não é desculpa para comer mal. Hoje as pessoas gastam mais tempo esperando uma pizza pedida por telefone do que se preparassem em casa um bom peixe – relaciona Fabio.

nadia.detoni@pioneiro.com

Leia mais nas páginas 4 e 5

## SAIBA MAIS

▼ A importância de dosar qualidade e quantidade no prato é conhecida pelo menos desde 1825, quando o francês Jean Anthelme Brillat-Savarin cunhou a expressão “diga-me o que comes e eu te direi o que és”. Com o surgimento da ciência da nutrição, nos anos 1970, nos Estados Unidos, pesquisas passaram a estudar a fundo as propriedades dos alimentos.

▼ Um problema atual é que são tantas as informações e opções nas gôndolas que as pessoas têm dificuldade em escolher e identificar os alimentos mais saudáveis. Uma pesquisa realizada entre dezembro de 2007 e janeiro de 2008 pelo Instituto de Pesquisas Ipsos mostrou que 49% dos entrevistados brasileiros não tinham certeza sobre a qualidade dos produtos colocados no carrinho.