

Um breve histórico

- Cada 1 g de gordura tem 9 Kcal, enquanto cada 1g de carboidrato ou de proteína contém 4 Kcal. Percebe-se, assim, que, avaliando-se a mesma quantidade, em gramas, a gordura apresenta mais do que o dobro de calorias quando comparada com o carboidrato ou com a proteína.
- Esse conceito motivou, por décadas, a adoção de dietas que privilegiavam os carboidratos em detrimento das gorduras.
- Dentre os exemplos clássicos dessa estratégia pode-se citar a “Pirâmide Alimentar”, de 1992, a qual, didaticamente, associava a proporção dos macronutrientes ao desenho de uma pirâmide, cuja base era composta por cereais (carboidratos) e a ponta preenchida por gorduras.
- Entretanto, a despeito da adoção dessas estratégias a incidência e prevalência de obesidade não foram contidas, mas, ao contrário, explodiram.

Algumas particularidades dos carboidratos

- Embora os carboidratos tenham, como já explicado, densidade calórica inferior às gorduras (4 Kcal/g vs 9 Kcal/g), algumas características as desabonam, quando se objetiva emagrecimento.
 - Rápido esvaziamento gástrico. O tempo de esvaziamento gástrico corresponde ao intervalo entre a entrada do alimento no estômago e sua saída em direção ao intestino, onde ocorrerá sua absorção. Rápido esvaziamento gástrico implica em menor tempo de saciedade, uma vez que o estômago vazio deflagra mecanismos neuro-hormonais provocadores de fome. Assim, a vantagem de ser menos calórico acaba sendo anulada pela sua menor capacidade de promover saciedade;
 - Estímulo à liberação de insulina. Diferentemente do que ocorre com as gorduras e as proteínas, o processo de absorção de carboidratos desencadeia produção de insulina pelo pâncreas. Ou seja, se um indivíduo ingere gordura, seu pâncreas, no período pós-refeição, não produz insulina extra; por outro lado, a ingestão de carboidratos incita, obrigatoriamente, a produção de insulina (em média, o pâncreas se obriga a sintetizar 1 unidade de insulina para cada 15 gramas de carboidrato ingerido). Assim, pessoas sob dietas ricas em carboidratos estão expostas a maior nível de insulina sanguínea. Esse fenômeno contribui sobremaneira para o ganho de peso, uma vez que a insulina é sabidamente um hormônio anabólico (ou seja, um hormônio que promove ganho de peso). Ademais, a necessidade de intensa produção de insulina, em face à dieta rica em carboidrato, encurta a vida útil do pâncreas, com conseqüente aparecimento de pré-diabetes ou diabetes.

“Fechar a boca” é a melhor solução?

- Quando pensamos em emagrecer, é intuitivo diminuirmos a quantidade dos alimentos que costumamos ingerir.
 - “Ora, se no meu café da manhã ingiro um pão com manteiga e tomo um copo de café com leite, vou passar a comer meio pão com manteiga e tomar meio copo de café com leite. Se, no almoço, meu prato sempre tem um grande Filé à Parmeggiana, terá agora um pequeno bife. E, por fim, se meu jantar tinha a cara do almoço, perderá essa identidade, pois vou parar de jantar”
- Percebam um importante aspecto. Nessas situações em que diminuimos a quantidade habitual dos alimentos, acabamos por escolher como inimigo um forte adversário, a FOME. Assim, lutar contra o peso significa lutar contra a FOME.
- Veja, se ao acordar, costumo ingerir 5 unidades de mini pão de queijo e, do dia para noite, diminuo para 1 unidade, terminarei o desjejum com FOME. Se, no almoço, a montanha de arroz se transformou em planície, iniciarei a tarde com FOME. E, se, no jantar, aquele habitual pão recheado com presunto e queijo for trocado por um shake, dormirei com FOME. Até que dia você acha que vencerá a fome? Até que dia essa estratégia dará resultado?
- No mês em que ganhamos da fome, perdemos peso. No mês em que perdemos da fome, ganhamos peso. Assim, no curto prazo, observamos oscilação de peso ao redor de uma linha horizontal. Ora estamos mais magros, ora mais “gordinhos”. Por outro lado, no longo prazo, a oscilação de peso se dá ao redor de uma curva ascendente, na medida em que mais perdemos do que ganhamos da fome.

