

Diga-me o que comes...

Categories : [Colunistas Convidados](#)

O ato de comprar alimentos exige cada vez mais atenção. Se antes olhávamos somente a marca, o preço e a validade, hoje é quase obrigatório checarmos a quantidade de calorias que contêm e se são diet ou light. As opções estão em constante aumento. Segundo a Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos e para Fins Especiais (ABID), o segmento cresceu 870% em 10 anos. Como necessitam de mais pesquisa e maior emprego de tecnologia, os light e diet tendem a ser mais caros do que seus similares normais. Às vezes custam o dobro. Mas segundo a ABID, um número cada vez maior de consumidores das classes A, B e C está disposto a pagar esse preço para desfrutar de seus benefícios à saúde.

A principal vantagem destes alimentos é a redução de gordura em sua composição. Ela ocorre sobretudo na gordura saturada, que está presente nas carnes gordas, nos embutidos e nos laticínios e na gordura trans, que embora não possua referência com este nome no rótulo dos produtos, quer dizer a mesma coisa que gordura vegetal hidrogenada. Ela é encontrada na margarina, nos sorvetes cremosos, em pratos prontos congelados, nos biscoitos e em salgadinhos de pacote. Esses dois ácidos graxos (a trans e a saturada) podem ser incorporadas aos tecidos do coração e do fígado, aumentando a presença do mau colesterol. Com o tempo, as doenças cardíovasculares podem surgir.

Ao retirar qualquer tipo de nutriente de um produto, é preciso substitui-lo por alguma substância que mantenha sua textura e consistência. O que entra no lugar da gordura, em geral, é a proteína hidrolisada do leite ou a lecitina de soja pastosa, que são substituições vantajosas em termos de saúde e de diminuição de calorias finais. Entretanto, nem sempre é assim. Muitos produtos diet e light contêm gorduras saturadas e trans (gordura vegetal hidrogenada). Por isso, é importante conferir o rótulo.

Para a população em geral, a maior dificuldade está em diferenciar o light do diet. Qual escolher? Os light devem ter 25% de calorias a menos que sua versão tradicional. Geralmente, as gorduras ou o açúcar são retirados ou diminuídos. Ajuda quem precisa controlar o peso ou emagrecer. Os diet são alimentos que apresentam total ou parcial isenção de algum item da fórmula. Significa que um ingrediente ou nutriente específico existe em quantidade bem controlada (até 5%), ou foi retirado completamente da composição, como no caso das geléias sem sacarose (açúcar), por exemplo. Trata-se de uma restrição alimentar. O objetivo é atender quem tenha necessidade específica devido a algum problema de saúde, como o açúcar no caso dos diabéticos, o sal em relação aos hipertensos e o glúten para pessoas que não podem consumir este ingrediente.

Como, em geral, ao se reduzir o açúcar, o valor calórico diminui, é possível que um alimento dietético seja útil também para quem deseja emagrecer - é o caso dos refrigerantes diet. Mas nem sempre funciona assim. Nos chocolates e sorvetes diet, por exemplo, a substituição por adoçante

é arriscada para a balança. Para não perder o sabor e a consistência, eles levam mais gordura que o normal. Podem acabar, portanto, sendo mais calóricos que suas versões normais.

Os produtos light nem sempre são os mais “magros”, sabiam? Eles podem conter 25% menos de açúcar ou de qualquer outro ingrediente, sem serem necessariamente menos calóricos que as versões não-light. Alguns estampam a palavra light na frente da embalagem, como é o caso de certos biscoitos e barras de cereais, porém, perto da tabela de informações nutricionais, mostram uma frase, sem grande destaque, dizendo: “Este não é um alimento com valor energético reduzido”. Quer dizer, não possuem diminuição calórica significativa em relação ao produto similar. Conclusão: é light, mas é “gordo”! Quem fica confuso é, obviamente, o consumidor.

A ABIAD iniciou uma campanha junto à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), para que as indústrias sejam obrigadas a deixar claro na embalagem o que estamos levando para casa.

Enquanto isso não acontece, não basta confiar na classificação carimbada na embalagem. É importante conferir a composição no rótulo. Cheque se o produto segue as características que você procura antes de comprá-lo. No caso de restrições ao sódio (sal), por exemplo, só compre se estiver especificado que é o produto certo. Não se esqueça que o adoçante ciclamato de sódio, muito usado nos doces diet e light, contém sódio. Outros exemplos enumerados abaixo:

- a) Repare na porção usada como referência. No geral, a quantidade de calorias descrita é apenas para uma certa porção, e não para o conteúdo todo da embalagem. Ou, às vezes, a porção indicada é muito inferior à que você costuma ingerir. Faça as contas para saber o quanto realmente anda comendo.
- b) Muitas vezes, as informações nutricionais baseiam-se numa dieta de 2.500 calorias. Quem quer perder peso, deve consumir menos do que isso. As mulheres, cerca de 1.200 calorias por dia, os homens, 1.500 calorias.
- c) Na composição é preferível se ter mais carboidratos do que gorduras. Afinal, o primeiro soma 4 calorias por grama, contra 9 calorias na mesma medida de gordura.
- d) Leia a lista de ingredientes para conferir se foi adicionada outra fonte de açúcares (frutose, demerara, glicose ou glucose de milho - que são calóricos) junto com adoçantes (Stévia, Ciclamato de sódio, sacarina, aspartame, sucralose).
- e) Veja qual quantidade de gorduras saturadas e trans (que, como dito anteriormente, aparece na lista de ingredientes como gordura vegetal hidrogenada) o produto contém. Não esqueça que elas são nocivas para a saúde. Quanto menos, melhor. O ideal é que seja zero.
- f) Observe se foi acrescida alguma substância para melhorar a qualidade, como é o caso do leite enriquecido com cálcio para a osteoporose, de algumas massas, bolos ou biscoitos feitos com

farinha acrescida de ferro para ajudar a evitar anemia. Vitaminas diversas também podem ser adicionadas.

