



Nutrição e alimentação saudável para viver com mais saúde

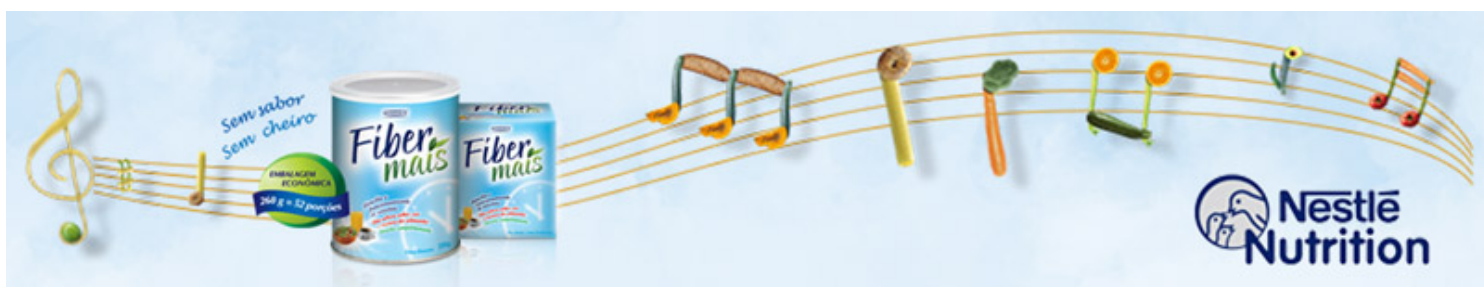
Desde tempos remotos (5000 aC) há registros da relação entre nutrição e saúde. As pesquisas em nutrição evoluíram e neste século há grande preocupação com nutrição e a qualidade de vida das pessoas.

Qualidade de vida envolve fatores relacionados com a saúde e bem-estar físico, psicológico, emocional e mental. Para viver com melhor qualidade de vida é fundamental a ingestão de todos nutrientes e a manutenção de exercícios físicos regulares e bem monitorados.

O objetivo da boa nutrição é manter ou melhorar o estado nutricional dos indivíduos de diversas idades e evitar as conseqüências da má nutrição. Para sua melhor aplicação, utiliza-se alguns guias alimentares, como a Pirâmide Alimentar.

A pirâmide alimentar é um guia de alimentação saudável, em que se escolhe os alimentos a serem consumidos para obtenção de todos os nutrientes necessários para manutenção de peso e conseqüente ingestão adequada de calorias. A Pirâmide Alimentar foi planejada e instituída a partir da pirâmide alimentar americana e baseada em 3 dietas-padrão de 1.600 kcal (mulheres com atividade física sedentária e adultos idosos); 2.200 kcal (crianças, adolescentes do sexo feminino, mulheres com atividade intensa e homens sedentários) e 2.800kcal (adolescentes masculinos, homens com atividade física intensa e mulheres com atividade física muito intensa). O percentual de distribuição considerado ideal para os macronutrientes é de 50 a 60% de carboidratos, 10 a 15% de proteínas e de 20 a 30% de lipídios (gorduras). Cada nível da pirâmide foi estabelecido em porções mínimas e máximas, em função dos grupos de alimentos e das recomendações nutricionais.

A Pirâmide Alimentar é composta de 4 níveis, com 08 grandes grupos de produtos, conforme pode ser visto a seguir:

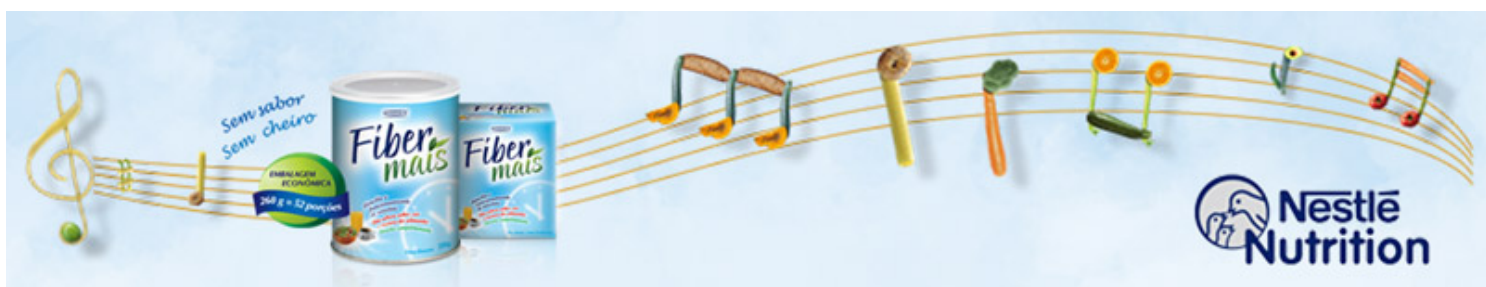




Pirâmide Alimentar adaptada: guia para a escolha dos alimentos -
 S.T.PHILIPP et al. Disponível em :<http://www.diabetes.org.br/nutricao/piramide.php> – acessado em 24/05/2007
 Fonte: S.T.PHILIPP et al. 1996.
 Ilustração: Graziela Mantoanelli
 Dados de Porções: software "Virtual Nutri"

Nível 1

O nível 1 da pirâmide alimentar contém apenas 1 grupo de alimentos. São alimentos fontes de carboidratos, nutriente este que fornece energia. Considera tanto produtos integrais como refinados. Como parte de uma alimentação saudável, recomenda-se pelo menos 1 porção de produto integral ao dia (arroz, massa, pães ou biscoitos) pois é boa fonte de fibras, que ajuda no bom funcionamento do intestino.





Para a recomendação das porções deste grupo deve-se observar a composição de alimentos industrializados e a presença de quantidades de gorduras saturadas, como prevenção para hipercolesterolemia e conseqüentemente problemas cardiovasculares. O uso de produtos integrais é mais saudável pela presença de fibras, que dificultam a absorção de açúcares e gorduras, proporcionando um efeito baixo e lento na concentração de açúcar no sangue e no nível de insulina. Já os carboidratos refinados são absorvidos rapidamente no intestino e transformados em açúcar, provocando o rápido e elevado nível de açúcar no sangue, insulina e lipoproteínas de baixa densidade (LDL).

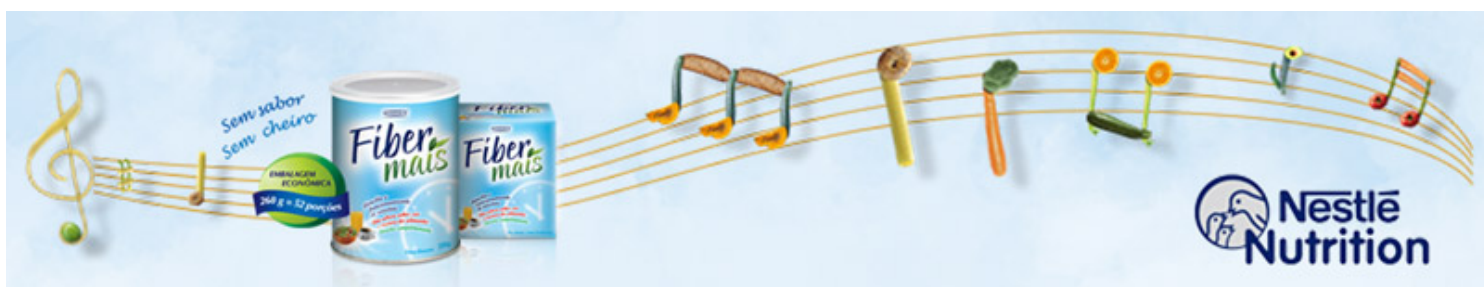
- **Grupo 1:** Produtos de panificação, cereais e derivados, outros grãos, raízes e tubérculos. Estabeleceu-se o mínimo de 5 porções e máximo de 9 porções diárias.

Nível 2

O nível 2 da Pirâmide Alimentar é subdividido em 2 grupos, abrangendo legumes, verduras e frutas, que são ótimas fontes de fibras, vitaminas e sais minerais. O consumo de uma dieta saudável que contenha frutas e vegetais, pode reduzir o risco de AVC e outros problemas cardiovasculares, o risco para diabetes tipo 2, e a proteção sobre determinados tipos de câncer e doenças coronarianas. Vegetais e frutas possuem naturalmente baixos níveis de gordura e calorias. São importantes fontes de fibras alimentares, vitaminas A, E, C, ácido fólico e potássio.

As fibras alimentares ajudam na redução de constipação, no restabelecimento do hábito intestinal normal e ajudam na redução de níveis de colesterol e glicemia. As vitaminas A, E e C são considerados antioxidantes pois, diminuem o efeito deletério do estresse oxidativo e dos radicais livres. A vitamina A mantém a saúde da pele e olhos e protege o organismo contra infecções, enquanto a vitamina E protege os ácidos graxos essenciais da oxidação celular.

