

O DILEMA DAS DIETAS

A nova “onda” de dietas com baixa ingestão de carboidratos pode causar prejuízos econômicos ao setor e depreciar a imagem saudável dos hortícolas

Por *Daiana Braga e Renata B. Lacombe*

Frutas e hortaliças engordam?

Emagrecer é uma das prioridades da indústria da beleza. Frutas, legumes, verduras e o suco de frutas são alimentos de extrema necessidade na maioria das dietas, uma vez que apresentam baixo teor calórico e são ricos em nutrientes que beneficiam o organismo humano.

Contudo, as dietas da moda estão revolucionando esse conceito e estimulando a troca de alimentos com carboidratos por outros com alto teor de proteínas, como, por exemplo, as carnes em geral, quase que abomináveis em dietas tradicionais.

Exemplos disso são as famosas dietas do Dr. Robert Atkins e a de South Beach, do cardiologista Arthur Agatston, ambos norte-americanos. A novidade dessas dietas é a proposta de um hábito alimentar diferenciado em relação aos regimes anteriores. Eles defendem o consumo de uma quantidade maior de proteínas e gorduras, restringindo a ingestão de carboidratos. Como as frutas e hortaliças são fontes de carboidratos, essas dietas restringem também o consumo dos hortifrutícolas.

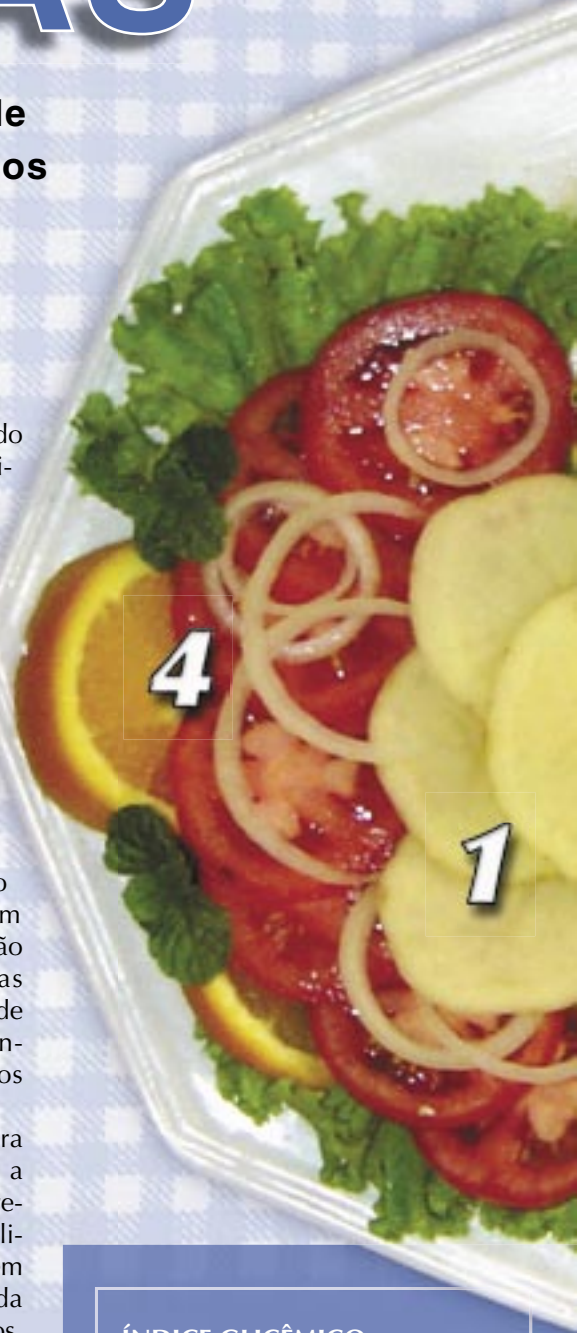
O motivo para esse corte, segundo essas dietas, é seu alto índice glicêmico. Esse índice mede o grau de elevação do açúcar do sangue causado pelo consumo de um determinado alimento. Quanto mais açúcar no sangue, maior é a produção da insulina que, em excesso, faz com que o organismo retenha gordura e aumente o tamanho das células adiposas, resultando em aumento de peso. Deve-se ressaltar que as pesquisas referentes aos impactos da menor ingestão de carboidratos ao organismo humano

ainda estão em andamento e não são conclusivas quanto à perda de peso nem quanto a seus efeitos colaterais.