Este acréscimo é muito importante, já que nem sempre é vantajoso trocar alimentos normais por lights, pois alguns nutrientes importantes - o caso da vitamina A - são lipossolúveis, ou seja, transportados pela gordura. Assim, quando ela é retirada, a vitamina vai embora junto. Por estas razões, algumas marcas acabam lançando versões light enriquecidas.

g) Para a troca realmente valer a pena, a redução calórica deve ser de pelo menos 25%. De acordo com a ANVISA, no caso das bebidas, o produto deve ter 20 calorias a menos em 100 mililitros e, para os alimentos sólidos, 40 calorias abaixo do normal em 100 gramas.

Exemplo de substituição que vale a pena:

PRODUTO	NORMAL	LIGHT
30 gr. queijo fresco	58 calorias	39 calorias
30 gr. requeijão	70 calorias	40 calorias
1 fatia de pão de forma	70 calorias	50 calorias
1 prato de lasanha	444 calorias	308 calorias

h) Atenção para a diferença entre leite desnatado e light. O desnatado não contém gordura nenhuma. Já o light, assim como o semi-desnatado, possui cerca de 2% do nutriente. Embora sejam mais calóricos, eles oferecem ácidos graxos benéficos à saúde.

i) Só compre ovos light com pelo menos 25% menos de gordura (muitos fabricantes não respeitam esse valor). 50 gramas de ovo light - o equivalente a uma unidade média - podem conter, no máximo, 5,3 gramas de gordura. Um ovo tradicional possui em média 5,8 gramas do nutriente. Esta util diferença envolve uma série de vantagens. A versão light tem menos colesterol e menos calorias.

j) Como os diabéticos precisam excluir da dieta os carboidratos simples, como a sacarose do açúcar, é importante checar o rótulo antes da compra. Alimentos lights nem sempre estão livres dos açúcares. É preciso cautela. Se o produto for adequado, melhor, pois ele também poderá cooperar no controle do peso, uma preocupação recorrente entre os diabéticos.

Será que crianças, idosos e gestantes podem consumir sem receio os diets e lights?

Muitos pais têm dúvida se devem ou não oferecerem para crianças. Alimentos light são especialmente indicados para crianças acima do peso ou que possuam histórico familiar de diabetes, obesidade ou hipertensão, somente a partir da fase pré-escolar e sempre com orientação do pediatra. Não é necessário reduzir o consumo de calorias de crianças com peso normal e com curva de crescimento adequada.

Os produtos light devem ser consumidos com cautela pelas grávidas. Estas devem fugir de adoçantes, refrigerantes e doces lights, pois eles têm muitos aditivos químicos. No entanto, pão, massa, requeijão e queijo com menor quantidade de gorduras, são uma boa pedida para controlar o peso nessa fase. O mesmo se aplica aos idosos, que devem buscar alimentos light/diet, sempre que possível, enriquecidos com cálcio, ferro e vitaminas variadas.

É importante a aprovação de seu médico.

Com a descoberta dos fitohormônios, cuja estrela é a soja, muitas mulheres na menopausa passaram a ingerir bebidas à base desse grão. Cuidado com as bebidas light à base de soja, que contêm pouquíssimos nutrientes benéficos ao organismo. Algumas marcas mostram em seu rótulo que um copo de 200 ml não apresenta quantidades significativas de cálcio, ferro, sódio e menos de 1 grama de proteína e de fibras alimentares, além de pouquíssimo extrato de soja. Esta ausência de nutrientes importantes deve ser observada por todos e, principalmente, pelos idosos que precisam de um maior suporte de vitaminas, proteínas e sais minerais. Estes produtos são normalmente caros e, apesar de serem light, não merecem o investimento. Algumas bebidas com soja chegam a custar o valor de 3 litros de leite de vaca semi-desnatado!

Muitas pessoas têm receio de usar o aspartame - edulcorante de muitos produtos light. O refrigerante light, que também é diet, é o melhor exemplo do uso desse adoçante. O aviso em destaque sobre a existência deste ingrediente nos produtos é para os fenilcetonúricos - pessoas que não possuem a enzima de quebra deste aminoácido e, portanto, incapazes de ingeri-lo. Estas pessoas correm riscos de complicações neurológicas graves. Quem não tem o problema, pode aproveitar os produtos com aspartame sem medo.

Produtos light, especialmente aqueles pobres em gordura animal e trans (gordura vegetal hidrogenada), são bons aliados de pessoas que precisam evitar itens recheados de colesterol e controlar o peso. Isso vale sobretudo para leites, queijos e iogurtes. Mas lembre-se: em geral as empresas cortam apenas 30% do valor calórico dos alimentos - assim, não dá para sair comendo à vontade, só porque é light.

Os benefícios e as muitas variedades de produtos diet e light oferecidos aos diabéticos, aos obesos, aos que têm alguma restrição específica, ou aos que simplesmente buscam uma alimentação mais leve, é uma realidade que não impede de existirem dúvidas em relação à saúde. Afinal, a ingestão excessiva de itens light e diet acarreta riscos para o organismo a longo prazo? Como nada foi comprovado definitivamente, o conselho é não basear a dieta apenas nesses tipos de produtos durante toda a vida. Light ou não, busque a qualidade nutricional do produto e não se esqueça que nada substitui a educação alimentar.

* *Jackeline Louize é nutricionista e personal trainer de ginástica, musculação, treinamento esportivo, yoga e ballet. Na área de nutrição, faz cardápios para restaurantes e avaliações para esportistas.*