Já a vitamina C ajuda na cicatrização de feridas e manutenção de dentes e gengivas saudáveis além de auxiliar na absorção de ferro. O ácido fólico auxilia na formação das células sanguíneas vermelhas reduzindo o risco de problemas no tubo neural durante o desenvolvimento fetal. A ingestão adequada de potássio auxilia na diminuição da pressão sanguínea, protege contra infarto e arritmias cardíacas, além de diminuir perdas ósseas.





Recomenda-se o uso destes grupos em preparações cruas (como saladas), cozidas ao vapor ou em pouca água, preservando ao máximo o valor nutritivo dos alimentos.

- **Grupo 2:** Legumes e verduras . Recomenda-se 4 porções mínimas e 5 porções diárias no máximo;
- **Grupo 3:** Frutas (cruas ou *in natura*) e sucos de frutas. Recomenda-se 3 porções mínimas e 5 porções máximas ao dia.

Nível 3

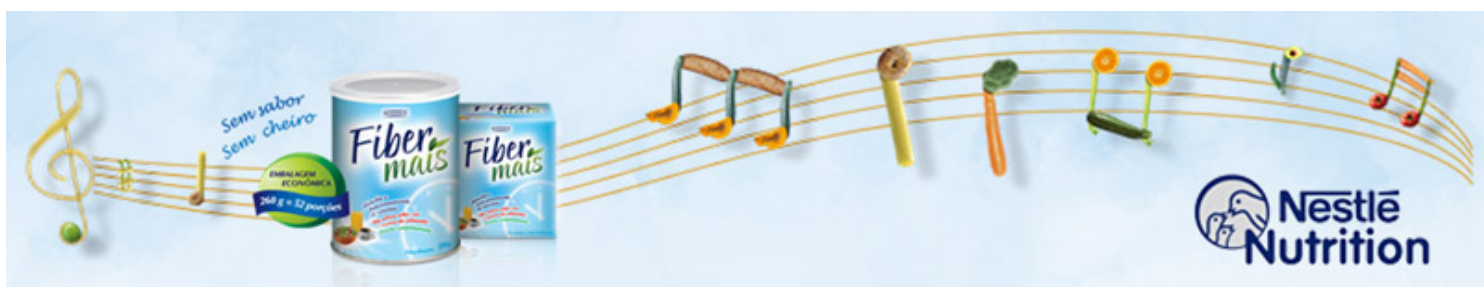
O nível 3 da pirâmide alimentar é subdividido em outros 3 grupos de alimentos, basicamente compostos de proteína, que é vital para a saúde e manutenção corpórea e utilizada para produção de tecidos, enzimas, hormônios e compostos do sistema de defesa. Proteínas são componentes de ossos, músculos, cartilagem, pele e sangue. As proteínas são fornecedoras de calorias, como as gorduras e carboidratos. Alimentos deste grupo também são fontes de ferro e vitaminas do complexo B, vitamina E, zinco e magnésio. Vitaminas do complexo B possuem uma variedade de funções no organismo: ajudam na liberação de energia, possuem função vital no funcionamento do sistema nervoso, na formação das células sanguíneas e ajudam na construção e reparo de tecidos.

A vitamina E é um antioxidante que ajuda a proteger os ácidos graxos essenciais da oxidação celular.

O ferro é um carreador de oxigênio no sangue. Sua deficiência, na forma de anemia, afeta principalmente adolescentes do sexo feminino e mulheres. Para evitar esta deficiência, deve-se consumir fontes animais de ferro por possuírem o ferro-heme (carnes), e também consumir produtos vegetais ricos em ferro (ferro não heme), acompanhados de alimentos ricos em vitamina C, melhorando a absorção do ferro.

O zinco é necessário para as reações bioquímicas e ajuda na função do sistema imune. Já o magnésio é usado na construção dos ossos e liberação de energia pelos músculos.

Os leites e seus derivados fornecem vários benefícios à saúde pois o consumo de tais produtos auxilia na redução do risco de perda de massa óssea durante o ciclo de vida, fornecendo nutrientes vitais como o cálcio, potássio, vitamina D, além da proteína para manutenção corpórea. O cálcio é usado na formação de ossos e dentes e manutenção da massa óssea. A vitamina D tem como função no organismo a contribuição para níveis adequados de cálcio e fósforo, auxiliando a





manutenção dos ossos. Dietas ricas em potássio ajudam na manutenção da pressão sanguínea.

