



USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: GP

Data: 30/10/2016

Caderno/Link: Pág. 18

Assunto: Corpo e alma em harmonia

18 GAZETA DE PIRACICABA
PIRACICABA, DOMINGO, 30 DE OUTUBRO DE 2016

NUTRIÇÃO E SAÚDE

JOCELEM MASTRODI SALGADO

jocelemsalgado@usp.br



Saiba mais

Nesse universo disputado por barbatanas de tubarão, shakes, comprimidos e sopas mágicas, é preciso redobrar os cuidados. Quem promete emagrecimento rápido deve antes provar o que está anunciando.

Hábitos alimentares

Corpo e alma em harmonia

Preocupação com boa forma não deve limitar-se à aparência, mas também com a saúde



O verão é a estação em que as pessoas mais prestam atenção a seus corpos. Os homens, menos cobrados em suas formas, procuram na gaveta o calção de banho do ano passado. Nós, mulheres, já percorremos com os olhos as vitrines de biquínis ao longo dos últimos meses. O que foi bonito e combinou no ano passado já não nos interessa mais. Queremos um corpo novo.

Olhamos no espelho, conferimos a balança. Tudo bem uns quilinhos a mais durante o inverno. Mas, no verão, na passarela na qual se transformam as praias e piscinas, as gordurinhas incomodam. Levantar para a viagem um corpo do qual não estamos gostando vira um sofrimento.

O que estou propondo é uma conversa franca sobre nossas formas e nossas emoções, porque um entendimento entre corpo e alma é fundamental. Pesquisas conduzidas por equipes de instituições como a Universidade de São Paulo, a USP, revelaram que boa parte das mulheres se sentia gorda quando não era. Os homens, ao contrário, mesmo estando acima do peso achavam que estavam bem e que nada precisavam mudar em seu cotidiano.

O perigo mora dos dois lados. Mulheres que estão dentro do peso, mas se acham obesas, correm o risco de adotar regimes pobres demais e que acabam trazendo problemas de saúde. Do outro lado estão muitos homens que, apesar de estarem acima do peso, acham que não necessitam reduzir o consumo de gorduras, nem medir o tamanho dos pratos. Em ambos os casos, a alimentação inadequada pode trazer ou agravar problemas de saúde que costumam aparecer com a idade, como as enfermidades cardiovasculares e diabetes.

Há mais de duas décadas pesquiso a relação entre comida e saúde. Por isso minha preocupação está voltada para o organismo como um todo, incluindo aqui corpo e alma. Há pessoas que se sentem gordas na cabeça, na imaginação, quando seu corpo está apenas com poucos quilos a mais do que seria desejado.

Minha primeira recomendação é esta: procure ver o que seu coração diz e o que seu corpo revela, de fato. Balança e espelho nem sempre se entendem, mas são bons termômetros. Você pode se perguntar qual a fórmula para saber se está dentro ou acima do peso. Existe uma que pode ser considerada simples, mas que é adotada em todo mundo: é o Índice de Massa Corpórea

(IMC), cujo cálculo é bastante simples: multiplique sua altura por ela mesma e divida seu peso por esse resultado.

Exemplo: uma pessoa com 84 quilos e 1,80 m de altura deverá multiplicar 1,80 por 1,80 (o que dará 3,24) e dividir 84 (seu peso) por esse valor (3,24). O IMC dessa pessoa será 25,9.

Um IMC menor que 18,5 significa um peso deficiente. Entre 18,5 e 25 - peso normal. Entre 25 e 30 - sobrepeso. Maior que 30: obesidade. Maior que 40: obesidade mórbida. Vale ressaltar: o IMC não é medida adequada para pessoas muito musculosas, crianças, mulheres grávidas e idosos frágeis.

REFERÊNCIA

Minha sugestão é que você adote os parâmetros do IMC como referência, mas não sofra com eles. Se você está acima muito acima do peso, vamos lidar com esse fato com serenidade. Não estou aqui julgando apenas a angústia que os quilos a mais trazem para qualquer um de nós. Estou falando também em saúde. Uma pessoa acima do peso está sujeita a uma série de outros problemas, como colesterol alto, riscos cardíacos, sem falar na possibilidade de diabetes e doenças como osteoporose e tantas outras.

Reduzir a quantidade de alimentos ingeridos pode ser solução, mas é preciso tomar cuidado. Tentar emagrecer a qualquer custo pode resultar na chamada "fome oculta", problema que vem atingindo milhares de pessoas que se esforçam para emagrecer. Na ânsia de perder peso, essas pessoas acabam não consumindo uma série de alimentos fundamentais ao organismo, deixando de lado micronutrientes indispensáveis para o fortalecimento do sistema imunológico. Emagrecem, mas acabam doentes.

A solução ideal não é fácil. Minha equipe na Esalq vem trabalhando há quase duas décadas na busca de respostas para essas questões. A pergunta é sempre a mesma: como perder peso, evitando assim uma série de doenças, sem afetar o organismo, nem o prazer que a comida oferece? Abdicar do sabor dos alimentos é aceitar uma vida de meias alegrias.

