

Alimentos para viver mais

Eles estão todos aqui, nestas páginas. E foram elencados, depois de mais de uma década de trabalho, pelo nutrólogo David Katz, da Universidade Yale, nos Estados Unidos, responsável por um sistema que avaliou, item por item, a quantidade de substâncias essenciais para blindar o organismo. Você precisa conhecer esse ranking.

O sonho de David Katz era ambicioso: com a ajuda de seu time em uma das mais prestigiosas universidades americanas, a Yale, ele queria criar um sistema totalmente lógico e científico para preservar a saúde por muitos e muitos anos. E conseguiu. Quer dizer, o trabalho não está finalizado. “Já avaliamos 25 mil alimentos”.

“A questão é que eles estão sendo catalogados, isto é, comparados entre si e inseridos no ranking aos poucos”. O que você está conhecendo agora é a primeira versão dessa tarefa hercúlea – que, no futuro, incluirá milhares de outros itens. Detalhe: Katz garante que não ia sossegar enquanto sua lista não tiver nada menos do que 200 mil itens.

O projeto amadureceu em 2003, quando a Secretaria de Saúde dos Estados Unidos pediu a estudos sugestões para conter as epidemias que diabete, obesidade e de outros males capazes de encurtar a vida, relacionados a uma dieta equivocada. “O que eu propus foi justamente um índice para medir a qualidade nutricional dos alimentos, além de um jeito objetivo de ranqueá-los”, lembra-se Katz. “Ora, as pessoas ainda se sentem confusas na hora de selecionar o que vão comer”, justifica.

Depois de quebrar muito a cabeça, ele e seus colegas chegaram a uma operação matemática cujo resultado aponta quão poderosa é de fato uma flor de brócolis ou quanto vale a pena comer a laranja.

O cálculo foi batizado de Overall Nutritional Quality Index (em português, algo como índice geral de qualidade nutricional). Ele é até singelo. Cada nutriente equivale a um determinado número de pontos, estimado conforme sua importância – comprovada em diversos estudos – para a saúde e a longevidade. Portanto, a presença ou a ausência de um nutriente pode fazer uma comida ganhar ou perder pontos.

Em contrapartida, existem aquelas substâncias associadas – outra vez por pesquisas sérias – a doença, pelo menos se consumidas em excesso. A gordura trans e o açúcar são dois bons exemplos.

Aí, no caso, o alimento ganha pontos quando esta carregada delas. O ranking está sendo considerado tão revolucionário para ensinar as pessoas a fazer as melhores escolhas que, nos Estados Unidos, acaba de ser inventado selo do NuVal – sigla que se refere ao escore nutricional. Pois bem: o tal selo já está sendo estampado em etiquetas coladas nas hortaliças e em embalagens de diversos produtos.

“Os critérios utilizados são lícitos e bem selecionados”, elogia o engenheiro de alimentos Mario Maróstica, da Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp, que fica no interior de São Paulo. “Mas as pessoas não devem deixar de lado as carnes só porque elas perderam posições para muitos vegetais”, ressalva. A bioquímica Giuseppina Lima, professora da Universidade Estadual Paulista, em Botucatu, também no interior paulista, faz uma ponderação do gênero: “É importante privilegiar alimentos saudáveis e pouco calóricos, como os primeiros colocados no ranking, mas sem abrir mão das fontes de proteínas”.

Lembre-se uma dieta equilibrada conta com carboidratos, proteínas e até gorduras. E o ranking não coloca as carnes alturas do pódio. Eles são ruins? Nada disso “alguns alimentos de origem animal são mais ricos em termos de vitamina e minerais”, diz a nutricionista Karla Silva Ferreira, da Universidade Estadual do Norte Fluminense

Darcy Ribeiro, no Rio de Janeiro. “As carnes fornecem as vitaminas do complexo B e aminoácidos essenciais, que não são produzidos pelo corpo”. Arremata a professora Giuseppina Lima. Mas, sim, é fato, vêm acompanhadas de gorduras e de outros ingredientes que, em doses exageradas, provocam à subtração de pontos.

Apesar de não serem assim tão bem pontuados, um bife ou um peito de frango merecem ser incluídos no seu prato. “A ingestão desses alimentos, porém, não deve ser feita à vontade”, concorda Karla Ferreira. Por isso mesmo, separamos aqui, para você, os 20 alimentos que, apesar não serem o máximo do ponto de vista do NuVal, também não precisam ser banidos da dieta. Eles são importantes para a manutenção das funções do corpo no dia-a-dia, mas não necessariamente protegem contra males no futuro, digamos assim. Moral da história: você pode comer sim, mas em porções moderadas.

As massas ainda não aparecem aqui- estão naquele enorme grupo que ainda esta sendo ranqueado por Katz e seus colegas da Yale. É muito provável, porém, que façam parte dos itens com pontos, digamos, nem tão altos nem tão baixos. Você pode se adiantar e melhorar a pontuação do macarrão e dos pães na sua mesa. Como? Preferindo os integrais, cheios de fibras e com vitaminas.

Os brasileiros se ressentem da falta de certo sabor nacional no ranking – que, óbvio, deu preferência nessa fase inicial àquilo que faz parte da cozinha dos americanos que faz parte da cozinha dos americanos. Onde está a nossa dupla arroz e feijão, por exemplo? “Ainda chegará a sua vez”, avisa David Katz. A nutricionista Karla Ferreira aposta que alguns dos nossos frutos ocupariam os primeiríssimos lugares do NuVal se já tivessem sido avaliados. “é o caso da jaboticaba, que infelizmente ainda é pouco estudada mundo a fora”, diz ela. Por isso, não fique desapontado se, em seu lugar, encontrar o damasco. Ou se, em vez do pepino tão comum em nossas saladas, achar o aspargo.

Olhe o ranking pelo lado positivo: continue comendo pepino, mas preste atenção também no aspargo, que acaba de provar o seu valor. “Uma boa alimentação precisa mesmo de diversidade”, ressalta Karla.

Não se esqueça dos nomes dos vencedores do NuVal. E, claro, recheie a sua dieta com esses alimentos também. Não é nada complicado. Aposte, por exemplo, no salmão de vez em quando – ora, ele é o primeiríssimo colocado entre os itens de origem animal. Coma mais morango e mastigue com ainda mais respeito uma flor de brócolis. Ah, sim, mate a sua sede, uma vez por dia, com um suco natural de laranja. Ele, você viu, é nota 100