

# Conhecer e balancear os alimentos traz **benefícios**



Foto: Renê Cabral

Adaptar-se à variedade de alimentos da estação traz ganhos naturalmente

**E**m tempos de gripe A H1N1, todo mundo fala em lavar as mãos e evitar ambientes cheios e fechados. Mas pouca gente lembra que a prevenção também passa por uma alimentação balanceada e rica em nutrientes associada à prática de exercícios físicos. “Evitar aglomerações é importante, mas mais importante é comer frutas e verduras, ingerir uma quantidade maior de fibras e usar limão na comida”, ensina a nutróloga e pediatra brasileira Clara Brandão. O limão e as folhas verdes escuras, cruas, têm muita vitamina C, que aumenta a absorção do ferro, melhorando a imunidade.

Adaptar-se à variedade de alimentos da estação traz ganhos naturalmente, e não só para evitar a gripe. Mas é preciso saber escolher. Há uma grande quantidade de

frutas cítricas disponíveis no Brasil no inverno que são fontes de vitaminas e minerais, e é justamente nessa época que acontecem as doenças respiratórias. “Os alimentos da estação, regionais, têm menos adubo químico, são mais baratos, abundantes, e respondem à necessidade biológica para promover a saúde”, afirma a nutróloga.

Os resultados da sabedoria popular associada ao conhecimento técnico são comprovados há pelo menos 30 anos. Quando Clara introduziu a multimistura (uma farinha composta de farelo de arroz ou trigo, pó de folhas como mandioca, pó de sementes como gergelim, abóbora, linhaça e girassol, e pó de cascas de ovo) no cardápio de 13 creches de Santarém, no Pará, as crianças recuperaram peso, foram alfabetizadas e algu-

mas hoje são professores da universidade.

“Se você tem uma alimentação saudável, balanceada, você vai comer, em média, 30% menos – e em qualquer casa, da mais pobre a mais rica”, avisa. “Além disso, hoje é difícil se afastar dos poluentes, mas se você tiver uma alimentação rica em minerais, vitaminas, fibras, ácidos graxos e saturados, esses nutrientes vão neutralizar, todos os dias, uma parte dos metais pesados e dos aditivos químicos com que temos contato – são mais de 3 mil na nossa alimentação. Você

pode acordar mal a vida inteira, ser uma pessoa de mal com a vida, ter intestino preso e não saber a razão”, ensina Clara. Os danos causados por metais pesados são graves: o chumbo pode tirar o amor próprio, causar hipertensão, aumentar a agressividade.

Aproveitar ao máximo as riquezas dos alimentos naturais melhora, inclusive, o rendimento nos estudos. Clara lembra o caso de uma escola do interior do Rio Grande do Sul que colocou farelo de trigo na alimentação diária das crianças, fez uma horta e incrementou a quantidade de folhas verdes nos pratos servidos para os estudantes. Como resultado, a diretora notou que as crianças estão mais tranquilas, relata.

Ao compreender melhor como cada alimento atua sobre o organismo é possível ainda fazer outras mudanças para auxiliar no aproveitamento escolar. Ela exemplifica: uma criança, em média, janta ao redor das 21h. Se ela estuda pela manhã, tem de acordar para ir à escola muito cedo, em torno das 6h30min. Mas é sabido que geralmente costuma dormir tarde, principalmente se tiver um televisor ou computador no quarto. Portanto, ao despertar, é comum não ter fome e se alimentar pouco ou nada. Na escola, a merenda é servida somente às 9h.

Como ela jantou às 21h, passa 12 horas em jejum, e pode entrar em hipoglicemia (diminuição do nível de açúcar no sangue, que pode provocar moleza e sonolência).

O que fazer? Ora, a merendeira pode providenciar um caldo para receber o estudante quando chega à escola – porque esse é o horário em que ele está acordando de fato e em que começa a sentir fome. Desta forma, ele vai se sentir mais disposto até a hora da merenda. “Você ganha meta-de do ano letivo com estes detalhes, porque o aluno rende mais, está mais desperto e atento”, diz Clara.

**“Aproveitar ao máximo as riquezas dos alimentos naturais melhora, inclusive, o rendimento nos estudos”**