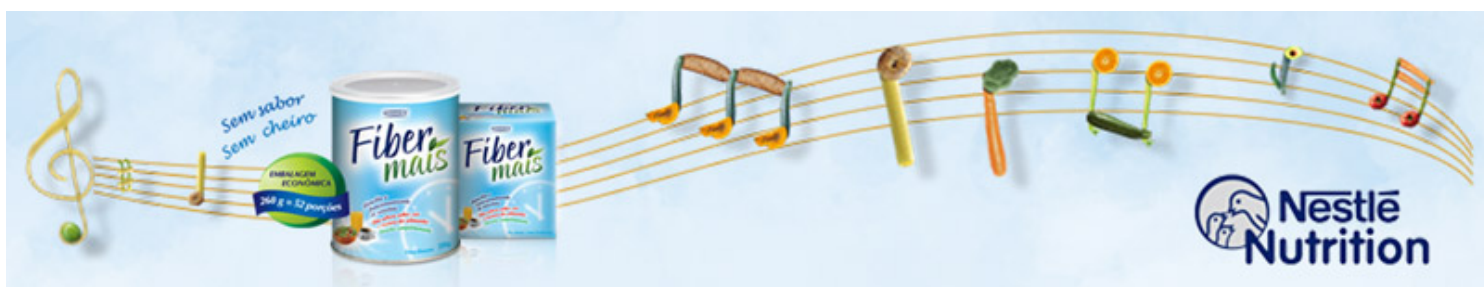
Alimentos de origem animal, como as carnes vermelhas, leite integral entre outros, possuem gordura saturada, que está relacionada com doenças cardiovasculares. Outros tipos de gorduras, as monoinsaturadas, presentes no azeite de oliva, óleo de canola e em nozes, e as gorduras polinsaturadas (óleo de milho e soja), estão associadas com a proteção da saúde cardiovascular. Dietas com teores elevados de gordura saturada aumentam os níveis sanguíneos do mau colesterol, o LDL colesterol, aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Por isso, deve-se evitar consumir em excesso alimentos como: carnes vermelhas com alto teor de gorduras (cupim, picanha, etc), carnes de porco, bacon, lingüiças, salsichas, presuntos, salames, mortadela, etc.

As dietas com alto teor de colesterol também contribuem para aumentar níveis sanguíneos de LDL colesterol. O colesterol é encontrado somente em produtos animais, como os miúdos (coração, fígado e moela), gema de ovos e carnes vermelhas.

Portanto, limitar a quantidade destes alimentos na dieta, contribui para uma vida mais saudável. Da mesma forma, o consumo de proteínas advindas de peixes é mais benéfico por conterem gorduras monoinsaturadas (MUFAs) e polinsaturadas (PUFAs), essências para o organismo. Fontes de MUFAs e PUFAs incluem também as nozes.

As leguminosas, também são fontes de proteínas, porém de origem vegetal. Proteínas vegetais são incompletas pois não contém todos os aminoácidos essenciais. O feijão, ervilha, lentilha, soja, grão de bico e amendoim representam este grupo, sendo o feijão o mais consumido no Brasil. Leguminosas, quando consumidas com cereais, como o arroz, apresentam um equilíbrio melhor na proporção de aminoácidos essenciais, como a mistura de arroz com feijão tão consumida pela nossa população. Neste grupo incluem-se as sementes oleaginosas, como nozes, amêndoas, castanhas, castanha do Pará e avelãs, apesar de não muito consumidas entre os brasileiros.

- **Grupo 4:** Leite e derivados. Recomenda-se 3 porções diárias para atendimento da recomendação diária mínima de cálcio.
- **Grupo 5:** Carnes, frangos, peixes e ovos. Mínimo de 1 porção e máximo de 2 porções diárias;
- **Grupo 6:** Leguminosas, Recomenda-se 1 porção diária.





Nível 4

No grupo 4 da Pirâmide Alimentar, encontram-se os 2 grupos restantes. Tanto o grupo de óleos e gorduras quanto o de açúcares e doces, situados no ápice da pirâmide, apresentam suas quantidades limitadas, uma vez que já existem de forma natural, de composição ou de adição em vários alimentos e preparações. A limitação de óleos e gorduras deve ser vista cuidadosamente, pois o consumo de ácidos graxos polinsaturados é feito na forma de ômega-3 e ômega-6. O ômega-3 é encontrado principalmente em peixes de água fria (arenque, salmão, atum, sardinha e bacalhau).

