



LV FRIS-LARSEN

## Alguns mitos alimentícios...

Quase todos os dias, ouvimos ou lemos afirmações relacionadas à alimentação e nutrição. O que é falso nesses comentários?

### Existem alimentos bons e maus:

**Falso** – Todos os alimentos que chegam ao consumidor devem ser seguros. Na nutrição só existem dietas saudáveis e dietas não saudáveis. Os fatores determinantes de uma dieta equilibrada ou desequilibrada são o conjunto e a variedade dos alimentos que se ingere. Mas não existem alimentos maus ou bons em si, individualmente. O que acontece é a necessidade de moderar ou limitar o consumo de alguns alimentos, enquanto outros devem estar presentes diariamente.

### Há alguns alimentos que emagrecem:

**Falso** – Todo alimento tem calorias: não existe nenhum que faça perder peso por si só. Há alimentos com baixo valor energético que são úteis em dietas de emagrecimento,

mas sempre que seu consumo predomine sobre outros de maior conteúdo calórico.

### A fruta antes da comida emagrece:

**Falso** – As frutas também têm calorias, procedentes principalmente dos açúcares simples. Nenhum alimento engorda ou emagrece. Tudo depende da quantidade e da frequência de seu consumo. Para emagrecer, é preciso gastar mais do que se ingere. As frutas podem aumentar a sensação de saciedade, já que possuem fibras, conseguindo acalmar a ansiedade pela comida.

### Quem tem colesterol alto, pode comer ovos:

**Verdadeiro** – A gema do ovo é rica em colesterol, motivo pelo qual, durante anos, limitou-se seu consumo nas dietas para diminuí-lo e prevenir doenças cardiovasculares. Muitos estudos demonstraram que a quantidade e o tipo de gordura da dieta é mais importante do que o consumo de colesterol: as gorduras saturadas, que aumentam o colesterol “ruim”, e as gorduras insaturadas, que aumentam o colesterol “bom”.

### Lentilhas e espinafre, os melhores alimentos para anemia

**Falso** – O ferro presente nos alimentos de origem vegetal são pior absorvidos do que o presente nos alimentos de origem animal. A forma química desses alimentos limita a absorção. Por outro lado, o ferro dos alimentos de origem animal, tais como o fígado, carnes em geral e as vermelhas, principalmente, portam quantidades importantes de ferro de ótima absorção, razão pela qual são ideais para anêmicos. São alimentos ricos em gorduras pouco saudáveis e em colesterol, por isso se recomenda seu consumo de maneira controlada.

### Os alimentos frescos são mais nutritivos que os congelados:

**Falso** – Um bom congelamento mantém as qualidades nutricionais originais dos alimentos.

### O leite desnatado tem menos cálcio que o integral:

**Falso** – O que o leite perde ao ser desnatado são as vitaminas e a gordura. Não as proteínas e o cálcio. A questão é que absorvemos melhor o cálcio na presença da vitamina D, por isso é preferível tomar leite semi-desnatado ou então o leite desnatado enriquecido em vitamina D. •

#### Elisabete Russo

Nutricionista do Departamento de Suprimento Escolar da Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo.