



PET Nutrição

Nutrição Informa

• PRIMEIRO SEMESTRE 2016 •

EDIÇÃO # 07



NOVA

**A classificação dos
alimentos de acordo com o
nível de processamento**

leia também!

→ Índice glicêmico e a dieta da moda

→ Os benefícios do consumo de abacate



A revista

Edição

Ana Carolini Carvalho
Arthur Thives Mello
Even dos Santos
Maria Eduarda Z. Camargo

Bolsistas

Ana Clara Koerich
Ana Carolini Carvalho
Arthur Thives Mello
Caroline Martinelli
Even dos Santos
Joana M. Kaffer
Júlia Schneider
Kelly Iahn Carsten
Laura Copetti
Maria Eduarda Z. Camargo
Muriel Hamilton Depin
Rosa Mendes

Tutora

Profª Drª Suzi Barletto Cavalli

Editorial

A Revista Nutrição InForma é um informativo desenvolvido pelos bolsistas PET Nutrição. É disponibilizada todos os semestres aos estudantes de Nutrição. Nela, são recorrentes assuntos ligados à própria Nutrição, como também educação, receitas, dicas de livros e informes gerais.

Nesta edição você vai encontrar:

Informes do PET Nutrição P. 03

Cursos e oficinas P. 04

Informativo Profissional: Saiba mais sobre a legislação P. 06

Artigos

- NOVA – a classificação dos alimentos de acordo com o nível de processamento P. 11
- Índice glicêmico e a dieta da moda P. 14
- Os benefícios do consumo de abacate P.17

Espaço Cultural P.21

Dicas de receitas P.23





Informes do PET

Gente nova no PET Nutrição!

O PET Nutrição realizou, no segundo semestre de 2015, o processo seletivo no qual foram selecionados quatro estudantes da terceira fase e uma estudante da quinta fase. Desejamos as boas vindas aos novos integrantes, que possam crescer cada vez mais junto ao grupo.



Ana Clara Koerich



Arthur Thives Mello



Caroline Martinelli



Even dos Santos



Rosa Cardoso



Profª. Suzi Cavalli

03

E teve gente se despedindo!

Se despediram do PET cinco petianas: Aline, Ana Carolina, Karine, Sabrina e Patricia, as quais desejamos uma carreira de sucesso e realizações. Bem como agradecemos pelo desempenho e por tudo que contribuíram para o PET.

Ao final do segundo semestre de 2015, despediu-se do grupo a Professora Letícia Carina Ribeiro e, após processo seletivo, foi acolhida a nova Professora Tutora Suzi Barletto Cavalli.





Cursos e Oficinas

Curso de interpretação de exames bioquímicos

Ministrado pelo Professor Doutor Erasmo B. S. M. Trindade, foi destinado aos alunos da 8ª e 10ª fase. Ocorreu no dia 13 de outubro.

Minicurso de Depressão e Deficiências Nutricionais

Foi realizado no dia 23 de outubro, durante na 14ª SEPEX, ministrado pelas petianas Karine Kahl, Maria Eduarda Zytkeuwisz Camargo e Júlia Schneider.



04

Curso de Experiências Profissionais em Nutrição

No mês de novembro, no dia 21, foi realizado pelo PET Nutrição o curso de Experiências Profissionais em Nutrição. O curso foi ministrado por nutricionistas de diversas áreas da nutrição: Daiana Espíndola (nutricionista da área de GUAN), Carla Dadalt (nutricionista clínica), Amanda Bagolin (nutricionista e docente), Julieta Ritta (nutricionista funcional), Gisely Ganoza (nutricionista em saúde pública) e Daniela Muniz (nutricionista esportiva). O curso foi uma experiência enriquecedora para os alunos, pois demonstrou de forma muito clara as distintas áreas da nutrição, bem como suas dificuldades e as realizações profissionais das respectivas áreas.



O PET PIPOCA VOLTOU!

