

Tabus, mitos e crendices em nutrição

Taboos, myths and beliefs in nutrition

Enio Cardillo Vieira¹

RESUMO

Faz-se breve comentário sobre muitas informações equivocadas sobre nutrição.

Palavras-chave: Tabu; Tabu Alimentar; Nutrição; Comportamento.

¹ Professor Emérito da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Belo Horizonte, MG – Brasil. Médico. Nutrólogo.

ABSTRACT

A brief comment on many misinformation about nutrition.

Key words: Taboo; Food Taboo; Nutrition; Behavior.

Nutrição é uma CIÊNCIA baseada na QUÍMICA, que trata dos processos químicos e fisiopatológicos que transformam os nutrientes em componentes corporais. Ressaltam-se os dois destaques nessa definição. Como CIÊNCIA, os conhecimentos sobre nutrição são divulgados em revistas científicas. Necessariamente, não merecem crédito informações divulgadas em revistas leigas. Nesses veículos de comunicação, há que se verificar a fonte da informação. Como ciência baseada na QUÍMICA, noções sólidas de química são importantes ao profissional que trabalha na área de nutrição.

Nutrição é um dos alvos principais para estabelecimento de tabus, mitos e crendices. Os alimentos exercem funções específicas e importantes no organismo. Uma boa alimentação deve conter fontes de proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, vitaminas e sais minerais. Além disso, existem substâncias nos alimentos que não são essenciais, mas exercem função na promoção da saúde, isto é, previnem contra doenças. São os chamados **fitoquímicos** ou **fitonutrientes**. Frutas e hortaliças (verduras e legumes), além de serem fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, são ricas nesses componentes e devem ser ingeridas fartamente. Já foram isoladas de frutas e hortaliças mais de 100.000 (é isto mesmo: cem mil!) substâncias químicas com papel na promoção da saúde. Muitas dessas substâncias são precursoras de vitaminas; têm atividade na prevenção de câncer, de aterosclerose, de hiperglicemia; contribuem para o controle da pressão arterial, entre outras propriedades. Contudo, isto não significa que frutas e hortaliças CUREM doenças. Muitas plantas contêm princípios ativos que são usados no tratamento de doenças. Esses princípios ativos existem em reduzidas quantidades nas plantas. O que os pesquisadores muitas vezes fazem é isolar o princípio ativo e, posteriormente, sintetizá-los.

Recebido em: 07/07/2010
Aprovado em: 10/07/2010

Instituição:
Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG
Belo Horizonte, MG – Brasil.

Endereço para correspondência:
E-mail: enio.cardillo@terra.com.br

Eis uma das definições de tabu: “o que é proibido por crença no sobrenatural”. Existem muitos tabus em torno da alimentação. Frequentemente, veem-se profissionais da área de saúde disseminar informações falsas na mídia. Em alguns casos, os consumidores ficam atônitos e passam a encarar os alimentos como “inimigos” que podem causar danos à saúde. Eis alguns mitos que são considerados por muitos como dogmas.

A falácia da linhaça

A linhaça virou alimento *de moda*. De onde veio isto? Sabe-se que os esquimós são protegidos contra diversas doenças, entre as quais se destacam: aterosclerose, asma e alguns tipos de câncer. O esquimó alimenta-se de peixes e de animais que ingeriram peixes. Por isso, existe uma recomendação segundo a qual se deve ingerir peixes marinhos duas vezes por semana. Os peixes de água fria são ricos em um tipo de gordura que contém ácidos graxos insaturados que pertencem à família dos **ômega-3** (a denominação **ômega-3** prende-se ao fato da primeira dupla ligação na cadeia de carbono ocorrer no terceiro átomo de carbono a partir do último). Linhaça, nozes, castanhas, óleo de canola, óleo de soja contêm ácidos graxos **ômega-3**. O ácido graxo que existe nesses produtos vegetais têm 18 átomos de carbono e três duplas ligações. Esse ácido é chamado de ácido alfa-linolênico (ALA). Os ácidos graxos existentes no óleo de peixe contêm 20 e 22 átomos de carbono e cinco e seis duplas ligações, respectivamente. São denominados ácido eicosapentaenoico (EPA) e docosa-hexaenoico (DHA), respectivamente. São eles que conferem proteção ao esquimó. Acontece que a capacidade de conversão do ALA em EPA e DHA é de **MENOS DE 1%**. Portanto, se alguém estiver consumindo linhaça julgando que terá os benefícios conferidos aos esquimós, está enganado. Costumo dizer: o distribuidor e o vendedor de linhaça agradecem.

