

As barras da moda

Categories : [Colunistas Convidados](#)

De uns anos para cá, as barrinhas de cereais viraram verdadeira mania para as pessoas preocupadas com a forma física e para quem procura um lanche mais saudável e rápido. Pois basta rasgar a embalagem e pronto! Alguns até deixaram de se alimentar com cereais, do tipo granola, flocos de milho e muesli, principalmente no café da manhã, para saborear as práticas barrinhas. Esta pode ser uma opção vantajosa para substituir biscoitos, salgadinhos e doces, na hora que bate aquela fome entre as refeições, seja pelas calorias, seja pelo valor nutricional. Daí, viraram sucesso: não param de surgir novos sabores e propostas nas prateleiras de supermercados, barraquinhas de camelô e lojas de produtos naturais. Para se ter uma idéia desse crescimento, a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos informa que, em 1998, foram consumidas 78 milhões de barras e, em 2004, o consumo saltou para 410 milhões. Os cereais e ou barras de cereais tiveram um crescimento de 14% de 2003 para 2004. E como essa expansão deve continuar, muitas dúvidas persistem. Qual escolher? Barra convencional (de cereal), energética, protéica ou as substitutivas? É bom conhecer cada uma delas, para saber qual a mais indicada.

As barras de cereal (as convencionais) são as mais comuns e consumidas em maior quantidade. Em princípio, elas significam (dependendo, claro da composição) alimentação de qualidade: além de ricas em proteínas (leite, iogurte) e carboidratos complexos (aveia, flocos de arroz integral, farelo de trigo), utilizam açúcar não refinado (açúcar mascavo, mel) ou adoçante (stevia, sorbitol, sucralose) gorduras insaturadas (óleo de milho ou linhaça, lecitina de soja) e fibras (farelos, ameixas, passas, frutas secas e desidratadas, cereais). Os carboidratos complexos, presentes nos cereais integrais, liberam o açúcar gradativamente, diminuindo a sensação de fome, enquanto as gorduras insaturadas (as benéficas) aumentam o bom colesterol (HDL).

As fibras, por sua vez, contribuem para o funcionamento do intestino (evitam a prisão de ventre e diminuem o risco de câncer de cólon), protegem contra o mau colesterol (prevenindo enfartes e derrames) e o diabetes tipo 2 (o pâncreas é poupado). São de dois tipos: fibras insolúveis, presentes nas verduras, legumes, cereais, grãos e farelos; e solúveis, encontradas nas frutas, leguminosas, na aveia, na lentilha e no grão de bico. Para o emagrecimento os alimentos fibrosos são fundamentais: aumentam em sete vezes seu volume no estômago, fazendo com que se coma menos nas refeições e trazendo a impressão de saciedade, já que permanecem mais tempo no estômago e, por feliz coincidência, são menos calóricos. Um adulto deve ingerir de 20 a 30 gr de fibra, diariamente. Calcula-se que 90% das pessoas não consigam consumir essa quantidade nas refeições do dia a dia, é aí, por exemplo, que as barras industrializadas podem ser boas aliadas.

Entretanto, não é porque fazem bem que as fibras devem ter passe livre e irrestrito no seu cardápio. Exageros no consumo são contraproducentes. Em excesso, as fibras costumam varrer nutrientes preciosos do intestino. O cálcio, o ferro, o zinco e o magnésio têm sua absorção

prejudicada por esse exagero. Por isso, olhe vivo no rótulo das barras para ver a quantidade de fibras e evite o exagero. Quanto às crianças, é preciso fazer uma conta simples: some 5 gramas de fibras e a idade. O resultado é a quantidade permitida. Por exemplo: um menino de 6 anos deve consumir 11 gramas de fibra. Para se ter uma idéia da quantidade de fibras diárias ideais: consuma em cada refeição um pires de verdura, um de legumes e uma fruta ou uma porção de cereais ou pão integral e uma fruta. A criança deve consumir no máximo uma barra, pois não esqueça de que, apesar de apresentarem componentes benéficos à saúde, estas levam muitos aditivos e substâncias químicas no processo de industrialização. Muito importante: nada funcionará sem água. Ela ajuda a fibra na formação do bolo fecal. Além disso, as fibras solúveis precisam de água para se transformar numa espécie de gel, que dão a bendita sensação de saciedade. Portanto, independente do tipo de fibra, a digestão das barras exige muito líquido. Não espere pela sede, tome mais água ao longo do dia.

Muitas barras trazem ingredientes saudáveis: frutas desidratadas e secas (como banana, maçã, manga e uva), sementes (como girassol, gergelim, linhaça) e cereais integrais (flocos de aveia, milho e arroz integral). Outras, contêm oleaginosas, como nozes, avelã, castanha de caju e, principalmente, a castanha do Pará, rica em selênio, elemento antioxidante que favorece a regeneração celular. Esses são os componentes ideais numa barra. Há as que oferecem, contudo, menos qualidade nutricional e mais parecem um doce. Com tantos tipos de barras à venda, deduz-se que nem todas seguem a idéia inicial. Resta ler o rótulo e comparar sabores e marcas. Evite as que contêm chocolate, principalmente, a cobertura de chocolate, que não tem chocolate puro, mas tem muita gordura hidrogenada. Também corra dos flocos de arroz branco (refinado), do açúcar refinado, ou outros açúcares, como glicose ou glucose de milho, demerara, cristal, xarope de glicose, açúcar invertido, e da gordura saturada.