A exibição de filmes e documentários sobre nutrição e alimentação voltou. “FED UP” foi o documentário exibido no dia 20 de outubro, que relata como o interesse da indústria alimentícia americana influencia nos alimentos produzidos e na alimentação das pessoas, principalmente de crianças e adolescentes. Acompanhado por muita pipoca, o documentário gerou reflexão e uma boa discussão entre os alunos no final da sessão.



14ª SEPEX

O PET Nutrição esteve presente na 14ª edição da Semana de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFSC. O grupo montou um estande que trazia informações sobre deficiências nutricionais e o papel de determinados alimentos na prevenção das mesmas.





Informativo profissional

Saiba mais
sobre a
legislação

Anvisa suspende publicidade de óleo de linhaça

"A Anvisa publicou, nesta quinta-feira (26/11), uma resolução que proíbe toda publicidade dos produtos Óleo de Linhaça, Óleo de Prímula e Gérmen de Soja em Cápsulas da marca Active Woman Plus, fabricado pela empresa Sunflower Indústria e Laboratório Fitoterápico ME.



06

A Agência identificou a propaganda irregular nos sites <http://www.activewomanplus.com.br> e <http://www.activewomanplus.com.br/produto>. Os endereços eletrônicos comercializavam as fórmulas alegando funções terapêuticas não comprovadas pela Anvisa, como: "Melhorar os sintomas da menopausa é cuidar de você", "Encontre a felicidade na menopausa", "Dados experimentais e clínicos têm mostrado que as isoflavonas representam uma alternativa promissora na prevenção e/ou tratamento de muitas doenças hormônio dependentes, incluindo câncer, sintomas da menopausa, doenças cardiovasculares e osteoporose".

A medida está na Resolução 3.234/2015, publicada quinta-feira (26/11), no Diário Oficial da União (DOU)".

REFERÊNCIA:

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA.. **Anvisa suspende publicidade de óleo de linhaça**. 2015. Disponível em:

<<http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/anvisa+portal/anvisa/sala+de+imprensa/menu+-+noticias+anos/2015/anvisa+suspende+publicidade+de+oleo+de+linhaça>>. Acesso em: 11 fev. 2016.



Diretoria da Agência aprova realização de audiência pública sobre gordura trans

A Diretoria Colegiada (Dicol) da Anvisa aprovou a realização de uma Audiência Pública sobre o uso de gordura trans industrial em alimentos. A reunião está prevista para ser realizada no mês de março de 2016, com intuito de obter subsídios adicionais sobre o impacto das diferentes alternativas regulatórias disponíveis. (BRASIL. ANVISA, 2016)

Professores do Departamento de Nutrição da UFSC e do Núcleo de Pesquisa de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE) estiveram presentes.

A gordura *trans* obtida através da hidrogenação de uma gordura vegetal, nas gôndolas de supermercados estão presentes em produtos como margarinas, pipoca de micro-ondas, massas instantâneas, pratos congelados, entre outros. Por isso o consumo destes alimentos aumenta o risco de doenças cardiovasculares e é preciso medidas com o intuito de eliminar esse ingrediente dos alimentos.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS
PORÇÃO DE 100g (em média 5 pedações)

Quantidade por porção	%VD*
Valor Energético 32 kcal = 386 kJ	6%
Carboidratos 10,4 g	3%
Proteínas 1,3 g	2%
Gorduras Totais 5,0 g	9%
Gorduras Saturadas 0,87 g	4%
Gorduras Trans 0,13 g	-
Fibra Alimentar 2,46 g	10%
Sódio 446 mg	19%

*%VD Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) Valores diários de referência não estabelecidos.



A Anvisa possui regulamentos para a rotulagem de alimentos que possuem gordura *trans*, de forma que os consumidores tenham a informação da quantidade e consciência da presença dessa substância em diferentes alimentos, e possam escolher melhor, além de tentar servir como incentivo para que as indústrias de alimentos reformulem seus produtos e diminuam voluntariamente a quantidade de gordura *trans* de seus produtos. Mesmo com tantas medidas, a maioria dos produtos que contém gordura *trans* industrial possuem preço inferior aos alimentos equivalentes sem a adição do ingrediente.

