

Nutrição

A pirâmide alimentar de cabeça para baixo

O carboidrato tem que ser a base da alimentação para pessoas saudáveis! Isto deixou de ser verdade absoluta para se tornar relativa.

Veja como as recomendações para uma nutrição correcta estão mudando e saiba que está no caminho certo, pois a prática de exercícios físicos, especialmente aeróbios, está na base de tudo.

Muitas das ideias e sugestões que fomos recebendo ao longo de anos começam a ser colocadas em causa. Até mesmo os planetas do sistema solar foram afectados e Plutão "baixou" de graduação, não fazendo mais parte do léxico planetário para ser apenas um satélite.

Além das novas concepções em termos de água, também surgiram, nos últimos anos, autênticas revoluções na pirâmide alimentar, como a conhecíamos.

Entre as diferentes formas de observar a dieta regular para qualquer pessoa, há uma realidade que nunca se pode escapar: a individualidade. Assim, nunca podemos considerar uma generalidade completamente adequada a cada caso. Temos de procurar com conselheiros e utilizar os nossos conhecimentos para uma correcta nutrição.

Neste artigo procuraremos ajudar um pouco mais.

Pirâmide Alimentar, um guia

Alimentação equilibrada. Este foi o ponto de partida para o surgimento da pirâmide alimentar. A discussão teve início na década de 90, nos EUA, que na época já viam o actual surto de obesidade alastrar-se caoticamente.

Em 1992, o Departamento de Agricultura Americano (USDA) desenvolveu e publicou uma lista de alimentos cujo objectivo era servir de referência nutricional para a população. Apresentada como uma pirâmide – forma gráfica escolhida por ser de mais fácil compreensão e aceitação, o propósito era orientar as pessoas para uma alimentação correcta e balanceada.

A lista deveria ser usada como modelo para a escolha dos alimentos que contivessem os nutrientes na proporção diária de 50 a 60% de carboidratos, 20 a 30% de lípidos e 10 a 15% de proteínas, além de vitaminas, sais minerais e fibras.

Dividindo os alimentos em grupos, a pirâmide alimentar indicava as porções recomendadas para que o seu consumo diário e regular pudesse garantir ao organismo os nutrientes necessários a uma boa saúde.

A pirâmide de 92

Na versão original, a pirâmide apresentava quatro patamares e estava dividida em oito grupos, sendo que na base encontravam-se os alimentos que necessitavam ser ingeridos em maior quantidade e, no topo, aqueles que deveriam ser consumidos em quantidades reduzidas.

Na base da pirâmide ficavam os carboidratos complexos (pães, massas, arroz, biscoitos), alimentos responsáveis por fornecer energia. No segundo patamar encontravam-se as frutas e hortaliças, responsáveis pelo bom funcionamento do organismo e prevenção de doenças. No terceiro nível vinham as proteínas, constituídas por três grupos importantes: os lacticínios (fontes de cálcio), as leguminosas (fornecem ferro, fibras e proteínas vegetais) e as carnes (ricas em ferro e excelentes fontes de vitaminas B12 e B6). No topo, ocupando o último patamar, vinham então as gorduras e os doces.

Posteriormente à implantação, pesquisas feitas entre pessoas que adoptaram a pirâmide, mostraram que os resultados obtidos não foram muito animadores. Os seus seguidores teriam apenas diminuído levemente as possibilidades de desenvolverem doenças cardíacas ou enfarte do miocárdio.

