

Alimentos light: o perigo do auto-engano

Educação Física

Enviado por:

Postado em:14/07/2008

Há alguns anos as prateleiras comerciais estão cheias de alimentos light - leves ou de baixas calorias. São produtos que contêm menos gorduras e açúcares que sua versão original, mas continuam tendo calorias. Saiba mais...

MedPlan - Nutrição - 14/07/2008 Há alguns anos as prateleiras comerciais estão cheias de alimentos light - leves ou de baixas calorias. São produtos que contêm menos gorduras e açúcares que sua versão original, mas continuam tendo calorias. Algumas pessoas os consomem com a idéia de que não engordam ou mesmo de que ajudam a emagrecer, e cometem o erro de consumir uma quantidade maior do que teriam consumido do produto completo. O abuso do light pode contribuir para engordar, efeito contrário ao desejado. Algumas pessoas que desejam emagrecer ou manter uma figura esbelta acabam ficando obcecadas pelas calorias que ingerem. Não é estranho que muitas delas encham o carrinho de compras com produtos light. Mas para considerá-los como tal devem ter, por lei, no mínimo 30% a menos de calorias que o alimento de referência. Uma crença popular é que os alimentos light não engordam ou inclusive ajudam a emagrecer. Erro crasso. Depende de como forem consumidos. "Os alimentos light são úteis porque têm menos calorias que os originais; o problema é que muitas pessoas não os sabem utilizar corretamente e os identificam com alimentos com zero calorias", diz Rosa María Ortega, professora titular do Departamento de Nutrição e Bromatologia da Universidade Complutense de Madri. "Muitas pessoas procuram dietas milagrosas para controlar o peso e pensam que conseguirão eliminando um produto como o pão, que não só não é o maior culpado por engordar como também alimenta bastante", acrescenta Ortega. Muitas pessoas se enganam quando não sabem interpretar o papel dos alimentos aliviados, ela acrescenta, seguem dietas desequilibradas e, além disso, não fazem nenhum tipo de atividade física. Esse tipo de produto começou a ser introduzido na Espanha a partir da década de 1980. Mas foi só em 1990 que o grupo de especialistas da Comissão Interministerial para a Ordenação Alimentar publicou as primeiras recomendações sobre as características que deveria ter um alimento rotulado como light. Desde então cresceu consideravelmente o número de produtos comercializados com denominações light, aliviado, baixo em gorduras ou sem açúcar. São elementos que vão desde os bolos e laticínios aos refrescos. Para conseguir um alimento light se elimina total ou parcialmente ou se substitui alguns dos componentes que trazem energia, fundamentalmente açúcares e gorduras, mas às vezes também se reduzem os carboidratos ou inclusive algum tipo de proteína. No entanto, segundo um estudo sobre 52 alimentos do tipo light realizado pela revista "Consumer", mais de um terço desse tipo de produtos vendidos na Espanha não podem ser considerados light, porque a redução do aporte calórico em relação ao alimento convencional equivalente não alcança os 30% estabelecidos pela única recomendação em vigor sobre os alimentos light, e cujo seguimento não é obrigatório para os fabricantes. É preciso levar em conta que essa modalidade de reduzir a ingestão calórica também pode encarecer a cesta de compras, já que muitos produtos light têm preços superiores aos alimentos convencionais. Segundo a "Consumer", 75% dos produtos light podem ser entre 20% e 50% mais caros que os alimentos homólogos de referência. O maior problema com esse tipo de alimento é a desinformação. O consumidor pode chegar a comer alimentos light sem nenhum tipo de controle. "Pensa que

emagrecem ou que, pelo menos, não engordam, e chega a consumir uma quantidade três vezes maior de alimentos light que do homólogo de referência. Afinal ingere muito mais calorias", diz Francisca Pérez Llamas, pesquisadora do Departamento de Fisiologia da Universidade de Murcia. Reduzir as gorduras também representa uma perda de sabor do alimento em relação ao original, coisa que pode levar "a colocar uma quantidade maior de requeijão para perceber o gosto", afirma. "Qualquer alimento que contenha macronutrientes (proteínas, gorduras ou hidratos de carbono) ou álcool em sua composição, quer dizer, que aporte energia, contribuirá para a ingestão calórica total da dieta, e se esta superar as necessidades energéticas do indivíduo o levará a aumentar seu peso corporal e fundamentalmente a gordura", diz Pérez Llamas. O erro do consumidor pode aumentar quando se ingere a versão aliviada de alimentos muito energéticos por si só, como maionese, margarina, requeijão, patê ou batatas fritas, "porque apesar de aportar 30% menos de energia que seu equivalente convencional continuam sendo ainda muito energéticos", acrescenta a estudiosa. Os especialistas em nutrição recomendam melhorar a educação dietética da população para evitar erros de julgamento. E também ler com cuidado a composição dos rótulos, "para comprovar se adapta ou não a nossas necessidades", conclui Pérez Llamas. Fonte: Portal da Educação Física