REFERÊNCIA:

BRASIL. Anvisa. Diretoria Colegiada. Diretoria da Agência aprova realização de audiência pública sobre gordura trans. 2015. Disponível em:

<<http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/anvisa+portal/anvisa/sala+de+imprensa/menu+-+noticias+anos/2015/diretoria+da+agencia+aprova+realizacao+de+audiencia+publica+sobre+gordura+trans>>. Acesso em: 11 fev. 2016..



Produtos vegetais e orgânicos vão ter uma nova ferramenta de fiscalização

O Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa) irá aperfeiçoar a fiscalização animal e vegetal através de uma nova versão da Plataforma de Gestão Agropecuária (PGA). Especificamente neste ano, será implementada informações sobre produção de vegetais não orgânicos e de orgânicos.



08

A base de dados é rastreada por satélite e terá informações sobre gestão de trânsito vegetal, controle de tratamentos fitossanitários e sobre a rastreabilidade vegetal. O novo sistema permitirá que a rastreabilidade seja de forma mais eficiente, eletrônica e com maior controle sobre o sistema de certificação.

Fiscalização da produção orgânica

O Brasil tem atualmente 12.136 produtores no Cadastro Nacional de Produtores Orgânicos. Desse total, 8.467 fazem parte do Sistema Brasileiro de Avaliação da Conformidade Orgânica e estão autorizados a utilizar o selo oficial que identifica os produtos orgânicos. Eles têm 100% de suas unidades de produção inspecionadas, no mínimo uma vez por ano, por um dos 25 organismos certificadores credenciados pelo Mapa. (BRASIL. MAPA, 2016)

Todos os produtores orgânicos podem sofrer fiscalização aleatória, incluindo os 3.669 produtores cadastrados no Mapa. Como forma de ampliar o controle, o Mapa faz o monitoramento de resíduos agroquímicos.

REFERÊNCIA:

BRASIL. MAPA. . **Produtos vegetais e orgânicos vão ter uma nova ferramenta de fiscalização.** 2016. Disponível em: <<http://www.agricultura.gov.br/comunicacao/noticias/2016/02/produtos-vegetais-e-orgnicos-vao-ter-uma-nova-ferramenta-de-fiscalizacao>>. Acesso em: 12 fev. 2016.



Nota técnica do CFN: Dieta Detox

É certo que as dietas detox são disseminadas com a promessa de emagrecimento, saúde e forma de eliminar toxinas do corpo, porém faltam evidências científicas para tal fato. A sua utilização não condiz com os princípios de uma alimentação adequada e saudável proposto pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, onde uma alimentação equilibrada não é proposto com alimentos específicos ou receitas padronizadas.

A dieta detox tem a característica de ser desequilibrada em macro e micronutrientes, sendo de baixa calorias. Uma mudança radical na alimentação, como esta, pode acarretar riscos à saúde, levando em consideração que o processo de desintoxicação ocorre de forma natural e diariamente no corpo humano, quando utilizada uma alimentação saudável e adequada.

Por isso é recomendado um senso crítico de nutricionistas e da população com relação à produtos que vendem e prometem ‘soluções mais eficazes que outras, incluindo os cursos de alimentação e nutrição em especialidades não reconhecidas pelo Conselho Federal de Nutricionistas. Assim, a busca por uma alimentação adequada e saudável deve ser obtida com o acompanhamento por nutricionistas devidamente registrados nos Conselhos Regionais de Nutricionistas – CRNs e considerar as recomendações presentes no Guia Alimentar para a População Brasileira (disponível gratuitamente pelo site do Ministério da Saúde).



REFERÊNCIAS:

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS (Brasil). **Dieta Detox. Nota técnica do CFN**. 2015. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/index.php/dieta-detox-nota-tecnica-do-cfn/>>. Acesso em: 11 fev. 2016.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. . **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Editora Ms/cgdi, 2014. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2016.



Decreto regulamenta publicidade de alimentos infantis

O governo federal vetou a publicidade de alimentos infantis. A medida foi tomada para impedir a interferência da publicidade nas campanhas de incentivo ao aleitamento materno. Segundo o Ministério da Saúde, os estabelecimentos possuem o prazo de um ano após a publicação do decreto para se adequarem.