Calorias não são todas iguais (parte 1)

- Já é consabido que 1 Kg de peso corporal equivale, em média, a 7000 Kcal. Dessa forma, se, entre aquilo que ingerimos e aquilo que gastamos, tivermos um déficit de 7000 Kcal, emagreceremos 1 Kg.
- Baseado na premissa acima, durante muito tempo, as estratégias dietéticas estavam centradas no valor calórico dos alimentos; a ideia básica era consumir alimentos de baixo valor calórico para que, ao final do dia, se pudesse contabilizar o maior déficit calórico possível.
- Assim, equivocadamente, o conceito de “alimento de baixo valor calórico” se confundiu com o conceito de “alimento saudável”.
- Ocorre que os alimentos têm uma complexidade de elementos que não permite que sejam comparados entre si apenas pelo seu valor calórico. Um “misto quente” de 400 Kcal, por exemplo, não equivale a uma refeição com arroz integral, carne cozida, legumes e verduras de igual valor calórico.
- As calorias, portanto, “não são todas iguais”. Assim, o valor do alimento não reside no seu valor calórico, mas sim no seu valor nutricional (que é aferido através de uma análise de diversos fatores)

Calorias não são todas iguais (parte 2)

- Vejamos um caso prático de duas opções de café da manhã com um total de calorias muito parecido:
 - **De um lado:** 1 pão francês (137 Kcal), 2 fatias de queijo (95 Kcal), 2 fatias de presunto (82 Kcal). TOTAL DE 314 Kcal;
 - **De outro lado,** uma omelete feita dos seguintes ingredientes: 2 ovos (148 Kcal), ¼ xícara de alho poro (15 Kcal), ½ xícara de cenoura ralada (41 Kcal), 2 colheres de sopa de cebolinha (12 Kcal), 50g de peito de frango desfiado (100 Kcal), orégano (0 Kcal), açafrão (0 Kcal). TOTAL DE 316 Kcal;
- Perceba que, embora não haja diferença significativa no total de calorias entre as duas opções acima, é possível, diante dos demais elementos que caracterizam um alimento, identificar que tratam-se de opções completamente diferentes, sendo uma saudável e outra não, como podemos verificar a seguir.

Calorias não são todas iguais (parte 3)

- Na opção “pão com queijo e presunto”, temos:
 - Presença de produtos industrializados (farinha de trigo, presunto);
 - Predomínio de carboidrato (ex: pão tem, do total de calorias, 77% de carboidrato, 10% de gordura, 13% de proteína);
 - Presença de substâncias cancerígenas em alimentos embutidos e defumados (presunto);
 - Elevada carga de sódio (304mg do pão + 120mg do queijo + 707mg do presunto, totalizando 1131 mg de sódio – se levarmos em consideração que a ingestão máxima de sódio preconizada é de 2000mg/dia, só no café da manhã se ingere mais da metade do recomendado para todo o dia (fator de risco para desenvolvimento de hipertensão arterial, além de causa importante de “inchaços” no final do dia);
 - Carência de antioxidantes;
 - Carência de fibras, mesmo que pão integral (vide slide específico sobre o assunto);
 - Presença de gordura aterogênica (gordura saturada do queijo)

Calorias não são todas iguais (parte 4 –final)

- Na opção “omelete”, temos:
 - Ausência de produtos industrializados;
 - Baixo índice glicêmico (a referida omelete é pobre em carboidratos e, além disso, a pequena quantidade presente de carboidrato é do tipo integral, não processado, proveniente da “cenoura”, o que confere o baixo índice glicêmico, isto é, a baixa capacidade de induzir produção de insulina em decorrência da ingestão do alimento);
 - Baixa carga de sódio (a ausência de embutidos e a presença de ingredientes que “temperam” o alimento, como cebolinha, alho-poró, açafrão cooperam para a redução da carga de sódio);
 - Abundância de antioxidantes (açafrão, orégano, cenoura são fontes de antioxidante);
 - Presença de fibras;
 - Presença de gordura poliinsaturada do ovo (lembrar que a gordura, juntamente com as fibras prolongam a saciedade; ademais a gordura poliinsaturada é pertencente ao grupo das “gorduras boas”)

Foco na QUALIDADE e não na QUANTIDADE!