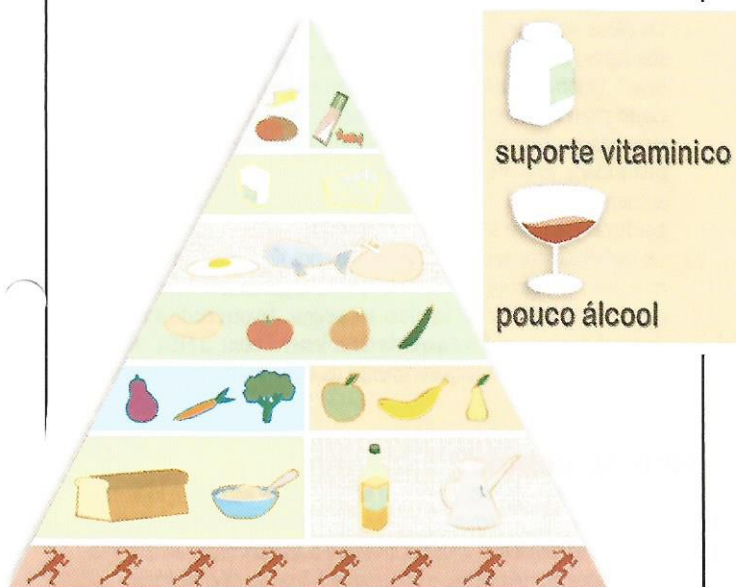
Apontada como prejudicial à saúde – entre outros factores por estabelecer o consumo de carboidratos complexos como base da dieta –, a pirâmide de 92 começou a ser questionada. Sob intenso bombardeio da comunidade científica, a pirâmide USDA entrou em processo de revisão.



a antiga tabela USDA (1992)

2002, a revisão Harvard

Uma década depois do aparecimento do modelo, especialistas da Universidade de Harvard, um dos maiores centros de estudo da saúde pública dos EUA, afirmam que as informações contidas na pirâmide USDA estão ultrapassadas. Alegando que a antiga pirâmide havia sido baseada em padrões científicos duvidosos anteriores a 92, garantiam que, como estava, a pirâmide contribuía para a obesidade, a saúde deficiente e mortes precoces.



antiga tabela USDA de Harvard (2002)

Os especialistas da instituição propõem alterações ao modelo. Chamada de "Pirâmide da Alimentação Saudável", além de inverter o formato USDA – o grupo de alimentos que estava na base em 92 (massas, pães, arroz branco e batatas) passou para o topo e algumas gorduras (óleos), que estavam na extremidade, desceram para a base -, a pirâmide revista veio com uma novidade.

Aprovada sem restrições por todos de os profissionais da saúde, a verdadeira base de sustentação da pirâmide de Harvard passa a ser a prática de exercícios físicos e o controle do peso. Tal aprovação deu-se especialmente devido ao facto de reconhecerem os malefícios que o sedentarismo causa à saúde.

Em relação ao modelo USDA, as alterações introduzidas pelos especialistas da Universidade de Harvard na pirâmide alimentar foram:

- Na base da pirâmide estão agora os exercícios físicos e o controle de peso;
- A seguir, de baixo para cima, os andares são os seguintes:
 1. Carboidratos integrais e óleos vegetais.
 2. Frutas e verduras
 3. Leguminosas, castanhas e amendoins.
 4. Peixes, aves e ovos
 5. Lactícínios ou suplementos de cálcio
 6. Carnes vermelhas, manteiga, arroz branco, pão branco, batata e massas.

As duas pirâmides assemelham-se bastante nas recomendações para o consumo de verduras, legumes e frutas, que deve ser feito com entusiasmo. Vitaminas e quantidades moderadas de bebidas alcoólicas são permitidas.

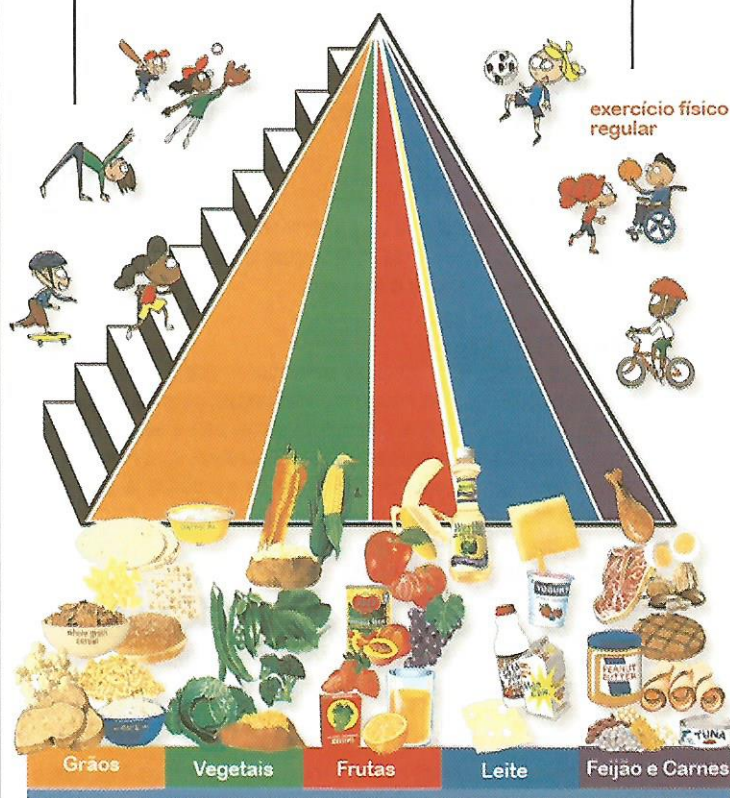
A pirâmide de Harvard, porém, também não conseguiu agradar a todos.