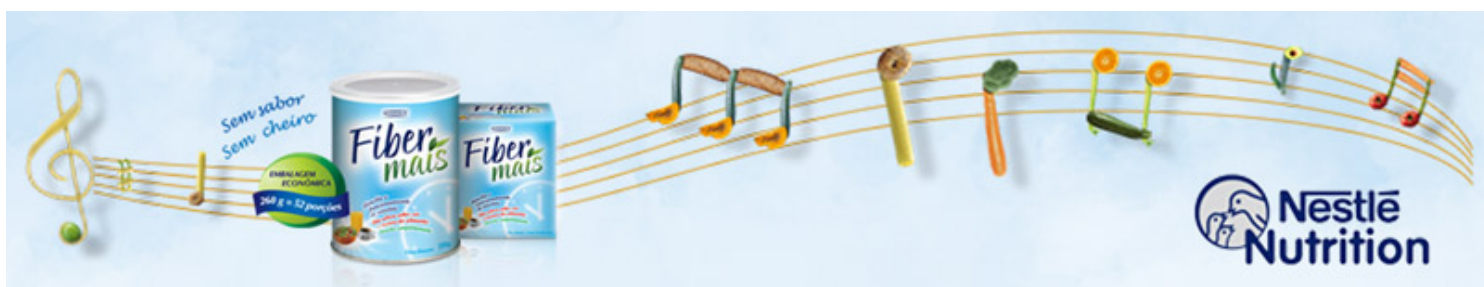
Nas regiões brasileiras a sardinha encontra-se mais abundante e faz parte do hábito alimentar brasileiro, devendo ter seu consumo incentivado. O ômega-6 é encontrado em óleos vegetais, como o de soja, milho e girassol.

Todas as gorduras e óleos são uma mistura de ácidos graxos saturados e insaturados. Para identificá-las mais facilmente, as gorduras sólidas (manteigas, banhas, gordura de carnes, pele e gordura de frango, gordura de porco, bacon) contém mais gorduras saturadas e/ou gorduras trans (encontradas principalmente em margarinas e produtos industrializados, a partir do processo de hidrogenação). Já os óleos, que são as gorduras na forma líquida, contém mais gorduras monoinsaturadas (MUFAs) e polinsaturadas (PUFAs), menos prejudiciais para o seu organismo.

A maioria dos óleos com alto teor de gorduras mono e polinsaturadas contém baixos teores de gordura saturada. Os óleos são produzidos a partir de plantas, e como outras fontes vegetais, não contém colesterol. Poucos óleos de fonte vegetal, como o óleo de coco e o de dendê são ricos em gorduras saturadas e, sob o aspecto nutricional, são considerados gorduras sólidas.

Gorduras saturadas, gorduras trans e colesterol tendem a aumentar os níveis de LDL-Colesterol no sangue que, como comentado anteriormente, aumenta o risco de doenças cardíacas. Para diminuir o risco destas doenças, recomenda-se evitar o consumo destas gorduras. Recomenda-se também preparar os alimentos de forma assada, cozida e refogada com pouca gordura de adição, evitando-se assim, as frituras.

Gorduras, óleos, açúcares e doces, fazem parte do grupo de gorduras e carboidratos e também são fornecedores de calorias, juntamente com as proteínas.