A precursora dessas dietas é a de Atkins, que recomenda uma alimentação rica em gordura saturada

e proteínas, mas bani os carboidratos. Os alimentos permitidos são bacon, carne vermelha e ovos, enquanto pães, massas e bolos são vetados na alimentação. Para as frutas, a indicação é de que sejam consumidas em baixas quantidades, alegando o alto índice glicêmico desses produtos. Já a dieta de South Beach é uma versão mais amena da de Atkins e defende o consumo das gorduras insaturadas e dos “bons”

O principal problema das novas dietas é a orientação para reduzir ou até banir frutas e hortaliças do cardápio, alegando que podem engordar



ÍNDICE GLICÊMICO

Entende-se por índice glicêmico a elevação da taxa de açúcar no sangue proporcionada pela ingestão de um alimento, quando comparado ao consumo da mesma porção de pão branco (IG=100). A melância, por exemplo, tem IG = 103.

carboidratos, restringindo a ingestão dos “maus” carboidratos. O consumo de frutas e legumes também é restrito nesta dieta.

Essas receitas de emagrecimento têm provocado muitas controvérsias entre os especialistas. Estudos mostram que a dieta de Atkins é prejudicial a pessoas com distúrbios renais ou

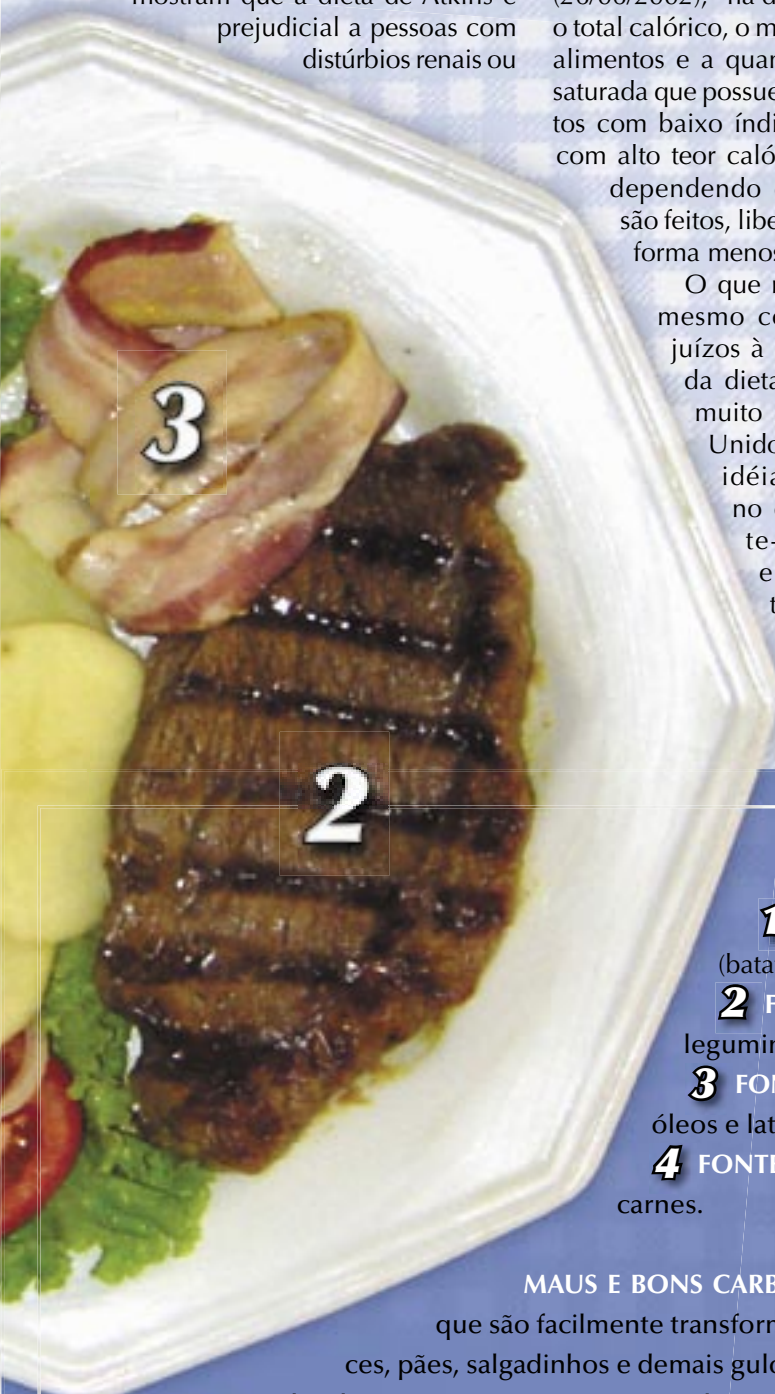
hipertensão e pode levar até a infarto. Mesmo o uso do índice glicêmico como referência para formular essas dietas é contestado por pesquisadores. Segundo o endocrinologista Geraldo Medeiros, professor da Universidade de São Paulo (USP), em declaração à revista *Veja* (26/06/2002), “há de se levar em conta o total calórico, o modo de preparo dos alimentos e a quantidade de gordura saturada que possuem. Existem alimentos com baixo índice glicêmico, mas com alto teor calórico. E outros que, dependendo da maneira como são feitos, liberam açúcar de uma forma menos danosa”.