"O Decreto 8.552/2015, que regulamenta a Lei 11.265/2006, foi assinado no dia 3 pela presidente Dilma Rousseff na 5ª edição da Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional."

A lei faz referência também à comercialização de mamadeiras e chupetas, proibindo propagandas nos meios de comunicação, também faz restrição de descontos e exposições especiais desses produtos e proíbe características no rótulo (como foto e texto) que induzem ao consumo. Além de obrigar informação sobre a faixa etária ideal para o consumo, assim como as instruções para o uso correto e sem riscos.

Na 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, foi aprovado por mais de 2 mil pessoas que participaram do evento, o manifesto em defesa da alimentação saudável e ao combate de doenças relacionadas à má alimentação. Foi proposto ainda, que as instituições de ensino, pesquisa e extensão, organizações da sociedade civil e escolas públicas e privadas estejam engajadas nas iniciativas que tratam sobre a segurança alimentar e nutricional.

Fique atento!

A Lei nº 8.234, de 17 de Setembro de 1991 Regulamenta a profissão de Nutricionista no Brasil e este profissional está apto à prescrever suplementos nutricionais, necessários à complementação da dieta, auditoria, consultoria e assessoria em nutrição e dietética dentre outras atividades privativas aos nutricionistas.

REFERÊNCIAS:

BRASÍLIA. Paulo Sérgio Vasco. Senado Federal. **Decreto regulamenta publicidade de alimentos infantis**. 2015. Disponível em: <http://www12.senado.leg.br/cidadania/edicoes/537/decreto-regulamenta-publicidade-de-alimentos-infantis?utm_source=midias-sociais&utm_medium=midias-sociais&utm_campaign=midias-sociais>. Acesso em: 14 fev. 2016.

BRASIL. Fernando Collor. Conselho Federal de Nutrição. **LEI Nº 8.234, DE 17 DE SETEMBRO DE 1.991 (DOU 18/09/1991):REGULAMENTA A PROFISSÃO DE NUTRICIONISTA E DETERMINA OUTRAS PROVIDÊNCIAS..** 1991. Disponível em: <<http://www.cfn.org.br/index.php/lei-no-8-234-de-17-de-setembro-de-1-991-dou-18091991/>>. Acesso em: 11 fev. 2016.



NOVA – a classificação dos alimentos de acordo com o nível de processamento

Durante o século XX, observou-se, em países desenvolvidos, uma crescente substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados e ingredientes culinários por produtos prontos para consumo.

No Canadá, a contribuição dos produtos prontos para consumo aumentou, no período de 1938-1939, de 28,7% para 61,7%. O mesmo fenômeno se propagou para países emergentes a partir do ano 1980 (Martins *et al.*, 2013).

Quando guias alimentares passados foram elaborados, na primeira metade do último século, a maioria dos alimentos citados eram *in natura* ou combinações com ingredientes culinários, na forma de preparações. Porém, na segunda metade do século, os produtos prontos para o consumo, “rápidos” e “convenientes”, começaram a ganhar espaço nos padrões alimentares de países de alta renda (Monteiro *et al.*, 2016).

Reconhecendo que grande parte do que consumimos é processado de alguma forma, sentiu-se a necessidade de uma classificação mais abrangente, incluindo tais produtos.

Esta é a proposta da classificação NOVA, elaborada pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS). Nela, os grupos de alimentos são classificados de acordo com a extensão e o propósito do processamento pelo qual os mesmos sofrem. A classificação, anteriormente publicada em 2010, foi atualizada e divulgada pela revista *World Nutrition*, edição de Janeiro – Março de 2016 (volume 7).