"My pyramid", a revisão de 2005

No ano passado, o governo norte-americano promoveu uma revisão na sua antiga pirâmide e lançou uma nova versão. Baptizada de "My Pyramid", ela mudou radicalmente em termos estéticos (as barras dos grupos de alimentos agora são verticais, em vez de horizontais, e são representadas por cores), inclui a importância dos exercícios mas em termos de conteúdo, pouco se modificou.

Além disso, as informações sobre os alimentos e os detalhes a respeito de porções e nutrientes só estão disponíveis num site da internet (www.mypyramid.org), o que exclui ou, no mínimo dificulta a consulta para quem não tem acesso fácil a um computador conectado à rede.

Segundo Walter Willet, a nova pirâmide do governo americano não é realmente útil, pois não ajuda na escolha de alimentos saudáveis. Ainda de acordo com Willet, se uma pessoa pesquisar no site, vai encontrar algumas informações mas ainda enfatizando grandes quantidades de carboidratos, incluindo os refinados e ainda demonstrando uma certa fobia em relação às gorduras em geral, erros que já haviam sido apontados em 2002.



nova pirâmide de Harvard (2005)

Controvérsias persistem

Harvard de um lado, My Pyramid do outro. Entre as duas, algumas interrogações continuam. E as questões não são poucas. Nem minúsculas (veja o quadro "Boca aberta").

Uma delas diz respeito ao baixo consumo de carboidratos, que passou a dividir o patamar com os óleos vegetais, sugerindo um consumo significativo de lipídios.

Outra é a incorporação de carboidratos integrais, que embora altamente aconselhável, representa uma realidade que não pode ser amplamente seguida pela população em geral. A oferta reduzida torna os produtos integrais mais caros e restringe o seu consumo.

Além disso, há a quantidade de porções recomendadas, já que cada indivíduo tem um gasto energético particular que está directamente relacionado com a sua idade, peso, estatura e nível de actividade física.

Há ainda quem questione o facto de Harvard – leia-se Willet – recomendar o suplemento de cálcio. Afinal de contas, se a alimentação for equilibrada e diversificada, não há necessidade de suplementos de nenhuma natureza.

Seja como for, os especialistas concordam em pelo menos dois pontos:

- 1). o assunto é uma questão de saúde pública e os investimentos nesse campo irão diminuir a incidência de doenças como a obesidade e a diabetes no futuro;

- 2) com os constantes avanços da ciência na área da alimentação, a próxima revisão da pirâmide parece não estar longe de acontecer. Há quem afirme inclusive, que já está atrasada.

Afinal de contas, se mesmo não sendo alimento, as actividades físicas passaram a fazer parte da pirâmide, quando é que a água, e outros líquidos vão ter direito ao seu degrauzinho nela?

De cabeça para baixo. As razões da inversão

Segundo os estudiosos da Universidade de Harvard, foram dois os principais motivos que levaram à inversão da pirâmide:

- 1) Os óleos vegetais – inclusive o de oliva (azeite), nozes de diversos tipos, sementes e grãos integrais – são ricos em "gorduras boas" (monoinsaturadas e polinsaturadas), que exercem um efeito protector contra certas doenças. Devem portanto, ser consumidas no lugar das gorduras saturadas (presentes em maior quantidade nos alimentos de origem animal e relacionadas ao aumento do nível do colesterol mau no sangue) e das chamadas gorduras trans ou hidrogenadas.
- 2) Os carboidratos simples, encontrados nos alimentos refinados, são rapidamente digeridos e absorvidos pelo organismo, o que aumenta os níveis de açúcar e de insulina no sangue, favorecendo a elevação do nível de triglicéridos e a queda do colesterol bom, o HDL, além de ter como resultado o reaparecimento da fome num prazo menor.