- Conforme já discutimos, a estratégia tradicional e intuitiva de se “fechar a boca” dificilmente traz resultados a longo prazo, na medida que o sucesso para tal intento depende de se vencer a fome por prazo indefinido, o que flerta com o impossível.
- Adicionalmente, discutimos o conceito de que as calorias não são todas iguais, sendo que as calorias compreendem um dos elementos a serem avaliados (juntamente com a proporção dos macronutrientes, presença de fibras, se o alimento é natural ou industrializado, presença de antioxidantes, índice glicêmico, tempo de esvaziamento gástrico ...)
- Dessa forma, mais recentemente, tem-se preconizado que a preocupação central da dieta não deve recair sobre a quantidade, mas sim sobre a qualidade. A ideia é deixar que a **quantidade** de comida seja definida pelo **instinto** (fome) e a **escolha** seja definida pela **cognição** e não o contrário, como tradicionalmente se faz, em que o indivíduo usa o instinto para determinar a escolha do alimento (ex.: “como o que é mais prático, ou o que dá vontade”) e a cognição para determinar a quantidade (ex., “analiso o momento certo de fechar a boca”).
- A seguir, apresento algumas sugestões para as principais refeições, enfatizando aquelas com redução de carboidrato em relação à atual dieta, que, comumente, tende a ser rica em carboidratos processados.

Café da manhã

- **Ovo**

- O ovo é uma opção, quando se objetiva redução de carboidratos, uma vez que, do total de calorias, apenas 2% é proveniente de carboidrato.
- Pode ser consumido no café da manhã de diversas formas: (1) mexido, (2) cozido, (3) omelete.
- A omelete tem uma grande vantagem sobre o ovo mexido ou cozido: a possibilidade de agregar **verduras, legumes e proteínas**, como, por exemplo, brócolis, espinafre, alho-poró, cenoura, palmito, milho, ervilhas, tomate, pimentão, orégano, pimenta, atum, carne moída, frango.

Café da manhã

- **Abacate**

- Semelhantemente ao ovo, o abacate também é uma opção interessante para usar no café da manhã quando se objetiva redução de carboidratos, uma vez que, do total de calorias, apenas 20% é proveniente de carboidrato.
- O abacate pode ser ingerido puro ou sob a forma de vitaminas com, por exemplo, os seguintes ingrediente: cacau, castanhas, chia, *whey protein*, farinha de casca de maracujá, Psyllium, farinha de semente de uva.

Café da manhã

- **Coco**

- O coco também é um alimento com baixa taxa de carboidrato (18%). Na sua forma natural, tem a vantagem da praticidade. Diferentemente da omelete é das vitaminas de abacate que demandam tempo para preparar e comer, o coco é uma opção rápida. Recomendo usar naqueles dias em que a pressa impede um café da manhã mais elaborado. A farinha de coco também pode ser usada em substituição à farinha de trigo na confecção de bolos.

Café da manhã

- **Castanhas**

- As castanhas fazem parte dos alimentos oleaginosos, tais como: amêndoas, nozes, macadâmia, pistache, castanha do Pará, castanha de caju, sementes de abóbora, sementes de girassol, baru.
- Devido ao fato de serem ricas em selênio e zinco, não se recomenda comer mais de uma castanha do Pará por dia.
- **Cuidado que granola não significa castanhas.** Infelizmente, aquilo que se chama de granola é geralmente composta de uma mistura de milho com xarope de milho e flocos de arroz. Isto é, a granola geralmente não tem quantidades significativas de castanhas, mas sim de carboidratos.