A gordura saturada mais utilizada é a gordura vegetal hidrogenada ou trans, que aumenta o mau colesterol, diminui o bom colesterol em até 20%. Segundo pesquisa recente da Universidade de Harvard, nos EUA, comparando um grupo com câncer de mama e outro de mulheres saudáveis, ficou demonstrado que o consumo de gordura trans (vegetal hidrogenado) era consideravelmente maior no grupo de risco. A partir de julho de 2006, por determinação da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), os fabricantes serão obrigados a identificar a presença de gorduras trans e sua quantidade nas barras. E como não se deve ingerir mais de 2,2 gramas dessa gordura por dia – o equivalente a um único biscoito recheado de chocolate ou um pacote pequeno de pipoca feito no microondas – para não sofrer seus malefícios, evite barras com esse ingrediente.

Nisso tudo, há uma boa e uma má notícia para o consumidor. A boa é que algumas indústrias já começaram a modificar as fórmulas de algumas barras, livrando-se da gordura inimiga. A má notícia é que as indústrias estão substituindo a gordura trans, por gordura refinada de palma. Apesar de ser de origem vegetal, o óleo extraído da polpa do coquinho da espécie *Elaeis Guineensis*, que também produz o azeite de dendê, é refinado e contém gordura saturada, que aumenta a tendência às doenças cardiovasculares. Conclusão: trocou-se o seis pela meia dúzia,

ou ainda, o pior pelo menos ruim. O consumidor que busca uma alimentação saudável, não merece este tratamento.

Ideais para serem integradas às dietas, encontram-se nas prateleiras barras light e diet e até opções salgadas. Lembre-se, porém, de que nem sempre as light (com 50% a 80% menos de gordura) são de baixas calorias: algumas somam 120 calorias ou muito mais. Ou vice-versa: existem barras de baixas calorias (com 70 a 80 calorias) que são ricas em gorduras saturadas, como é o caso daquelas feitas com chocolate e cobertura de chocolate. Já as versões diet, produzidas com frutas e cereais, contém em geral 50 a 80 calorias e zero de gordura saturada. E para quem está de dieta, o melhor horário de consumo é pela manhã ou à tarde, quando o metabolismo acelera.

Além da variedade enorme de sabores com mais ou menos calorias, há barras com propostas alimentares diferentes por isso, atenção é fundamental na hora da escolha. Vamos entender como funcionam os quatro tipos no nosso organismo e no dia a dia:

Barra convencionais (de cereais)

São as mais conhecidas, até por terem sido as pioneiras. A maioria contém cereais, fibras, frutas secas e frutas desidratadas, sem nutrientes extras. Nessa categoria, destacam-se basicamente dois grupos: as integrais e as comuns. As integrais são, realmente, um lanche saudável e balanceado. Trazem na sua composição cereais integrais e nada de gordura hidrogenada ou açúcar refinado. Mas, atenção: aquelas com cobertura de chocolate, chocolate branco e flocos de arroz são mais calóricas, ricas em gorduras e nutricionalmente mais pobres. Entre as convencionais, há várias opções light e diet, próprias para uma dieta de emagrecimento. E é uma boa opção para consumir de uma hora a uma hora e meia antes da atividade física moderada, sem ficar com o estômago pesado. Por serem ricas em fibras e carboidratos complexos, não rendem energia rápida. Em compensação, entram na corrente sanguínea de forma gradativa, garantindo pique por um bom tempo.

Barras protéicas

Indicadas preferencialmente para quem pratica atividade física intensa, como os esportistas amadores ou profissionais: alpinistas, halterofilistas, lutadores de arte-marcial, maratonistas, praticantes de trekking e outras atividades de longa duração. São chamadas de compensadores por suprirem a perda de proteínas ocorrida durante os exercícios – cada barra tem de 10 gr a 40gr do nutriente. Em relação a um peito de frango ou a um pedaço de queijo, por exemplo, apresentam maior “biodiversidade”, isto é, sua proteína é mais facilmente metabolizada pelo organismo e transformada em energia ou massa muscular. O frango depois de percorrer todo o trato digestivo, disponibiliza apenas 30% do total de proteínas para o organismo, o restante se perde no trajeto. A proteína da barrinha, ao contrário, é total e rapidamente assimilada, pois é composta de concentrados que passaram por um processo tecnológico de pré-digestão durante sua fabricação. Muitas proteínas são retiradas do soro do leite, da clara de ovo e da soja, e ainda podem ser enriquecidas com cálcio. Essa categoria oferece vários sabores, que incluem frutas,

amendoim e chocolates. Mas não se esqueça que, para os praticantes de exercícios moderados (aproximadamente uma hora por duas a cinco vezes por semana), as proteínas de antes do exercício não funcionam bem como fonte de energia. Dificultam a queima de gordura e ainda são cheias de calorias, portanto, engordam. O certo é o consumo após o esforço prolongado.

