



Estudo incentiva prática da dieta crudívora na alimentação

Por [Alicia Nascimento Aguiar, da Esalq em Piracicaba](#) - alicia.esalq@usp.br

Publicado em 30/junho/2014 | Editoria: [Saúde](#) | [Imprimir](#) |



Crudivorismo, também conhecido por alimentação viva ou alimentação crua

Na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP, em Piracicaba, uma pesquisa 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 estudo *Efeito da germinação de grão e temperatura de processamento na composição nutricional de dietas crudívoras* é o tema da dissertação de mestrado de Carolina Bonfanti Fiori, iniciada em 2012 e que está prestes a ser defendida.

O crudivorismo, também conhecido por alimentação viva ou alimentação crua (raw food), destaca-se entre as demais dietas 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.

A pesquisa é 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. O preparo das dietas e as análises químicas foram realizadas no Laboratório de Nutrição Humana, do LAN.

Incentivo

Segundo Carolina, 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”, destaca a pesquisadora.

Observou-se na pesquisa que o consumo das dietas 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.



Combinação de batata com casca, tomate e couve crus, suco de limão, lentilha e amendoim germinados

No trabalho, também foi ressaltado que o incremento de grãos germinados (lentilha e amendoim) proporcionou maiores alterações nos nutrientes analisados que as dietas 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 enfatiza 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”.

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. À 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.

Fotos: Carolina Bonfanti Fiori