Café da manhã

- **Tortinhas”**

- O ovo, o abacate, o coco e as castanhas são opções de alimentos que são naturalmente pobres em carboidratos, porém podemos “criar” outras possibilidades de café da manhã também com baixa taxa de carboidratos, através da associação de alimentos diversos. Um forma de obter isso é através de “tortinhas”.
- Nessas tortinha, podemos fazer "escondidinhos" de carboidrato obtidos de um tubérculo (batata doce, mandioca, inhame, abóbora, batata salsa) misturado com uma proteína (frango desfiado, carne moída, peixe desfiado).
- Ao fazer essa tortinha (escondidinho), devemos ter o cuidado para não deixar uma camada muito espessa de carboidrato (batata doce, mandioca, inhame, abóbora, batata salsa), já que isto deixaria o café da manhã rico em carboidrato.

O que evitar no café da manhã

- Farinha de trigo
 - Pão, torrada, bolacha, biscoito, bolo, salgado ...
 - Atenção: **o fato do pão, bolacha, biscoito ou bolo ser integral, não torna o alimento pobre em carboidrato. Ele continua rico em carboidrato.** Além disso, ainda não há uma regulamentação adequada que defina o que é um alimento integral. Assim, é bastante comum produtos vendidos como integral na verdade serem uma mistura de muita farinha branca (não integral) com um pouco de farinha integral.
 - Da mesma maneira, o pão, a bolacha, o biscoito ... chamados “multigrãos” também geralmente não cumprem o prometido. Dessa forma não indico eles como opção de café da manhã.
- Tapioca
 - A tapioca vem do processamento da mandioca. Assim, a tapioca é uma opção muito rica em carboidrato e não recomendaria como opção de café da manhã.
- Alimentos sem glúten
 - Hoje em dia, diversas lojas vendem pães, biscoitos, bolachas sem glúten. Também não recomendo essas opções para café da manhã, uma vez que esses alimentos, quase sempre, são bastante desequilibrados, ricos em carboidrato. **O fato de se escolher uma farinha sem glúten não torna o alimento necessariamente pobre em carboidrato ou saudável .**
- Sucos de fruta
 - Os sucos de fruta enganam pois com o título de “suco natural” passa a impressão de uma boa opção, uma vez que carrega a palavra “natural”. Mas, não podemos nos esquecer que um copo de suco de laranja contém 3 a 4 laranjas, um copo de suco de uva contém um cacho de uva, um copo de suco de acerola contém um punhado generoso de acerola. Ou seja, em outras palavras, o suco concentra uma grande quantidade de frutas. Além disso, o suco costuma ser coado e, assim, para piorar, além de ter fruta concentrada, o suco ainda perde as fibras que foram filtradas.

O que beber no café da manhã

- Conforme já explicado, devemos evitar sucos de fruta no café da manhã pelo fato dos mesmos representarem muita fruta concentrada (isto é, muito carboidrato simples).
- Opções interessantes seriam: chá e café sem açúcar, suco verde, água, água de coco, leite integral, leite de soja, de amêndoas.
- De uma forma geral, recomendo que o leite seja integral. O leite integral é mais balanceado que o leite desnatado (embora mais calórico). Veja só: quanto à repartição das calorias, o leite integral tem 47% de gordura, 32% de carboidrato e 21% de proteínas. Já o leite desnatado tem 10% de gordura, 55% de carboidrato e 35% de proteína. Quanto ao fato de ser mais calórico, essa característica acaba sendo compensada pela maior saciedade promovida pelo leite integral e menor índice glicêmico (lembrar que quanto menor o índice glicemia, menos insulina é produzida - e a insulina, como já afirmado, é um hormônio que traz ganho de peso).

