

O que comer: revisitando conceitos básicos

Fonte: Ann Crocker, West Gardiner, Maine
Boletim Post-Pólio Health – PHI
www.post-polio.org

O que comer? Quase todos os dias, ouvimos ou lemos alguma coisa a respeito dos benefícios e dos riscos de certos alimentos ou de seus constituintes específicos para a nossa saúde. Às vezes, somos convencidos a experimentar alguns alimentos ou produtos alimentícios considerados incríveis, milagrosos em determinado momento, mas que, depois de um tempo, descobrem não terem valor algum. Diante de tantas alertas desanimadores a respeito do que devemos comer e por quê, não é à toa que muitos de nós simplesmente desistimos de tentar mudar nossos hábitos.

Apresento aqui **algumas noções básicas e dicas nutricionais** que podem orientar suas escolhas alimentares. Como de costume, consulte seu médico antes de fazer qualquer mudança em sua dieta, considerando que alguns problemas de saúde ou o uso de certos medicamentos pode restringir a ingestão de determinados alimentos.

Noções básicas: primeiramente, vale lembrar que os alimentos são classificados em **três categorias essenciais para o nosso corpo: carboidratos, gorduras e proteínas**. Muitos dos alimentos que comemos se encaixam em mais de uma dessas categorias, como o leite, que é considerado carboidrato, mas contém proteínas e gorduras também.

Os carboidratos podem ser complexos, como os grãos, os vegetais e as frutas ricas em fibras, que são as mais saudáveis para o nosso corpo. E podem ser simples, como o açúcar, a farinha branca e o arroz branco, que não são tão nutritivos.

As gorduras também não são todas iguais. As poli-insaturadas ou monoinsaturadas, como as encontradas no **peixe, nas nozes, nos abacates e nos óleos de oliva ou canola são as mais benéficas para a nossa saúde**.

Quanto às proteínas, prefira **carnes magras, peixes, aves e grãos**, pois contém menor quantidade de gorduras saturadas, evitando assim o **ganho de peso e o surgimento de doenças relacionadas ao excesso de gordura no organismo**.

De acordo com o **Dr. Lauro S. Halstead**, uma **dieta rica em proteínas ajuda a manter ou aumentar a força muscular**. **Os sobreviventes da pólio têm algo em comum com os atletas: ambos produzem esforços excessivos em seus músculos e por isso precisam de uma quantidade extra de proteína para ajudar a manter sua força muscular**.

Nutricionistas geralmente recomendam a **inclusão de algum tipo de proteína em todas as refeições, a começar do café da manhã**. Nossa primeira refeição do dia pode incluir a proteína do

ovo, algum tipo de castanha misturada aos cereais, pasta de amendoim na torrada, carne magra, leite ou um de seus derivados que contenha proteína.

As recomendações para o público em geral incluem o consumo de **cerca de 140g a 170g de proteína por dia, o que equivale a 3 ou 4 colheres de sopa**, mas você pode optar por aumentar a ingestão de proteína para ajudá-lo a suprir adequadamente as necessidades específicas de proteína do seu organismo.

Considerando que **carboidratos, gorduras e proteínas são os elementos-base de nossa alimentação, vamos separar essas três categorias por tipos de alimento, que a maioria de nós compra**. Os principais tipos incluem **laticínios, frutas, verduras, legumes, gordura, carnes, peixes, aves, nozes, castanhas, feijão e todos os tipos de grãos**. Precisamos comer todos os tipos de alimentos. Também é importante ingerirmos alimentos que **contenham fibras a fim de manter nosso processo digestivo saudável**. Precisamos até de gorduras, mas não devemos ingerir mais do que 5 a 6 colheres de chá por dia, pois as calorias relacionadas à gordura tendem a aumentar rapidamente.

Laticínios: esses produtos **contêm cálcio, proteína, vitaminas, carboidratos e outros minerais**. Três xícaras de leite desnatado por dia, ou o equivalente a isso, são suficientes para suprir as necessidades da maioria das pessoas. Trinta gramas ou uma fatia de queijo equivalem a uma xícara de leite. O iogurte também oferece muitos probióticos que ajudam na digestão. Em casos de doenças como osteoporose, é importante consultar um profissional de saúde para determinar a quantidade adequada de laticínios a ser incluída em sua dieta.

Frutas, verduras e legumes: recomendamos comer, **pelo menos, de cinco a nove porções de frutas e vegetais por dia**, dependendo da idade, do tamanho e da frequência da prática de atividades físicas de cada um. Uma porção equivale a cerca de 1 xícara de vegetais (verduras e legumes) crus ou de frutas, e a 1/2 xícara de vegetais cozidos. Tente colocar os vegetais cozidos em uma xícara e, depois, coloque-os em um prato. Isso dará uma ideia do tamanho da porção. As mulheres com mais de 50 anos devem consumir duas xícaras de vegetais (verduras e legumes) e uma xícara e meia de frutas por dia, enquanto os homens devem ingerir duas xícaras e meia de vegetais e duas xícaras de frutas por dia.