O óleo (azeite) de oliva fica saturado após aquecimento

O azeite de oliva contém um tipo de ácido graxo que pertence à família do **ômega-9**. O azeite de oliva é um dos fatores responsáveis pela proteção conferida aos povos mediterrâneos, cuja incidência de ateros-

clerose, de alguns tipos de câncer e de diversas outras enfermidades é bem mais baixa do que em outros países da Europa. Grécia, Itália, Sul da França, Espanha e Portugal são países onde a longevidade é muito elevada. Nesses países, o azeite de oliva é usado para cozinhar os alimentos. Contudo, não é só o azeite de oliva que é responsável por essa proteção. Esses povos ingerem significativas quantidades de fruta, hortaliça e peixe, pouca carne vermelha e bebem vinho tinto em doses moderadas. Portanto a chamada dieta mediterrânea consiste de todos esses componentes.

Voltemos ao azeite de oliva. Gordura saturada é sólida à temperatura ambiente. São as gorduras bovina, suína, de ave, do leite, além das gorduras hidrogenadas, incluída a margarina. Para saturar uma gordura, isto é, para transformar um óleo em gordura sólida, há que se submeter o óleo à hidrogenação, sob pressão elevada, usando-se níquel como catalisador. Agora, pergunta-se: onde existem hidrogênio, um cilindro para exercer a pressão e níquel como catalisador perto do fogão onde o azeite está sendo aquecido? Além do mais, se o azeite fica saturado, como se explica o papel protetor do azeite entre os povos mediterrâneos se, como se sabe, a gordura saturada é um dos fatores predisponentes à elevação do colesterol no sangue?

Banana de manhã é ouro, de tarde maltrata, de noite mata.

Manga com leite faz mal.

Alguns tabus alimentares como esses têm sua origem no tempo da escravidão. Os escravos colhiam frutas e as comiam, às escondidas, à noite. Neste horário, eles tomavam leite insuficiente para aplacar a fome. Para evitar que os escravos “roubassem” frutas, os senhores introduziam esses tabus. Como os filhos dos senhores das terras eram entregues aos cuidados de escravas, os tabus reverteram às famílias dos donos dos escravos.

Devemos tomar o café da manhã como rei, almoçar como príncipe e jantar como mendigo.

Este é um dos tabus mais difundidos e, como todo tabu, carece de fundamentação científica. Todo animal come e dorme. Portanto, isto é natural

e NÃO PODE fazer mal. A onça devora uma presa e vai dormir. Então, vamos cutucar Dona Onça e dizer-lhe que dormir depois da refeição faz mal. Um dos países de mais longevidade no mundo é a Espanha, onde todos fazem a *siesta* após o almoço. A sonolência que ocorre após a refeição tem explicação. Quando ingerimos alimento, há secreção de ácido clorídrico (HCl) no estômago. O próton H^+ origina-se da reação seguinte:



O próton é secretado para a luz do estômago e o íon bicarbonato (HCO_3^-) cai na circulação sanguínea. O sangue torna-se mais alcalino e a alcalose provoca sonolência. Esta é a razão por que as autoridades de trânsito aconselham os motoristas a não ingerirem refeição pesada antes de viagens longas.

Misturar bebidas

Existe crença segundo a qual misturar bebida destilada com fermentada aumenta o estado de embriaguez. O que sucede é que quem mistura bebidas acaba bebendo mais e a embriaguez é resultado do TOTAL de álcool consumido, e não por causa da mistura. O fato de as bebidas terem sabores diferentes é que leva ao aumento da quantidade ingerida. O álcool não se MULTIPLICA no organismo. Na verdade, ele se adiciona.