Foi a partir dessas considerações que eu e minha equipe passamos a estudar formas de perder peso sem perder a saúde, nem o prazer. Chegamos a uma formulação combinada com proteínas vegetais extraídas da castanha de caju, da aveia, da soja, do gergelim, do germe de trigo e da



Espelho nem sempre reflete a realidade, mas é um bom termômetro

uva passa.

Partimos de um princípio que considero fundamental: para se perder peso ou ganhar, quando for o caso, o caminho não está em substituir a alimentação por soluções como pílulas ou shakes. Elas podem até provocar o efeito desejado em curto espaço de tempo, mas não irão mudar seus hábitos alimentares e ainda poderão colocar sua saúde em risco.

REEDUCAÇÃO

Desses estudos nasceu um termo que hoje é empregado comumente na mídia e foi adotado, muitas vezes erroneamente, pelo mercado de produtos para emagrecimento: a "reeducação alimentar". Trata-se de um conceito aparentemente simples, mas que exige alguns conhecimentos e, no início, certa disciplina. Reduzir sua forma de comer, na verdade, consiste em adotar no dia a dia novas práticas e receitas que promovam mudança no conjunto de sua alimentação de forma paulatina.

Por exemplo, para quem passou a vida sem comer frutas, verduras e legumes, terá que encontrar alguma motivação para incluí-los no cardápio diário. Um tempero saboroso pode ser a solução. Em pouco tempo, você sentirá falta das saladas se não estiverem presentes no seu almoço e jantar.

Isso vale também para os carboidratos, os cereais e as carnes magras. Seu organismo vai se acostumar a apreciá-los, e a comida saudável, de que tanto se fala, passará a ser ingerida com prazer.

Partindo desses princípios, direcionamos nossas pesquisas para um composto que pudesse ser adicionado aos pratos do dia a dia, não para substituí-los por algo que pouco tivesse que ver com comida. A fórmula ficou pronta nos anos 80 e ainda hoje vem sendo considerada uma revolução em todos os conceitos preconizados nas últimas décadas sobre perda de peso e reeducação alimentar.

Seu uso é bastante simples: certa quantidade desse composto, com uva passa, é adicionada a frutas, iogurtes ou leite desnatado no café da manhã. Outras tantas colheres do produto são adicionadas ao prato do almoço, que poderá ser massa ou mesmo porção de arroz com salada. No jantar, a fórmula pode ser repetida, ou enriquecida por estrogênio de frango ou mesmo peixe. No intervalo das refeições, consumir sempre uma fruta.

A fórmula foi estudada para que a pessoa consuma cerca de 1.200 calorias por dia, mas de forma que seu organismo seja alimentado com todos os nutrientes, sais e vitaminas necessárias. Vale lembrar que refeições normais somam cerca de 2.500 a 3.000 calorias. Reunimos relatos de pacientes ao longo de anos, e a grande maioria relatou perda de peso significativa sem sofrer com a fome.

MUDANÇA

O mais importante é que as pessoas mudaram seus hábitos alimentares. Passaram a gostar mais de frutas, legumes e verduras, e assim a consumir mais fibras, vindo também a apreciar

mais as carnes brancas. Quando atingiram o peso que desejavam, mantiveram os novos hábitos alimentares, mantendo o composto apenas no café da manhã. Ou voltando às receitas quando ganhavam alguns quilos no inverno ou durante as viagens.

O mesmo princípio foi estudado para aquelas pessoas que não conseguiam ganhar peso, seja porque se alimentavam de forma errada, queimavam calorias em excesso ou estavam adoentadas. Hoje já existe no mercado compostos que estão à disposição das pessoas abaixo do peso, das pessoas idosas e daquelas que precisam de uma alimentação mais saudável e balanceada.

Como pesquisadora de uma universidade, sinto-me no dever de sugerir o conceito alimentar que considero mais adequado e no qual mais acredito, pois as pesquisas em laboratório e os relatos dos pacientes estão confirmando minhas teses.

Esses produtos foram submetidos a ensaios clínicos com grupos de pacientes que estão acima do peso e outro grupo que não conseguiam ganhar peso (são protocolos científicos), com participação de centros médicos e universitários.

Um desses ensaios clínicos, patrocinado pela Fugesp - Fundação para o Estudo da Gastroenterologia e da Nutrição de São Paulo, foi conduzido com idosos moradores de um asilo em Piracicaba. Os resultados apontaram melhora significativa na qualidade de vida desses pacientes.

Outros estudos com pessoas que estão acima do peso e não conseguiam reduzir o colesterol foram conduzidos com pacientes de várias instituições.

Os resultados desses trabalhos poderão indicar o melhor caminho para uma combinação entre compostos suplementares, reeducação alimentar, perda de peso e melhora da saúde.

Nesse universo disputado por barbatanas de tubarão, shakes, comprimidos e sopas mágicas, é preciso redobrar os cuidados. Quem promete emagrecimento rápido, esta ou aquela felicidade, deve antes provar com pesquisas, ensaios clínicos e protocolos científicos o que está anunciando.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

JocelimMastrodí Salgado é professora titular de Nutrição – LAN/Esalq/USP. Site: www.jocelimsalgado.com.br. E-mail: jocelimsalgado@usp.br