

PESQUISA MOSTRA QUE BRASILEIROS COMEM MAL

A maioria da população brasileira, em que 63,1% das pessoas estão acima do peso, dispensa grelhados e verduras e "belisca" entre as refeições.

Uma extensa pesquisa sobre os hábitos alimentares dos brasileiros foi realizada pela Toledo & Associados encomendada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (bariátrica é a cirurgia de redução do estômago).

Entre julho e setembro de 2007 foram entrevistadas, em suas casas, 2.179 pessoas de todas as classes sociais nas cinco regiões do país. É um dos mais completos e abrangentes estudos desse tipo já feitos no Brasil.

Os resultados mostram que os brasileiros não se alimentam de forma saudável. Comem frituras demais e dispensam grelhados e verduras. Fazem as refeições diante da televisão. Gostam de ir a lanchonetes de fast food. Ingerem os alimentos com pressa. E, quando podem, "beliscam" algum lanche fora de hora.

"A maioria da população tem hábitos muito ruins, que mais cedo ou mais tarde terão repercussões sérias na saúde", diz o médico Luiz Vicente Berti, presidente da entidade. Diante dos maus hábitos alimentares, a pesquisa apontou que 63,1% dos brasileiros estão acima do peso. As estatísticas são alarmantes: vivem no país cerca de 117 milhões de pessoas com sobrepeso ou obesidade.

As consequências dos erros na hora de comer são as chamadas doenças crônicas não-transmissíveis, como a hipertensão, o diabetes e os males do coração, que podem levar à morte se não forem tratadas. Para o presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica, os brasileiros comem errado por pura falta de informação. "As pessoas aprenderam com a mãe e com a avó que a comida tem de ser pesada, aquela montanha de arroz e feijão no prato. Acham que comer bem é deixar o estômago cheio", afirma Berti.

43% FAZEM AS REFEIÇÕES DIANTE DA TELEVISÃO

Pessoa que se alimenta enquanto assiste à TV não presta atenção, consome mais comida do que precisa e pode não mastigar direito

Um dos piores hábitos dos brasileiros é fazer as refeições diante da televisão. A pesquisa encomendada pela S. B. C. B. M. mostra que assim comem 43% das pessoas.

"Esse é um grande erro, um verdadeiro absurdo", diz a nutricionista Sônia Trecco, chefe do Serviço de Atendimento Ambulatorial do Hospital das Clínicas de São Paulo. A pessoa que assiste à televisão não presta a devida atenção ao que leva à boca. Não é raro consumir mais alimentos do que o necessário, por simplesmente não ter se dado conta de que já passou do limite. Também há o risco de, atenta à novela ou ao noticiário, a pessoa não mastigar a comida de maneira adequada.

A nutricionista do Hospital das Clínicas lembra que cada vez mais pessoas estão comendo diante do computador (principalmente as mais jovens), na internet ou em jogos eletrônicos. "Não é de pé, não é deitado, não é lendo revista. Lugar de se alimentar é sentado à mesa, prestando atenção no que está comendo", afirma.

Comida rápida

Uma parte considerável dos entrevistados, 21%, come com pressa. É outro erro grave. O café da manhã do brasileiro dura em média 12 minutos. O almoço, 22 minutos. E o jantar, 23. Somadas, as três refeições não chegam a uma hora.

"É preciso mastigar bem a comida, com calma, porque a digestão começa pela boca", afirma Sônia Trecco. "O estômago não tem dente. O ideal é que as pessoas, depois de colocarem a comida na boca, repousem o garfo sobre o prato", acrescenta o médico Luiz Vicente Berti, presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica.

Os alimentos que são engolidos com pressa, sem a devida ação dos dentes e da saliva, acabam sobrecarregando o estômago. Com o tempo, quem come rápido demais pode sofrer os incômodos de um refluxo e de uma gastrite.

FREQUENCIA NOS RESTAURANTES FAST FOOD

Na classe A (a mais rica), uma em cada quatro pessoas diz freqüentar restaurantes de fast food. Em média, ela vai a esses lugares duas vezes por mês. Somando todas as classes sociais no Brasil, 14% das pessoas têm o hábito de fazer refeições rápidas nesse tipo de restaurante. As idas são quatro por mês - ou, em média, uma a cada semana.

A classe E (a mais pobre), brasileiros é fazer as refeições diante da televisão. A pesquisa encomendada pela S. B. C. B. M., não freqüenta esses locais.

Os restaurantes de fast food têm, quase sempre, cardápios baseados em frituras, como batatas fritas e hambúrgueres. Nutricionistas dizem que não há problema em consumir esse tipo de alimento, desde que seja esporadicamente.

No final de 2006, a ProTeste, uma entidade de defesa do consumidor, avaliou 21 marcas de hambúrgueres brasileiros e constatou que cinco tinham níveis de gordura trans que variaram de 4% a 10%. Para não comprometer a saúde, os médicos dizem que a ingestão diária desse tipo de gordura não pode superar 1% da dieta!

Uma das recomendações dos nutricionistas é que sejam feitos lanches leves entre as três principais refeições do dia.

A pesquisa mostrou, porém, que 36% dos brasileiros "beliscam" fora das refeições e dos lanches recomendados. Eles comem principalmente chocolate, biscoito recheado,

coxinha, pastel, bolo, pipoca, doce de leite e bala. O índice vai de 40% na classe A a 10% na classe E.

FRITURA É BASE DO PRATO DE 50% DOS BRASILEIROS

Opções nutritivas ficam para trás em pesquisa sobre hábitos alimentares. Impacto da ingestão de frituras na saúde das pessoas abrange obesidade e doenças cardiovasculares, dentre outros problemas

Em cada dois brasileiros, um diz que as frituras fazem parte de seu cardápio básico, segundo a citada pesquisa sobre hábitos alimentares. Sequinhos ou gordurosos, os pratos pouco saudáveis vão da batata ao bife, da berinjela à coxinha.

Opções nutritivas ficam para trás. Os grelhados, que dispensam óleo, são a base da alimentação de apenas 18% dos brasileiros. Ainda mais saudáveis, os alimentos crus são consumidos no dia-a-dia por pouco menos de metade da população.

Acostumado a lidar com pacientes obesos, o presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica (cirurgia de redução do estômago), Luiz Vicente Berti, diz que um dos trunfos da fritura é o sabor. "Pegue um peixe ensopado. Ele não tem aparência, não tem muito gosto. Mas, se esse mesmo peixe chega frito, só o cheiro já é outra coisa. Existe coisa melhor que um peixinho crocante? A fritura é incomparavelmente mais saborosa", explica.

A pesquisa mostrou que a forma mais usada para preparar os alimentos é o cozimento (81% das pessoas), o que não quer dizer necessariamente comida saudável. Na hora de fazer carne cozida, não é raro que se acrescentem doses generosas de óleo à água da panela.

Lista de doenças provocadas pela gordura excessiva

A gordura das frituras é sentida na saúde, basicamente, de duas maneiras. Em primeiro lugar, leva à obesidade. E o excesso de peso pode se desdobrar numa longa lista de doenças, todas graves, como pressão alta, diabetes, apnéia noturna (parada respiratória durante o sono) e câncer (principalmente o de mama e o de útero).

Outros problemas são menos lembrados, como os ortopédicos (em decorrência do peso sobre os ossos) e os dermatológicos (as dobras na pele facilitam o surgimento de feridas e a proliferação de fungos e bactérias), além dos psicológicos.

O segundo grande impacto das frituras na saúde, que pode ou não vir acompanhado da obesidade, são as doenças cardiovasculares. As gorduras saturadas aumentam o colesterol ruim e diminuem o bom. Como consequência, placas de gordura se acumulam nas paredes das artérias e impedem a passagem do sangue. Se a obstrução não permite que o sangue irrigue parte do coração, a pessoa pode sofrer um infarto. Se o sangue não chega a parte do cérebro, pode sofrer um derrame.

"Com a fritura, o óleo passa a fazer parte da comida. O bife, por exemplo, fica com ainda mais gordura na composição. E, por causa do calor, o óleo é mais nocivo à saúde", explica Marcos Knobel, cardiologista do Hospital Albert Einstein, de São Paulo, e coordenador de um dos comitês da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

PARA TER ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, BASTAM MUDANÇAS SUTIS, DIZEM ESPECIALISTAS

Cortar certos tipos de comida da dieta é coisa ultrapassada. Segundo nutricionistas, é possível manter a saúde comendo de tudo, incluindo frituras e doces, desde que com parcimônia. É também importante ter um prato variado, para garantir que todos os nutrientes e vitaminas sejam consumidos.

Não se deve pular as refeições nem os lanches entre elas. Quem almoça e fica sem comer até o jantar vai estar com muita fome e ingerir comida demais quando finalmente sentar-se à mesa à noite. Além disso, quando o organismo fica muito tempo sem comida, entende que a pessoa continuará em jejum e converte os alimentos ingeridos em reserva de gordura.

O consumo de carboidratos (como macarrão, pão, pizza e biscoito), que fornecem energia, deve ser evitado quando a pessoa estiver reduzindo as atividades, no fim do dia. Se o corpo está em repouso, o carboidrato não se converte em energia e é armazenado no corpo.

"Não é preciso gastar mais dinheiro para ter alimentação saudável", diz o médico Alexandre Branco, que trabalha com reeducação alimentar num posto público de saúde na periferia de São Paulo. Mastigar com calma, trocar a carne frita pela grelhada, reduzir sal e açúcar e comer fruta, verdura e legume são atitudes que fazem diferença. Não se pode esquecer a atividade física.

A nutricionista Leiko Asakura, 41, que mora na Bela Vista, região central de São Paulo, faz questão de que o filho Carlo, 4, só coma alimentos naturais. "As crianças desenvolvem os hábitos a partir da família", explica.