Últimos comentários sobre o café da manhã

- Para uma alimentação mais balanceada, o ideal é fazer um rodízio entre as opções de café da manhã apresentadas
- Com uma certa frequência, tenho observado que há uma tendência dos pacientes em, diante de diversas opções, como omelete, vitamina de abacate, coco, castanhas e tortinhas, escolher apenas uma opção, a qual passa a ser repetida todas as manhãs. Isso não é adequado, uma vez que faz o paciente enjoar dessa opção em pouco tempo e também acaba por desequilibrar o café da manhã.
- Cuidado também com açúcar. Vejo uma grande confusão com o açúcar mascavo, o açúcar orgânico e o açúcar magro. Do ponto de vista de carboidrato, o açúcar mascavo é muito semelhante ao açúcar branco. Assim, não adianta usar o mascavo no lugar do branco, quando se quer reduzir carboidrato. O mesmo vale para o açúcar orgânico, que também é rico em carboidrato tanto quanto o não orgânico. Por fim, o “açúcar magro” esconde nesta palavra bonita uma riqueza inadequada de carboidrato, uma vez que “açúcar magro” é simplesmente uma mistura de açúcar comum com adoçante. O ideal é não usar açúcar e, se for necessário, o adoçante estévia e o xilitol, por exemplo, têm se mostrado como opções mais indicadas.

Almoço

- Não tenho observado grandes problemas nas escolhas de almoço dos meus pacientes. Dificilmente alguém come sistematicamente pão, bolacha, biscoito, iogurte ... no almoço. De forma geral, observo que a maioria das pessoas come opções adequadas no almoço (arroz, feijão, carne, legumes e verduras).
- Incentivo o uso do azeite no almoço, uma vez que este é rico em gordura boa, antioxidantes e ajuda a promover saciedade (ou seja, auxilia em cortar a fome da tarde).
- As principais observações que faço quanto ao almoço são:
 - Evitar sucos de frutas (tomar água);
 - Evitar carnes fritas (da preferência à carne assada ou cozida).
 - Particularmente, não indico o uso de carne grelhada com frequência. Isso porque, carne grelhada significa, não raro, carne queimada. Estudos têm sugerido que carne queimada contém benzopirenos, o quais tem potencial cancerígeno.
 - Evitar macarrão ou outros tipos de massas;
 - Evitar doces após a refeição. Muitas vezes, o almoço ingerido é de boa qualidade, mas todo o esforço é manchado por um doce ingerido após a refeição. A melhor opção de algo doce, nesse momento, é uma fruta. Importante também enfatizar que o doce tem alta capacidade de promover alívio imediato (embora temporário) contra ansiedade. Assim, compulsões por doces devem trazer a reflexão sobre a possibilidade de associar, ao tratamento nutricional, o tratamento psicológico.

Café da tarde

- Recomendo que no café da tarde aquelas mesmas opções sugeridas no café da manhã. A diferença reside na quantidade, uma vez que, como ainda vamos jantar mais tarde, não será necessário uma grande refeição neste café da tarde. Outra opção também interessante para esse horário são frutas.

Jantar

- É no jantar que eu observo o problema principal da alimentação. Isso se deve ao fato de que, nas últimas décadas, as pessoas deixaram de preparar um jantar (no sentido de cozinhar alimentos) e passaram a fazer lanches a noite.
- Essa troca de “jantar comida” por “jantar lanche”, fez com que, no período noturno, se deixasse de comer carne, legumes, verduras, para se comer pão, bolacha, salgado, macarrão, iogurtes e frutas.
- Dessa forma, com os lanches, a refeição noturna se tornou acentuadamente desequilibrada, no sentido de conter quase que exclusivamente carboidratos (e, para piorar, processados). Um fato agravante é que, pelo fato dos carboidratos não promoverem saciedade e a noite a pessoa frequentemente está ansiosa pelos problemas enfrentados no dia, a tendência é a ela não conseguir se controlar a noite e fazer diversas pequenas refeições de lanches (ou seja, de carboidratos).
- **Conseqüentemente, é fundamental que retomemos a ideia de que jantar significa comer, pela segunda vez no dia, proteína (por exemplo, carne), legumes e verduras e não a oportunidade de comer mais uma vez pão, bolacha, biscoito, tapioca, iogurte ... Logo, é necessário que a noite se “faça janta” como antigamente, com arroz integral, feijão (ou outra leguminosa como grão de bico, lentilhas, ervilhas, soja), carne cozida, legumes e verduras variados.**