



## USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: SEGS

Data: 04/07/2014

Caderno/Link: <http://www.segs.com.br/so-saude-segs/163757-esalq-beneficios-da-alimentacao-viva.html>

Assunto: ESALQ – Benefícios da alimentação viva

## ESALQ - Benefícios da alimentação viva

O tema 'diets crudívoras' vem ganhando adeptos nos últimos anos. Pelas suas peculiaridades, o assunto despertou, no ano de 2008, certa curiosidade na estudante do curso de Nutrição da Universidade Metodista de Piracicaba (Unimep), Carolina Bonfanti Fiori, que acabou direcionando sua monografia ao tópico, até então, totalmente desconhecido para ela.

Na época, o foco de seu projeto, realizado em parceria com a Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" (USP/ESALQ), foi a ingestão adequada de ferro em indivíduos vegetarianos tornando-se, então, 'diets vegetarianas' matéria de seu grande interesse. Hoje, prestes a defender dissertação de mestrado iniciada em 2012, na ESALQ, Carolina desenvolveu trabalho sob o tema "Efeito da germinação de grão e temperatura de processamento na composição nutricional de diets crudívoras".

O crudivorismo, também conhecido por alimentação viva ou alimentação crua (raw food), destaca-se entre as demais diets vegetarianas devido aos seus fundamentos, princípios e estilo de vida. Na verdade, os crudívoros se abstêm de aplicação térmica, pois argumentam que as comidas cruas submetidas a temperaturas acima de 42°C inativam enzimas digestivas que facilitam a digestão dos alimentos no organismo. Porém, para evitar possíveis deficiências e interferências nutricionais e manter dieta predominantemente crua, os adeptos necessitam de planejamento adequado e seleção de alimentos apropriados.

Dessa forma, a pesquisa orientada pela professora Solange Canniatti Brazaca, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN) da ESALQ, e realizada no programa de pós-graduação (PPG) em Ciência e Tecnologia de Alimentos, teve como objetivo verificar a adequação nutricional de uma dieta crudívora composta por vegetais, grãos germinados, alimentos de diferentes fontes lipídicas e submetidas a três temperaturas de processamento (25°C, 40°C e 80°C). O preparo dessas diets e as análises químicas foram realizadas no Laboratório de Nutrição Humana, do LAN.

A mestranda afirma que um dos maiores benefícios da pesquisa é incentivar a inclusão e a predominância de alimentos crus na alimentação. "O hábito de incluir e consumir alimentos crus ou na forma natural e integral tem diminuído nos últimos anos frente aos produtos industrializados, de rápida preparação, por serem acessíveis e, até mesmo, por alguns serem econômicos. Assim, este projeto está vinculado a ideia de incentivar, acima de tudo, uma alimentação saudável, por meio de preparações criativas e saborosas", destacou Carolina.

Observou-se na pesquisa que o consumo das diets crudívoras testadas podem fornecer concentrações significativas de macronutrientes e micronutrientes referentes a uma refeição diária e propiciar adequado aporte nutricional. "O consumo dos alimentos estabelecidos no projeto, como por exemplo, a combinação de batata com casca, tomate cru, couve crua, suco de limão, lentilha germinada e amendoim germinado são suficientes para suprir as recomendações nutricionais referentes a uma única refeição (almoço ou jantar), pois esta contém cerca de 400 calorias", afirmou Carolina.

No trabalho, também foi ressaltado que o incremento de grãos germinados (lentilha e amendoim) proporcionou maiores alterações nos nutrientes analisados que as diets crudívoras submetidas ou não ao tratamento térmico, nas temperaturas de 40°C e 80°C. "Se os crudívoros executarem um planejamento nutricional adequado e seleção de alimentos apropriados podem suprir as necessidades diárias e evitar deficiências nutricionais. Porém, é muito importante o acompanhamento de profissionais da área da saúde para orientar as quantidades de alimentos nas refeições diárias", orientou.

Carolina enfatizou que os crudívoros podem obter os produtos para consumo em abundância no reino vegetal, em alimentos germinados, fermentados, desidratados e sem a necessidade de aplicação térmica e processamento industrial. “Para consumir alimentos crus e ter certeza de que estes são seguros é fundamental atentar-se à higienização, manipulação e condições de armazenamento, pois esses fatores reduzem a concentração de microrganismos”.

A nutricionista relatou, ainda, que apesar do crudivorismo ser considerado uma prática alimentar radical para muitos, pode ser motivadora para aqueles que buscam um estilo de vida mais saudável. “É uma prática de poucos, que tem seus segmentos, pensamentos, princípios e filosofias e que deve pactuar com o estilo de vida das pessoas. O fato delas se interessarem, buscarem e incluírem alimentos mais saudáveis, crus, naturais, já é um novo passo para tentarem diminuir os índices de mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis causadas pela alimentação inadequada”, finalizou.

#### Experimentação científica

Para a elaboração das dietas crudívoras foi utilizada uma dieta base, constituída de batata com casca, tomate vermelho cru, couve crua com talos e suco de limão. A esta dieta base foram acrescentadas lentilha germinada ou lentilha não germinada e a estas amostras, amendoim germinado ou azeite de oliva. Posteriormente, foram submetidas a diferentes temperaturas de processamento, 25°C, 40°C e 80°C. Os grãos de lentilha e amendoim foram germinados por 24 horas sob ausência de luz. As dietas foram classificadas como D1 (dieta base; lentilha germinada; azeite de oliva), D2 (dieta base; lentilha germinada; amendoim germinado), D3 (dieta base; lentilha não germinada; azeite de oliva) e D4 (dieta base; lentilha não germinada; amendoim germinado). O processo de germinação e o tratamento térmico interferiram nos teores da maior parte dos nutrientes analisados. A inclusão de lentilha germinada nas dietas crudívoras proporcionou o incremento de nutrientes, vitaminas e minerais. Por outro lado, implicou na redução de antioxidantes e fatores antinutricionais que podem interferir positiva ou negativamente nos teores e disponibilidade de proteínas e minerais. As dietas crudívoras sem aplicação térmica a 25°C apresentaram maiores teores de cinzas, taninos e cálcio e menores concentrações de ácido fítico. Em contrapartida, as dietas a 80°C apresentaram teores superiores de fibra solúvel, ácido fítico, vitamina C, antioxidante, boro, manganês, ferro dialisável e cálcio dialisável. As dietas crudívoras submetidas a 80°C apresentaram valores de referência de Coliformes a 45°C, *Bacillus cereus*, *Staphylococcus aureus* e *Salmonella* de acordo com resolução vigente. No entanto, as dietas a 25°C e 40°C apresentaram quantidade superior ao limite máximo estabelecidos dos microrganismos analisados. Também foi observado que a inclusão de grãos germinados proporcionou maiores alterações nutricionais nas dietas crudívoras que o tratamento térmico.