

## Comer melhor, viver melhor

O pão de cada dia nunca foi tão complexo. Com farinha branca ou integral? Com glúten ou sem? Enquanto novas dietas de celebridades - algumas bastante questionáveis - são noticiadas com estardalhaço, algo bem mais sério e silencioso vem estimulando pesquisadores de todo o mundo: os chamados “alimentos funcionais”, cujas propriedades naturais poderiam trazer benefícios à saúde e ajudar a combater doenças.

Tais estudos não são novos, mas com a obesidade já caracterizada como doença, matando pessoas e aumentando os custos de assistência de saúde para governos de todo o mundo, a ideia de consumir alimentos com características quase medicamentosas é atraente e promissora. Em face disso, cientistas brasileiros criaram a Sociedade Brasileira de Alimentos

Funcionais (SBAF), que realizou seu primeiro congresso em 2010. Segundo a presidente da entidade, a nutricionista Jocelene Salgado, os avanços no conhecimento dos pesquisadores sobre o papel da alimentação na saúde trouxeram mais atenção à qualidade nutricional dos alimentos. A pesquisadora também ressalta a estreita relação entre o que se come e a saúde humana: “estudos vêm trazendo fortes

evidências do papel da dieta na melhora da performance mental e física, no retardamento do processo de envelhecimento e no fortalecimento do sistema imunológico, sem contar nas doenças crônicas, como problemas cardiovasculares, câncer, diabetes e obesidade”.

Já no lado empresarial, a gigante suíça Nestlé também está atenta ao setor de nutrição e saúde, que alcançou um volume de negócios de 1,56 bilhão de dólares em 2009. Com a criação de uma nova unidade e seu próprio centro de pesquisas para o mal de Alzheimer e diabetes, o diretor geral do grupo, Paul Bulcke, espera compreender melhor como a nutrição interage com o corpo humano. “É uma ciência

completamente nova”, explica o diretor. A empresa investiu pesado para alcançar uma presença forte no setor alimentar: em 2007 adquiriu a divisão de nutrição médica da compatriota Novartis e, neste ano, a britânica Vitaflo, especializada em nutrição clínica. “A primeira unidade, chamada de Nestlé Health Science, entrará em funcionamento em 1º de janeiro de 2011, mostrando uma busca muito mais profunda em termos científicos”, completou Bulcke.

Contudo, mesmo antes da confirmação científica das propriedades alimentares, há problemas reais de difícil solução. O cenário nutricional da população brasileira se mostra um tanto desanimador: a obesidade vem atingindo cada vez mais jovens e crianças. A população mais pobre, com menor acesso a alimentos frescos e de qualidade,

baseia seu consumo em alimentos calóricos e de pouco valor nutritivo, como “fast food”, pré-cozidos e refrigerantes. Além disso, fatores culturais, como a vida nas cidades - onde mães se dividem entre trabalho e a preparação das refeições - dificultam uma ampla reeducação alimentar de toda a família.

É preciso então, enquanto as pesquisas avançam, que o consumidor também tenha serenidade e consciência. É fácil

encontrar na Internet listas de alimentos e suas propriedades, da mesma forma que dietas pitorescas - de suco de limão e pimenta, de cores, de corpos celestes, etc. - mas os efeitos podem ser parecidos aos da automedicação. Além disso, segundo os estudos, os benefícios são dependentes da dose e de combinações: uma bolacha com margarina sem colesterol não “apagará” o excesso de ovos no almoço. Assim, para saber a alimentação mais adequada a cada pessoa, nada melhor do que cautela, caldo de galinha (com pouco sal) e uma consulta com um profissional especializado em nutrição: é ele que poderá aplicar com segurança - para o consumidor e paciente, os resultados dessas mesmas pesquisas.

Fonte: Agência AFP - [www.sba.org.br](http://www.sba.org.br)



População mais pobre tem menos acesso a alimentos frescos