

Alimentos “Saudáveis” e Pão na Nutrição

Alimento é um composto químico que entrega os nutrientes que contém a quem o ingere. Ele pode ter mais ou menos calorias e mais ou menos nutrientes. Chamar o o alimento de saudável leva à sugestão de que certos alimentos teriam propriedades especiais para promover a saúde. Não têm. Somente os nutrientes que os compõem.

A saudabilidade é conferida pelo hábito alimentar do indivíduo. É esse hábito, ao longo dos anos, que vai determinar se ele terá ou não na vida futura alguma doença que tem entre seus determinantes a alimentação que vinha sendo praticada. São as doenças crônicas não transmissíveis: cardiovascular, hipertensão, obesidade, diabetes tipo II e alguns tipos de câncer. Importante: não é causa e efeito. A alimentação é uma das variáveis que pode aumentar ou não o risco dessas doenças.

Atualmente, uma alimentação menos calórica é chamada de saudável. Mas seria saudável para fases de crescimento? Não!. Para atletas ou indivíduos muito ativos? Tão pouco!. Para pessoas que realizam trabalhos pesados? De jeito nenhum!. A alimentação deve ser:

suficiente: no sentido de permitir que o organismo realize todas as suas funções e o indivíduo todas as suas atividades;

completa: conter os macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) o que também assegura o fornecimento de vitaminas e minerais;

harmônica: ou seja, os macronutrientes deve guardar uma proporção entre si, sendo o Valor Calórico Total – VCT composto de 50-55% de calorias provenientes dos carboidratos, 10-15% das proteínas e 30-35% dos lipídios;

adequada: à idade, sexo, superfície corporal, atividade, clima, cultura e também a estados patológicos.

O que o organismo quer dos macronutrientes?

Das gorduras e óleos: energia, sabor, sensação de saciedade, veículo das vitaminas lipossolúveis, redução da perda de calor e ainda a constituição das membranas celulares e organelas pelos fosfolípedes.

Das proteínas: energia. 1kcal de proteína necessita de 6kcal para a síntese proteica. São proteínas as enzimas, as de transporte, as contráteis, as estruturais, as de defesa, os hormônios e as de reserva. Além disso, as proteínas mantêm o equilíbrio osmótico entre fluidos e o equilíbrio ácido-base entre sangue e tecidos.

Dos carboidratos: fonte primária de energia porque no catabolismo do carboidrato há formação de energia que é levada pelo ATP (adenosina trifosfato) aos locais do organismo onde a energia é necessária. É o combustível do cérebro, medula óssea, nervos periféricos e células vermelhas do sangue. E muito importante, é a energia produzida pelo carboidrato que poupa a proteína para a síntese proteica, uma vez que quando não há energia suficiente a proteína é desviada para o fornecimento de energia.

O pão é um carboidrato, portanto o que se espera do seu consumo é sobretudo o fornecimento de energia.

O perfil nutricional do pão depende dos tipos de farinha e de fermentação, mas de modo geral ele é fonte de energia, proteína, fibras, fósforo, magnésio e de ferro e ácido fólico quando a farinha utilizada é a de trigo ou a de milho, em função da fortificação mandatória.

O pão é o alimento mais antigo e mais consumido, faz parte da trilogia mediterrânea: pão, azeite e vinho, é adequado a todas as idades, está presente em pelo menos uma refeição, é saciante e versátil e ainda é barato. No Brasil, o consumo é de 34-36kg/pessoa/ano. A OMS indica 60kg/pessoa/ano, havendo, portanto, espaço para aumentar o consumo.

A alimentação tem que conferir prazer, assim como ocorre com a satisfação das demais necessidades fisiológicas. Para um hábito alimentar saudável, com prazer no ato de se alimentar, é só lembrar que “tudo faz bem e tudo faz mal, dependendo da quantidade e frequência de consumo”.

Ouve-se dizer que “o pão engorda”. O pão não engorda, quem engorda somos nós. É só saber se relacionar com ele. E sem dúvida, um pão com manteiga na chapa, na padoca é muito prazeroso. Faz bem pra alma.