Alimento x Nutriente

Enquanto alimento é tudo aquilo que se ingere com o intuito de saciar a fome, nutrientes são substâncias contidas nos alimentos e que desempenham funções específicas quando no interior do organismo. Apesar da maioria dos trabalhos de avaliação do consumo alimentar ser feita com base no cômputo dos macro e micronutrientes, desde 1998 que a Organização Mundial de Saúde (OMS) sugere que as recomendações alimentares para as populações apresentem os alimentos e não os nutrientes.

Esta é uma das razões pelas quais as pirâmides alimentares são construídas a partir dos alimentos e não dos nutrientes que eles possuem nas suas composições.

De boca aberta

Costuma ter dúvidas na hora de escolher entre este ou aquele alimento? Toda a gente tem. Eis algumas opções mais saudáveis que você pode fazer antes de encher o seu prato.

Manteiga ou margarina?

A manteiga contém mais gorduras saturadas do que a margarina, isto sem falar no colesterol. As margarinas tradicionais, no entanto, são produzidas com gorduras trans, o tipo mais nocivo para a saúde. Deve-se por isso, dar preferência àquelas isentas de gorduras trans na sua composição. Hoje em dia, muitos fabricantes de margarina já destacam esse facto nas embalagens.

Salmão ou camarão?

Salmão, claro. Embora ambos apresentem omega-3, uma gordura benéfica para a saúde, no salmão ela aparece em quantidades muito maiores. Há uma outra vantagem importante: o salmão contém bem menos colesterol.

Leite de soja ou de vaca?

Para as pessoas saudáveis que não sofrem de intolerância à lactose, o leite de vaca desde que desnatado, é o mais indicado. Ele é uma ótima fonte de cálcio e proteínas. Mesmo enriquecido com cálcio, o leite de soja parece não ter a mesma eficácia. E ainda há o factor preço.

Alho ou cebola?

Tanto faz. Ambos são bons, juntos ou separados. A escolha é toda sua. Alho e cebola são ricos em substâncias antioxidantes que combatem os radicais livres e previnem o envelhecimento e o aparecimento de tumores. Quando usados ou refogados, o importante é ficar de olho na fritura.

Comer só alimentos integrais ou não?

Alimentos integrais são aqueles preparados com a casca do trigo, do arroz ou de qualquer outro grão. As cascas são importantes porque contêm fibras (ajudam a reduzir a absorção de gorduras) e vitaminas como as do complexo B. Isso no entanto, não significa que se deva comer apenas alimentos integrais. Em excesso, eles podem prejudicar a absorção de nutrientes como o cálcio.

As principais falhas da pirâmide USDA, segundo os especialistas de Harvard

- Defender o ponto de vista de que todas as gorduras são más, ignorando o facto de que na verdade, dois tipos de gordura são muito benéficos para o organismo: as mono insaturadas e as polinsaturadas, encontradas nos peixes, nos óleos vegetais e ns nozes, por exemplo;
- Dizer que todos os carboidratos são bons, colocando-os na base da pirâmide e sugerindo de 6 a 11 porções diárias, enquanto recentes pesquisas mostram que o tipo de carboidrato que se come faz muita diferença, pois o sistema digestivo transforma muito rapidamente batata, arroz branco e massas em glicose, produzindo picos de insulina na corrente sanguínea e com isso, gerando mais fome;
- Propor que as pessoas obtenham proteínas na carne vermelha na mesma proporção do que no frango, peixes, ovos, etc. Segundo os especialistas de Harvard, a carne vermelha deveria ser tratada como uma fonte de uso esparso, uma vez que possui gordura saturada e outros componentes não saudáveis;
- Sugerir o consumo de lactínicos duas a três vezes por dia para a obtenção de cálcio. A equipa de Harvard argumenta que o leite e alguns dos seus derivados concentram grande quantidade de gorduras saturadas e há que outras fontes mais saudáveis da substância (brócolos, couve-de-bruxelas, repolho verde, couve, feijão, nozes e amendoim).