Açúcar engorda e ricota não engorda

Carboidratos produzem 4 quilocalorias por grama (Kcal/g); proteínas produzem 4 Kcal/g; gorduras produzem 9 Kcal/g. Ricota é constituída por proteínas; doces são ricos em carboidratos. Portanto, ambos engordam igualmente. Não existe alimento que engorde ou que emagreça. Nosso organismo funciona como um fogão à lenha: o que pusermos no fogo queima. O que engorda é quantidade e não qualidade.

Limão irrita o estômago

Não existe nada que irrite mais o estômago do que o próprio ácido – ácido clorídrico – que o próprio estômago fabrica. O pH do limão é 4,5 e o pH do

estômago é 1,5. Como a escala é logarítmica, esses valores indicam que a acidez do estômago é MIL vezes mais forte do que a acidez do limão. Na verdade, algumas pessoas relatam que se sentem aliviadas de dores de estômago quando tomam limonada.

Banana prende o intestino

Este mito tem origem no fato que, antes do advento dos antibióticos, um preparado de banana verde era utilizado para combater diarreia infantil. Na verdade, frutas verdes como goiaba, manga, banana e caju contêm taninos que lhes conferem adstringência, o que popularmente é conhecido como “aperto” na boca quando comemos essas frutas verdes. Taninos, realmente, prendem um pouco o intestino. Contudo, no processo de amadurecimento da fruta, a maioria do tanino desaparece.

O ser humano é o único animal adulto que toma leite

A tolice dessa assertiva é óbvia. Significa que se dermos leite a um gato ele não o bebe? Até aves tomam leite. Ficou clássica a observação de pombos na Grã-Bretanha que furavam as tampinhas de alumínio dos frascos de leite, como um exemplo de aprendizado e adaptação de animais a problemas inéditos. Se dermos queijo para um cão ele não o comerá? Outros animais não tomam leite porque não têm acesso ao mesmo. Além disso, os únicos alimentos que foram “desenhados” para servirem de alimento são: leite e frutas. Leite é um alimento balanceado contendo proteína de bom valor biológico, gordura, carboidrato, além de vitaminas e sais minerais. Frutas são coloridas, saborosas e aromáticas para os animais as comerem e soltarem as sementes muitas vezes com adubo, propagando a espécie. Alface foi desenhada para ser alimento? Não! Alface é uma folha que desempenha função específica no vegetal de onde vem, semelhante à folha de mangueira, que não comemos habitualmente. Feijão e arroz foram feitos para servirem de alimento? Não! São sementes desenhadas para a propagação da espécie. A inteligência humana, porém, soube aproveitar algumas delas. Por isso, quando alguém diz que só está ingerindo alimento natural, certamente ele está ingerindo leite e frutas...

Cerveja cria barriga

Quando alguém diz isto, pergunta-se: o que o consumidor de cerveja come de tira-gosto, pepino ou tomate? A causa do acúmulo de gordura em qualquer local é resultado de um balanço energético positivo. Um fato ocorre: geralmente o consumidor de cerveja permanece horas no bar bebendo e comendo alimentos de alto conteúdo calórico, o que, claro, resulta em alto aporte de energia.

Glúten engorda e faz mal

Esta é uma das últimas tolices que circulam. O trigo é o rei dos cereais e o segundo mais consumido no mundo, só sendo superado pelo arroz, cujo consumo no Oriente é muito elevado. O trigo foi o primeiro grão que o ser humano domesticou. Isto foi há 10 mil anos. Portadores de doença celíaca são sensíveis ao glúten. Não há evidência que cause danos em pessoas não sensíveis ao glúten.

CONCLUSÃO

Sempre que alguém ouvir algo inusitado, deve fazer a pergunta: “Onde você leu isto?” Esta é uma pergunta mortal.