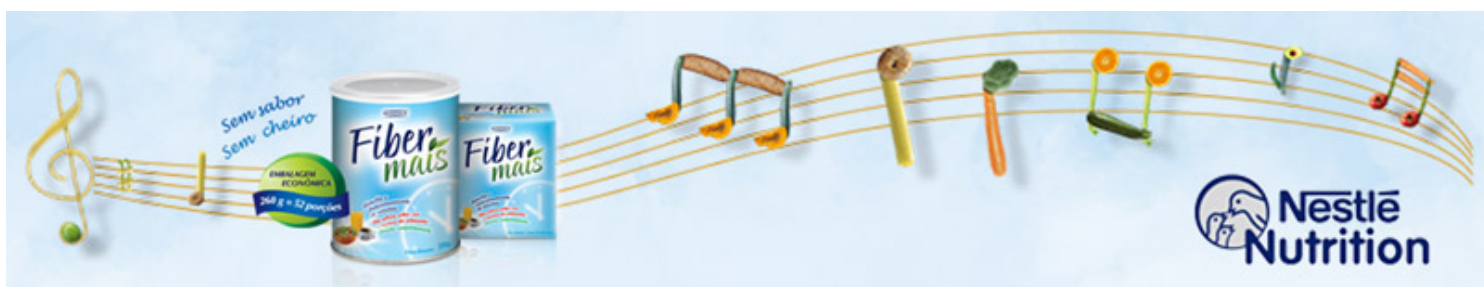




- **Grupo 7:** Óleos e gorduras. Mínimo de 1 porção e máximo de 2 porções diárias;
- **Grupo 8:** Açúcares, balas, chocolates, salgadinhos. Estabeleceu-se 1 porção mínima e máximo de 2 porções diárias.

Dicas práticas para viver com mais qualidade de vida:

- Realize suas refeições em ambientes próprios, evitando fazer outras atividades enquanto se alimenta como ler ou assistir televisão;
- Coma devagar mastigando bem os alimentos;
- Faça de 4 a 5 refeições por dia e em intervalos regulares (entre 3 ou 4 horas);
- Utilize os alimentos e porções sugeridas pelo guia da Pirâmide Alimentar;
- Varie os alimentos e atente-se para o consumo de pelo menos um alimento de cada grupo alimentar contido na pirâmide;
- Evite consumo exagerado de açúcares e doces;
- Não adote dietas radicais! Melhore o seu hábito alimentar corrigindo e adotando práticas alimentares saudáveis;
- Beba líquidos. A ingestão diária recomendada para adultos é de 1,5 litro a 2 litros;
- Para uma dieta rica em fibras prefira verduras cruas (folhas verdes como o alface, rúcula, agrião, acelga, couve, etc), legumes (cenoura, chuchu, abobrinha, brócolis, couve-flor, berinjela, abóbora, vagem, etc) e frutas (principalmente mamão, além de ameixas, laranjas, abacaxi e uvas, sucos de frutas, etc) e cereais integrais;
- Prefira os vegetais folhosos de cor verde escura (espinafre, couve, etc), e leguminosas pois são boas fontes de cálcio e ferro;
- Legumes e frutas de cores amarelo e laranja são ricos em vitamina A. utilize com frequência na sua alimentação;
- Consuma 1 alimento fonte de vitamina C (laranja, tangerina, limão, tomates, pimentões, etc) às refeições para melhorar a absorção do ferro de origem vegetal;
- Utilize gorduras vegetais para o preparo das refeições, principalmente óleos de canola, girassol, milho, soja;
- Evite frituras. Consuma alimentos preparados grelhados, assados ou cozidos com pouco óleo de adição;
- Dê preferência às carnes magras e sem gordura visível e frango sem pele
- Mantenha uma atividade física regular;





Referências Bibliográficas:

- http://www.anvisa.gov.br/alimentos/comissoes/tecno_lista_alega.htm (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.abqv.org.br> (acessado em 23/05/07)
- http://www.sbaf.org.br/sbaf/legislacao_funcionais.htm (acessado em 23/05/2007)
- <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/abastecimento/alimentacao Saudavel> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.diabetes.org.br/nutricao/piramide.php> (acessado em 23/05/2007)
- <http://www.nutritotal.com.br/piramides?acao=bu&categoria=1&id=2> (acessado em 24/05/2007)
- <http://www.mypyramid.gov/pyramid/index.html> (acessado em 29/05/2007)
- <http://www.sbgg.org.br/publico/artigos/osteoporose.ASP> (acessado em 29/05/2007)
- http://www.reumatologia.com.br/osteoporose_na_infancia.htm (acessado em 29/05/2007)
- http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico_exibe.php?idNot=39 (acessado em 31/05/2007)
- Montilla RNG, aldrighi JM e Marucci MFN. relação cálcio/proteína da dieta de mulheres no climatério. rev assoc med bras 2004; 50 (1); 52-4.
- Silva SMCS, Mura JDP. tratado de alimentação , nutrição e dietoterapia. ed roca, 2007.
- Amaya-Farfan J et al. DRI: síntese das novas propostas sobre recomendações nutricionais para antioxidantes. Rev.Nutr.Campinas, 2001,14(1) 71-78.
- Committee on nutrition,1999, 104 – 1152-57.