O que mais assusta é que mesmo com possíveis prejuízos à saúde, a aceitação da dieta do Dr. Atkins foi muito rápida nos Estados Unidos. Para se ter uma idéia do seu impacto no cotidiano dos norte-americanos, um estudo do Departamento de Citrus da Flórida revelou que 25 milhões de americanos já praticaram a

dieta de Atkins, sendo que 48% da população está reduzindo o consumo de carboidratos.

Para o setor hortifrutícola, o principal problema dessas dietas é a orientação para reduzir ou até banir das refeições alimentos funcionais à saúde, como as frutas e as hortaliças, alegando que podem engordar. Além de depreciar a imagem do setor, a adoção dessas dietas já está interferindo na remuneração dos produtores hortícolas, principalmente norte-americanos, que tiveram suas margens reduzidas com a queda do consumo de batata e de suco de laranja, os produtos mais atacados pelas novas cartilhas de emagrecimento.

No Brasil, essas dietas ainda não ocasionaram um impacto claro sobre a comercialização dos hortícolas, mas, a imagem saudável de frutas e hortaliças pode ser arranhada caso essa “moda” chegue ao país. Numa revisão de sites nacionais sobre dietas, realizada no mês de julho, foi encontrada a seguinte recomendação: “apesar de importantes e ricas em vitaminas e fibras, (as frutas) têm em geral índice glicêmico alto e seu consumo deve ser limitado a, no máximo, duas porções por dia” (<http://www.clipfit.com/orangecake.htm>)



DICIONÁRIO DA DIETA

1 FONTES DE CARBOIDRATOS – Cereais, massas, tubérculos (batata) e frutas.

2 FONTES DE PROTEÍNAS – Leite e derivados, carnes, ovos e leguminosas.

3 FONTES DE GORDURAS – Carnes e derivados (bacon), frituras, óleos e laticínios em geral.

4 FONTES DE MINERAIS E VITAMINAS – Frutas, vegetais, grãos e carnes.

MAUS E BONS CARBOIDRATOS – Os maus carboidratos são os mais simples, que são facilmente transformados em açúcar no sangue, como os encontrados em doces, pães, salgadinhos e demais guloseimas provenientes de farinha e açúcar branco. Os bons carboidratos são os menos processados, que promovem a liberação mais lenta de açúcar no sangue, como as frutas, hortaliças e grãos integrais.

BOAS E MÁG GORDURAS – Existem dois tipos de gorduras: a saturada e a insaturada. A saturada – presente em carnes e frituras – aumenta o nível de colesterol ruim no sangue e, conseqüentemente, eleva os riscos de problemas cardíacos. A insaturada não prejudica as artérias e auxilia a reduzir o colesterol ruim. Dividem-se em monoinsaturadas e poliinsaturadas. As monoinsaturadas encontram-se no óleo de canola, no azeite de oliva e nas frutas oleaginosas, como caju, amendoim, amêndoa, castanha e avelã. Os óleos de soja, milho e girassol (ricos em ômega 6) e os peixes de água fria, como salmão, sardinha, truta e bacalhau (fontes de ômega 3) têm maior quantidade de gorduras poliinsaturadas.

Dietas da moda comprometem as vendas dos hortícolas

O consumo de alimentos com baixo nível de carboidratos não faz parte de dietas caseiras, como da Lua e a do Limão, por exemplo. Por trás dessas novas dietas norte-americanas, há uma gigantesca agroindústria preparada para aproveitar essa onda e produzir produtos industrializados com baixo nível de carboidratos: os *low carb*. A exemplo dos *diet* e *light* que se encontram nas prateleiras dos supermercados brasileiros, devem chegar em breve também os alimentos *low carb* (baixo nível de carboidratos).

Nos Estados Unidos, as grandes indústrias de alimentos estão apostando neste tipo de produto, já que 64% dos americanos com mais de 20 anos encontra-se acima do peso. Só nos últimos dois anos, foram cerca de 1.500 lançamentos nos EUA com a inscrição *low carb* na embalagem. A estimativa de vendas é de US\$ 40 bilhões anuais.

