

A dificuldade de contar calorias

Escolher alimentos mais leves com base na informação das embalagens é um gordo engano **POR ROGÉRIO TUMA**

TENHO, estrategicamente, guardado na sala de consulta um livro que contém milhares de dados sobre os alimentos. Alimentos preparados, ingredientes naturais, desidratados, artificiais, quase tudo está na lista. É claro que, como médico, eu o utilizo para dar alguns conselhos e muitas broncas nos pacientes, mas jamais para definir meu próprio almoço ou jantar. Pois agora descobre-se que, mesmo fazendo o que as autoridades de saúde e os médicos dizem, os pobres dos pacientes não estão totalmente seguros do quanto estão comendo em termos de calorias e outros índices do que escolhem para comer.

Um artigo da revista *New Scientist* de 15 de julho, escrito pelo jornalista científico Bijal Trivedi, denuncia que a maioria das descrições de conteúdo alimentar de cada produto utiliza uma tabela ultrapassada e errônea. Esta, feita com base em uma invenção de Wilbur Olin Atwater e de E. B. Rosa, o calorímetro – aparelho que queimava os alimentos e media o quanto era liberado de energia na combustão. Apoiado nisso, em 1896, ele publicou as tabelas Atwater de valores calóricos dos alimentos. Foi também Atwater quem provou a teoria da Lei de Conservação em seres humanos, definindo que um homem necessita de 2.500 Kcal (quilocalorias) por dia para se manter, e, uma mulher, 2.000 Kcal.

O maior problema é que os números de Atwater eram aproximados, admitindo-se erros de até 25% para mais ou para menos. Por sua vez, o ser humano não incinera a comida, como fazia o calorímetro de Atwater-Rosa, mas a digere, com um custo maior de energia, reduzindo o ganho calórico de 5% a 25%, dependendo do tipo de alimento, da quantidade de fibras que contém e da consistência apresentada. Essas são algumas afirmações do nutricionista Geoffrey Livesey, de Norfolk, Inglaterra.



PHOTOS.COM

Alimentos mais macios costumam transformar-se em gordura abdominal

Defasado. O método mais comum de aferição calórica é de 1896 e admite desvios de 25%

Alimentos mais macios engordam mais, são fáceis de mastigar e acabam sendo mais absorvidos e, por algum motivo, transformam-se em gordura abdominal. É o que prova um estudo japonês de Kentaro Murakami, publicado no *American Journal of Clinical Nutrition* em 2007. No estudo, 450 estudantes voluntárias descreveram seus hábitos alimentares e tiveram a atividade mastigatória medida. As que comiam alimentos mais duros e, portanto, faziam mais esforço mastigatório, apresentaram uma circunferência abdominal menor. Tinha a cintura mais fina.

O modo de preparo dos alimentos também não entra na conta da tabela de calorias de Atwater, utilizada até hoje. Porém, de acordo com Richard Wrangham, um antropólogo que estuda a influência do preparo dos alimentos na evolução humana, o cozimento faz com que consigamos retirar mais calorias e mais proteínas dos alimentos. Isso permitiu que nós, humanos, os controladores do fogo, desenvolvêssemos um cérebro maior, mesmo este precisando de mais combustível para funcionar. Existem estudos interessantes sobre o tema. Um deles mostra que somos capazes de digerir 90% dos nutrientes de um ovo cozido, ao passo que, se o ovo estiver cru, não digerimos nem a metade do total. Também há experiências de que as cenouras cozidas exigem 40% menos energia para serem digeridas, quando comparadas a cenouras cruas.

A esta altura, pouco pode ser feito para corrigir as informações que vêm nas embalagens dos alimentos. Uma frase contendo explicações sobre a absorção e o aproveitamento das calorias contidas em cada porção reduziria a margem de erro dos consumidores. De acordo com o artigo, um erro pequeno, de 20 Kcal por dia, pode significar o ganho de um quilo de gordura em um mês. Um espanto! ●