



Invista em alimentos

Jocelem Salgado

Professora coordenará evento, na Esalq, que mesclará saúde e social, nesta quarta-feira

LUCIANA CARNEVALE
Especial para a Gazeta

Na quarta-feira (22), das 8h30 às 16h30, piracicabanos ou não, de todas as idades, têm um compromisso agendado com sua saúde. Coordenadora do Grupo de Estudos em Alimentos Funcionais (Geaf), ligado à Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), a professora-titular do Departamento de Agroindústria e Nutrição da universidade, Jocelem Mastrodi Salgado, supervisionará a realização do II Ciclo de Palestras sobre Alimentos Funcionais.

Idealizado em 1980, no Japão, com o objetivo de garantir mais qualidade de vida às pessoas, especialmente as mais idosas, que apresentavam doenças crônicas por não se alimentarem corretamente, o conceito funcional atribuído aos produtos é, no Ocidente, o tema mais relevante do mo-



Antonio Trivellin

Jocelem Salgado falará sobre alimentos saudáveis

mento.

A valorização dos alimentos que fazem bem à saúde e garantem vida saudável é tamanha (veja nesta página) que, por meio do Ciclo, marcado para acontecer no anfiteatro Professor Urgel de Almeida Lima, na Esalq, a organização do evento tentará, além da conscientização das pessoas - cerca de 150 pessoas são esperadas para acompanhar a sequência de palestras -, preparar pesquisadores em alimentos funcionais para atuar em indústrias e também em núcleos de ensino superior.

Segundo Jocelem, que assessorou cientificamente uma

atuando neste segmento. "Ainda é pouco para a importância que o tema merece", diz a professora.

SOCIAL. Além de transmitir a mensagem de que as pessoas podem ganhar muito em saúde se passarem a ingerir menos sal, gordura e outros elementos nocivos, se habituando a comer mais frutas, verduras e legumes, incluindo na rotina a prática de atividades esportivas, colocando um ponto final no sedentarismo, o II Ciclo de Palestras sobre Alimentos Funcionais estará voltado ao aspecto social.

Jocelem Mastrodi Salgado explica que, para acompanhar a programação, as pessoas não pagarão ingresso. O acesso será livre a quem doar fraldas geriátricas, tamanho G, ou uma lata de leite em pó. "É possível levar um ou outro produto, ou mesmo os dois", enfatiza a expert.

Neste ano, a Rede Feminina de Combate ao Câncer receberá as contribuições. Em 2007, foi a vez da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae). "A finalidade é múltipla: as pessoas aprendem a mudar de vida, uma entidade é ajudada e todos saem ganhando", observa.

Seguindo a linha de colaboração aos que mais precisam, a coordenação do Ciclo de Palestras pede para que os empresários se transformem em parceiros e doem cadeiras de rodas e camas hospitalares à Rede, que auxilia muitas pessoas em Piracicaba e região. "O evento pretende unir forças em torno de um propósito comum: ajudar", destaca Jocelem.

ALIMENTAÇÃO

Consumo de soja

Embora a soja seja produzida em larga escala, no Brasil, com níveis de exportação altos, o grão é pouquíssimo consumido por aqui. Levantamento feito pela professora e pesquisadora Jocelem Mastrodi Salgado mostra que 2% é a quantidade de soja que chega à mesa dos brasileiros, ao ano. Todo o volume excedente segue para a produção de ração animal e óleo.

Para se ter uma idéia, desde o ano 2000 os Estados Unidos servem às crianças, nas escolas, merenda feita à base de soja. Antes de consumir o produto, Jocelem recomenda que os rótulos sejam minuciosamente analisados. "É preciso que cada porção do alimento feito com soja contenha pelo menos 25 gramas de proteína", salienta.

A alimentação ideal, de acordo com a professora, deve ter doses generosas de frutas. "O ideal é que uma pessoa coma de quatro a cinco porções de frutas, ao dia", frisa. Outra boa dica de Jocelem: para emagrecer, não é necessário abandonar as refeições ou se alimentar apenas de líquidos ou de folhas de alface, por exemplo. "Além de um bom café da manhã, a pessoa deve fazer outras cinco refeições. Ao deixar de comer, o cérebro se defende, acreditando que o jejum é sinal de perigo e armazena gordura. Acaba sendo pior. Emagrecer, comendo um pouco de tudo, com bom senso, é a saída", enfatiza.

NÚMERO

1980

é o ano em que o conceito dos funcionais começou, no Japão

equipe de especialistas em Nutrição da Unicamp, que realizou estudo pioneiro sobre a importância da soja, um alimento funcional, para atenuar os efeitos da menopausa - a pesquisa foi publicada na edição de ontem (15), da Gazeta, e em outros jornais brasileiros -, há apenas seis profissionais