O suco de laranja teve suas vendas reduzidas em 4% nos Estados Unidos devido as dietas com restrições ao consumo de frutas

No Brasil, o aparecimento desses itens já está sendo discutido, devendo entrar no país pelos braços de algumas empresas multinacionais. Assim como os produtos *diet*, *light* e os orgânicos, os alimentos com o selo *low carb* podem se firmar no mercado, ocasionando perdas para o setor hortícola brasileiro.

Dentre os lançamentos da indústria internacional, dois, em especial, estão assustando o setor hortícola norte-americano e podem chegar ao Brasil. Trata-se da batata *light* e do suco de laranja com baixo nível de carboidrato. Cientistas americanos juntamente com uma empresa holandesa estão criando uma batata mais nutritiva e com 30% a menos de carboidratos. Essa batata tem menos amido e mais

proteínas e fibras que uma batata tradicional, resultando em 28% a menos de calorias.

No Brasil, o mercado consumidor deverá esperar mais tempo para encontrar tal batata. Uma cooperativa de produtores de batata no estado da Flórida, nos Estados Unidos, licenciou o produto com exclusividade e, no momento, apenas visado o mercado norte-americano.

Já o suco de laranja com baixo teor de carboidratos tem menos tecnologia embutida em sua produção. Trata-se somente da adição de um volume maior de água ao suco convencional, resultando na conhecida laranjada.

Apesar de algumas processadoras norte-americanas lançarem os *low*

carb para suco de laranja como opção para os seguidores das dietas de baixo índice de carboidratos, os produtores da Flórida alegam que a imagem negativa gerada por essas dietas tem prejudicado as vendas no setor. As estimativas indicam que a queda 4% nas vendas desta safra (setembro/03 a julho/04) está relacionada com as dietas de baixo nível de carboidratos. Em abril deste ano, representantes dos produtores de citros da Flórida iniciaram uma campanha na televisão ressaltando os efeitos positivos do consumo de suco de laranja, como a prevenção de doenças do coração, do câncer, de ataques cardíacos e suporte ao sistema imunológico. Para essa campanha, foram destinados cerca de

CONTEÚDO NUTRICIONAL

Calorias e quantidade de carboidratos

UVA

(1 cacho - 132 g)

Calorias: 90 kcal

Carboidratos: 24 g

Proteínas: 1 g

LARANJA

(1 fruta média - 154 g)

Calorias: 70 kcal

Carboidratos: 21 g

Proteínas: 1 g

LIMÃO TAHITI

(1 fruta média - 67 g)

Calorias: 20 kcal

Carboidratos: 7 g

Proteínas: 0 g

TANGERINA

(1 fruta média - 109 g)

Calorias: 50 kcal

Carboidratos: 15 g

Proteínas: 1 g

BATATA

(1 tubérculo médio - 148 g)

Calorias: 100 kcal

Carboidratos: 26 g

Proteínas: 4 g

TOMATE

(1 unidade média - 148 g)

Calorias: 36 kcal

Carboidratos: 7 g

Proteínas: 1 g



US\$ 1,8 milhão.

O setor da batata também enfrenta problemas com as novas dietas nos EUA. Um dos grandes e principais compradores do setor, a rede McDonald's, já fez cortes nas compras da batata neste início do ano quando retiraram do menu norte-americano as batatas de tamanho grande (*Supersize fries*). Para conter a imagem negativa, o *National Potato Promotion Board*, entidade norte-americana criada para promover a batata no país, gastou recentemente US\$ 4,5 milhões em campanhas informativas a respeito dos benefícios da batata.

Outro segmento que está com problemas nas vendas decorrente dessa nova "onda" e tentam se adaptar rapi-

damente são os *fast foods* nos Estados Unidos. A gigante norte-americana Burger King, por exemplo, já está se mobilizando para lançar produtos sem o pão – restrito nas dietas citadas anteriormente.

Apesar de grande parte da população norte-americana estar aderindo às dietas com o selo *low carb* como um novo método de emagrecimento, é importante frisar que, no Brasil, ainda não se contabilizam perdas resultantes desse comportamento alimentar. Contudo, nos últimos anos, cresceu o número de pessoas simpáticas a essa moda de dietas, sobretudo da classe mais alta, que já segue uma linha alimentar *light* e *diet*. Estes dois segmentos representam no Brasil 4,5% de faturamento total da indústria de alimentos. Além disso, o livro da dieta *South Beach* se destaca como uma das publicações mais vendidas no Brasil.

