

COMIDA DE VERDADE

A gastrônoma e apresentadora culinária Rita Lobo defende a valorização “comida de verdade” em detrimento às dietas da moda. Ela também tem um projeto, chamado Comida de Verdade, que conta com consultoria do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP, órgão que criou o Guia Alimentar da População Brasileira - documento oficial do Ministério da Saúde. Esse é um importante tema para reflexão, confira trechos da reportagem:

“ Comida de verdade é o que tem origem na natureza, seja animal ou vegetal - todas as frutas, verduras, grãos, cereais, carnes - e derivados desses alimentos, mas sem nenhum tipo de aditivo químico.

É que as pessoas têm essa lógica de querer substituir, (por exemplo) o hotdog por salsicha de couve-flor, e não é isso, explica Rita. Substituição faz sentido quando a pessoa tem uma necessidade especial de alimentação, caso dos diabéticos ou celíacos ou alérgicos a lactose. No entanto, não é disso que as pessoas estão falando, mas sim de uma tentativa de driblar a alimentação, sem cozinhar, e substituir o ruim pelo menos pior. É um paliativo. O que funciona é não depender da comida ultraprocessada. É repensar a alimentação e voltar à comida de verdade.

A orientação para alimentação saudável é clara: variação é fundamental, porque cada ingrediente tem uma composição nutricional única. O que é melhor, comer todos os dias salada com peixe ou num dia comer peixe, no outro carne, frango, porco, arroz com feijão, lentilha? É sempre melhor variar. Para Carlos Monteiro, que é professor titular do Nupens e que participa do Comida de Verdade, o padrão alimentar brasileiro "acerta no atacado" ao dar as diretrizes básicas de como deve ser nossa alimentação no dia a dia, com espaço para variações. Deixar de lado os ultraprocessados é importante, diz ele, porque quando escolhemos nossos alimentos, acabamos escolhendo um pacote.

A gente passou por um período em que acreditou que fosse possível viver de comida comprada pronta, de macarrão instantâneo, e tudo bem. Só que o resultado disso, passadas cinco décadas desse movimento começado nos EUA, é que as populações foram ficando obesas à medida que foram se afastando da cozinha. No Brasil, os dados mais recentes do Ministério da Saúde apontam que um terço das crianças de cinco a nove anos e um terço dos adolescentes de 12 a 17 anos têm excesso de peso. O sobrepeso também atinge mais da metade da população adulta brasileira.

Monteiro explica que outro impacto dos ultraprocessados sobre o peso é que os corantes e saborizantes usados nos alimentos prontos acabam modificando nosso paladar e eliminando nosso autocontrole -- nossa capacidade de entender quando

estamos satisfeitos.

O outro ensinamento principal, diz ela, é aprender a classificar as comidas pelo "grau de processamento. Entendendo isso, a pessoa vê que não existe alimento bom ou ruim - existe comida de verdade e imitação de comida. Segundo o Nupens, da USP, essa divisão se dá em quatro categorias:

1) Os alimentos in natura e minimamente processados: legumes, verduras, carnes e frutas, mas também o arroz e o café, que foram refinados e embalados mas não receberam aditivos químicos para chegar ao supermercado.

É diferente, por exemplo, daquele capuccino em pó, que tem aromatizante, ou do achocolatado, que tem uma série de aditivos e açúcares, para imitar o sabor do chocolate. Quando você pega uma barrinha de cereal industrializada e acha que está fazendo uma escolha supersaudável, pega o rótulo e vê que tem açúcar sob várias denominações, aromatizantes e sal.

2) Os ingredientes culinários, como óleos, azeites, sal e açúcar, que são as substâncias extraídas dos alimentos e servem para o preparo dos pratos.

3) Os alimentos processados que estão na nossa alimentação há centenas de anos, como pão e queijo - que complementam a refeição. "São uma combinação dos grupos 1 e 2, e os alimentos que antes fazíamos em casa", explica Monteiro.

4) Os ultraprocessados, ou seja, tudo o que tem aditivo químico na sua composição - e que, segundo o Nupens, deve perder espaço na nossa alimentação justamente porque "contêm ingredientes que não encontramos na nossa cozinha. É uma fórmula (química)", diz Monteiro."

Fonte: reportagem para BBC – publicada em globo.com

Tatiana Medeiros Mota–Nutricionista (CRN5-3566)