Barras energéticas

Particularmente recomendadas para esportistas e atletas, têm a função de suplemento energético para atividade física, em virtude de sua rápida absorção e utilização pelo organismo. Só que, ao contrário das proteínas, devem ser consumidas antes da sessão de exercícios ou competição. Diferentemente das barras comuns, cuja energia vem dos flocos de cereais e do açúcar, estas aqui contêm ingredientes específicos (como açaí, guaraná, café e acerola) que estimulam o metabolismo basal e garantem mais disposição para a prática esportiva. Além de energéticos naturais, oferecem também preparados de frutas cristalizadas, como laranja, mamão, uva, passa, banana, pêra ou maçã, malto dextrina, açúcar do milho e frutose, açúcar das frutas. Normalmente são barras ricas em glicídios, diversos tipos de açúcares, portanto bastante calóricas.

Barras substitutas de refeição

Criada especialmente para quem quer perder peso, sua formulação objetiva manter um completo equilíbrio nutricional, como substitutas do lanche da manhã ou da tarde. Funcionam aproximadamente como os shakes para dietas de emagrecimento. Segundo os fabricantes, essa característica faz com que o produto seja ideal tanto para a manutenção das formas, como para o emagrecimento com saúde. Mas, para esse fim, procure consumi-las com acompanhamento médico ou de um nutricionista. Evite trocar pelas refeições principais.

Quando comprar barrinhas, escolha usando essas informações e pesquise muito nas prateleiras. Para se ter uma idéia, depois de percorrer lojas de departamentos, mercados e lojas de produtos naturais procurando uma barra nutricionalmente equilibrada, sem gordura saturada ou trans ou óleo de palma, sem açúcar de nenhuma espécie, com muitos cereais integrais e frutas e com poucas calorias, achei apenas uma marca com essas características: a Línea. Seu fabricante, pelo que pude constatar, foi o único que colocou no mercado uma barra realmente saudável, light e diet, com dois sabores diferentes como opção. Por isso, preste atenção, pois muitas barras não oferecem o que se espera e não passam de doces travestidos de alimento saudável, que levam farinha de trigo branca, açúcar refinado, gomas e as mais diversas gorduras. E acabam saindo bem mais caros que os doces convencionais. Mas se quiser ter certeza do que está ingerindo e, sobretudo, economizando uma boa grana, evitando o excesso de produtos químicos das industrializadas e se tiver um pouco de tempo, faça suas próprias barrinhas. Não tem mistério. Abaixo duas receitas ricas em fibras, sais minerais e vitaminas e que não levam açúcar ou gordura.

Barrinha de frutas variadas

Rende 12 barras de aproximadamente 110 calorias cada

Ingredientes:

5 damascos secos
2 tâmaras sem caroços
1 figo seco
10 uvas passas
3 colheres de sopa de semente de girassol
4 avelãs ou nozes ou castanha do Pará
11 colheres de sopa de flocos de aveia
4 colheres de sopa de suco de limão
2 a 4 colheres de sopa de suco concentrado de maçã

Modo de fazer:

Pique as frutas e misture-as bem com os flocos de aveia. Acrescente, aos poucos, os sucos de limão e de maçã até dar liga. Despeje em forma untada, de 18x18cm e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média, por 15 minutos. Tire a massa da fôrma e corte 12 barras, enquanto estiver quente. Deixe esfriar e embrulhe em papel celofane.

Tempo de preparo: 30 minutos

Barrinha de maçã desidratada e frutas vermelhas

Rende 10 barras de aproximadamente 120 calorias cada

Ingredientes:

1 vidro de geléia diet sabor framboesa (200 ml)
Suco de ½ limão
1 colher de chá de farinha integral peneirada
3 xícaras de granola pronta diet (sem açúcar e gordura)
4 colheres de sopa de nozes ou castanha de caju, ou Pará, bem picadas
1 xícara de chá de maçã desidratada picada

Modo de fazer:

Coloque em uma panela a geléia, o suco de limão, a farinha e misture bem. Leve ao fogo e deixe ferver por cinco minutos. Junte as nozes. Numa vasilha à parte, coloque a granola, a maçã e acrescente a mistura com a geléia. Misture tudo muito bem, coloque em uma fôrma de 20X25 cm untada, alise com uma espátula e deixe secar por 12 horas, fora da geladeira, em local fresco. Corte 10 barras com uma faca afiada e embrulhe em papel celofane. Tempo de preparo: 40 minutos (mais 12 horas para secar).

** 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.*