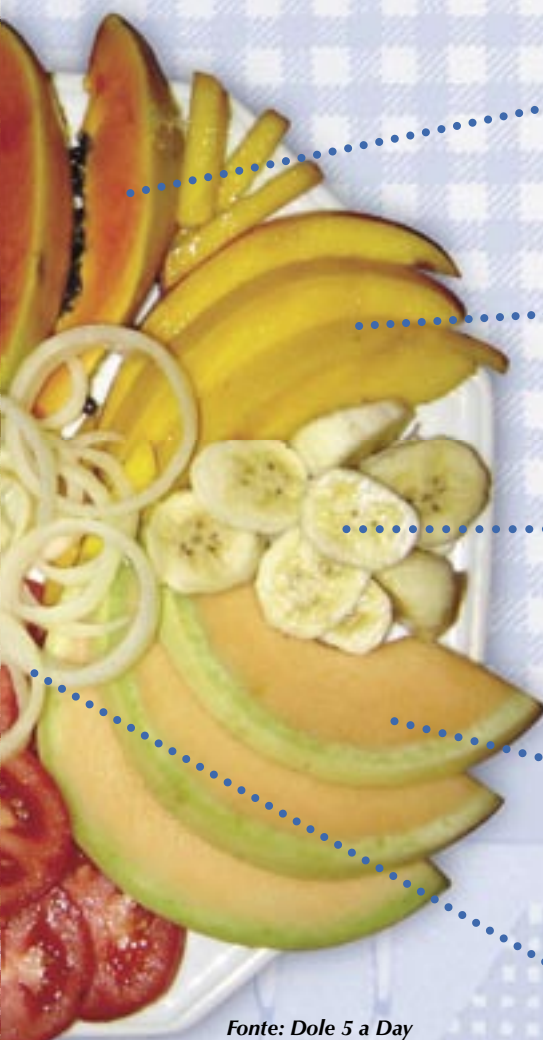
Parece um contra-senso num país que luta para saciar a fome discutir os

impactos da dieta de emagrecimento, mas, de fato, esse mercado tem força no Brasil e é quase imune à oscilação de renda.

Segundo pesquisa da ACNielsen, publicada no *Jornal Valor Econômico* (27/02/2003), o segmento de produtos *light* e *diet* já está deixando de ser apenas um nicho e vem ganhando escala no Brasil. Os produtos começam a ser consumidos também pela população de renda mais baixa, embora em menor proporção. Na classe C, 35% das pessoas já compraram alimentos *diet*, enquanto nas classe A essa taxa é de 75%.

ALIMENTOS DOS HORTIFRUTÍCOLAS

Carboidratos e proteínas por porção



MAMÃO

(1/2 papaia – 140 g)

Calorias: 70 kcal

Carboidratos: 19 g

Proteínas: 0 g

MANGA

(1/2 unidade – 104 g)

Calorias: 70 kcal

Carboidratos: 17 g

Proteínas: 0 g

BANANA

(1 fruta média – 126 g)

Calorias: 110 kcal

Carboidratos: 29 g

Proteínas: 1 g

MELÃO

(1 fatia – 134 g)

Calorias: 50 kcal

Carboidratos: 12 g

Proteínas: 1 g

CEBOLA

(1 unidade média – 148 g)

Calorias: 60 kcal

Carboidratos: 14 g

Proteínas: 2 g

Fonte: Dole 5 a Day

Seja qual for sua dieta, consuma frutas e hortaliças

Independentemente da dieta, é prejudicial excluir uma cadeia de alimentos em favor de outra, o certo é balancear os alimentos. Uma das melhores maneiras de ingerir vitaminas em quantidade adequada para o organismo é consumindo frutas e hortaliças regularmente.

Além de serem saborosas, as frutas são ricas em vitaminas e antioxidantes – elementos que combatem moléculas que danificam as células. Segundo recomendações médicas, é necessário que as pessoas consumam pelo menos duas frutas por dia. Suco de laranja, vitaminas, banana fatiada com cereais, maçãs, melão, mamão, manga, uva e melancias são boas opções. Esse cardápio é rico em vitaminas B e C e ainda apresenta ácido fólico, importante na prevenção de doenças cardíacas.

Quanto às hortaliças, um número crescente de estudos científicos enfatiza a importância desses alimentos na prevenção e mesmo no tratamento da maioria das doenças degenerativas modernas. Devemos ter no prato os mais diversos legumes. Além da refeição ficar mais colorida, traz enormes benefícios à saúde, o que é mais importante.