Grãos: não devemos nos esquecer da importância dos grãos em nossa dieta. **Ao escolher os pães, devemos saber que aqueles que contêm grãos e fibras são os mais nutritivos**. Se você normalmente come **arroz ou massa branca (carboidratos simples)**, tente **incorporar gradativamente uma fração de massa ou de arroz integral à sua dieta**. Você vai achar o gosto, a textura e as fibras tão benéficas a sua saúde que vai acabar alterando totalmente sua alimentação nesse sentido. A mais nova farinha branca tem uma textura mais leve do que a farinha integral. **Substituindo cerca de 1/3 da farinha branca pela farinha integral, você adiciona fibra e nutrição extra às suas receitas**, com uma pequena mudança na aparência ou na textura do alimento. Uma porção de grãos equivale a 28 g ou cerca de uma xícara de farinha integral, uma fatia de pão, 1/2

xícara de massa cozida, arroz ou cereal cozido. Uma porção diária varia de 140g a 170g para pessoas com mais de 50 anos e que praticam, em média, 30 minutos de atividades físicas por dia.

Moderação e variedade têm sido minhas diretrizes há muito tempo. **Eu evito modismos, em que se comem somente determinados tipos de alimentos ou em que você elimina completamente outros de sua dieta.** Todos sabem, já faz bastante tempo, que nosso corpo necessita de **uma grande variedade de vitaminas e minerais. Para obtê-los, precisamos ingerir uma grande variedade de alimentos, que devem ser as principais fontes provedoras desses elementos essenciais, mas tomar suplementos de vitaminas/minerais pode nos ajudar a garantir as quantidades necessárias para o nosso organismo.**

Vários compostos benéficos, conhecidos como antioxidantes, são encontrados naturalmente em alimentos ou em suplementos industrializados e podem ajudar a proteger o organismo contra os danos provocados nas células por moléculas prejudiciais chamadas radicais livres. **As vitaminas C, E e o Betacaroteno estão entre os antioxidantes mais estudados.**

Há muitos outros importantes nutrientes que podem ser encontrados apenas em alimentos. Os vegetais possuem uma grande variedade de compostos conhecidos como fito químicos, que contribuem para proteger e prevenir o organismo contra doenças.

Por exemplo, **os flavonoides são uns dos maiores grupos desses fito químicos**, tendo sido pesquisados somente 1.000 desses flavonoides específicos. **As antocianinas, um subgrupo, dão a coloração vermelha, roxa e azul a alimentos como os rabanetes, os repolhos roxos, as berinjelas, as beterrabas, os pêssegos avermelhados e as maçãs.** Além das propriedades antioxidantes, os flavonoides oferecem outros benefícios à saúde, melhorando a visão e o funcionamento do sistema cardiovascular e agindo como anti-inflamatório.

Não se esqueça também das ervas e das especiarias! Substituir o sal por elas ajuda a reduzir a ingestão excessiva de sódico, muito comum em nossas dietas. Adicionar esses condimentos a nossas refeições não só dá mais sabor a elas, mas também oferece benefícios a nossa saúde. Por exemplo, **a pimenta caiena, a pimenta vermelha e a páprica contêm capsicum, de propriedade anti-inflamatória e que traz benefícios ao sistema cardiovascular.** A canela pode melhorar os níveis de açúcar no sangue e diminuir o colesterol – experimente salpicá-la na torrada ou na aveia. O gengibre alivia a má digestão e tem propriedades antifatulentas.

Adicione **um pouco mais de cor a sua dieta, incluindo frutas e vegetais que tenham as cores do arco-íris, como vermelho, laranja, amarelo/verde claro, verde e azul/roxo.** Cada fruta e cada vegetal contêm um conjunto diferente de vitaminas, minerais, fito químicos e fibras importantes que ajudam a proteger as células. Por exemplo, maçãs, beterrabas, cerejas, *cranberries*, romãs, ameixas vermelhas, tomates, morangos e melancias são frutas e vegetais de coloração vermelha.

Se você quiser mais informações sobre os tipos e as quantidades de alimentos recomendadas para sua dieta diária, você pode consultar o site do governo dos Estados Unidos. O Departamento de

Saúde e Serviços Humanos, e o Departamento da Agricultura disponibilizaram uma pirâmide (ou prato) de alimentação atualizada, que pode ser encontrada em www.choosemyplate.gov. Os dados estatísticos contemplam idade e gênero (masculino/feminino) e também listam os benefícios de cada tipo de alimento. Muitas das quantidades específicas citadas neste artigo foram extraídas desse site.

Acho que podemos relaxar e eventualmente desfrutar de algo que pode não ser a escolha mais saudável, mas sim a mais agradável. Nem sempre é possível ingerir todos os nutrientes recomendados, mas não desista de tentar. Faça escolhas mais saudáveis sempre que puder. Acredito que ter uma alimentação saudável, tomar água nas quantidades recomendadas e se exercitar de acordo com a condição física de cada um vai ajudar a manter os sobreviventes da pólio nas melhores condições possíveis.

Referência:

7. "Nutrition and Post-Polio," Lauro S. Halstead, MD, Post-PolioHealth, Vol. 14, Nº 1, Winter 1998.
Nota: Este é o primeiro artigo sobre nutrição e perda de peso. O próximo artigo sobre isso estará em Saúde Pós-pólio, Volume 32, Número 3. Esse assunto também estará presente no próximo artigo de nossa série "onde viver".

SOBRE A AUTORA: Ann Crocker é cofundadora do Grupo de Apoio Pós-Pólio de Maine, fundado em 1986. Ela também faz parte do Conselho de Sobreviventes Pós-Pólio do PHI-Post-Polio Health International. Mesmo não sendo uma nutricionista profissional, Ann tem sido uma ávida leitora de livros e artigos sobre nutrição nos últimos 50 anos. Neste artigo, ela compartilha algumas de suas opiniões sobre alimentação saudável.