Os alimentos são classificados em quatro grupos alimentares. O grupo 1 é formado por alimentos *in natura* ou minimamente processados. Os alimentos *in natura* são as partes comestíveis de plantas (frutas, sementes, folhas, caules e talos), animais (músculo, ovos, leite e miúdos), fungos, algas e a água (Monteiro *et al.*, 2016). Os ditos minimamente processados são alimentos *in natura* alterados por processos que tem como objetivo estender a vida útil, facilitar e diversificar preparações – secagem, moagem, congelamento, refrigeração, pasteurização, embalagem a vácuo em vegetais



ou estabilizantes em leite pasteurizado. Alguns alimentos inclusos nesse grupo são: frutas, legumes e sementes; grãos, trigo, milho, arroz branco ou parboilizado; raízes e tubérculos; fungos secos ou frescos; carne bovina, aves, peixes e frutos do mar; ovos; leite; bebidas pasteurizadas de frutas, sem adição de açúcar ou sabores; massas feitas de farinha, flocos ou grãos e água; especiarias, como pimenta e canela; ervas frescas ou secas; iogurte natural sem adição de substâncias com poder adoçante; bebidas como chá, água e café (Monteiro *et al.*, 2016)..

O segundo grupo inclui ingredientes culinários e processados obtidos de substâncias do grupo 1 ou da natureza e que passam por processos de refinamento, trituração, moagem e secagem. O objetivo desse processamento é obter produtos a serem usados, em casa ou em restaurantes, para preparar, temperar e cozinhar os alimentos do grupo 1, resultando em variados pratos como: sopas, caldos, saladas e bebidas. Os itens pertencentes a esse grupo são raramente consumidos *in natura*, ou sozinhos. Pertencem ao grupo: sal, açúcar, melaço, mel, óleos vegetais, manteiga e banha. Produtos que possuem adição de dois itens do grupo (manteiga com sal) ou adição de vitaminas ou minerais (sal iodado) e vinagre obtidos pela fermentação acética do álcool fazem parte deste grupo (Monteiro *et al.*, 2016).

Ao terceiro grupo pertencem os alimentos

processados que contêm de dois a três ingredientes do grupo 1 com adição de óleos, açúcares, sal ou substâncias do grupo 2. O objetivo desse processamento é aumentar a durabilidade do alimento do grupo 1 ao usar aditivos que preservam e protegem contra contaminações microbiológicas, modificam e aperfeiçoam as qualidades sensoriais. Típico exemplo de alimentos processados são os enlatados e conservas de frutas, legumes e vegetais; sementes e nozes doces ou salgadas; alimentos curados ou defumados e frutas em caldas. Bebidas alcoólicas produzidas por fermentação de alimentos do grupo 1 (cerveja, cidra e vinho) pertencem a este grupo (Monteiro *et al.*, 2016).

O grupo 4 contém os alimentos ultra-processados, esses constituídos de cinco ou mais ingredientes, sendo alguns encontrados no terceiro grupo (processados). Nos ingredientes estão aditivos alimentares (antioxidantes, estabilizantes e conservantes, emulsionantes, corantes, estabilizantes e intensificadores de sabores) que têm como objetivo imitar as qualidades sensoriais ou disfarçar as indesejáveis; e outros são substâncias extraídas de alimentos, como caseína, lactose, glúten e derivados de futuros processamentos (gordura hidrogenada e interesterificada, maltodextrina e açúcar invertido, entre outros) (Monteiro *et al.*, 2016).



O objetivo desse processamento é a elaboração de um produto pronto para consumo ou que basta ser aquecido para estar pronto, em substituição aos produtos *in natura*, não processados ou minimamente processados. Exemplos de produtos deste grupo são sorvete, chocolate, margarina, misturas para bolos, doces e salgados, salsicha, pizza e massas congeladas prontas para consumo, entre outros. Alimentos do grupo 1 ou 3 que contêm aditivos sensoriais; e bebidas alcoólicas que são produtos da fermentação de alimentos do grupo 1 seguidas de destilação (rum, uísque, vodka) são classificados como ultra-processados (Monteiro *et al.*, 2016). Tais produtos contam com um marketing agressivo em todas as esferas da mídia, alegações de saúde, embalagens sofisticadas e chamativas.

A classificação NOVA é frequente em estudos e foi reconhecida em relatórios da *Pan American Health Organization* e da *UN Food and Agriculture Organization*. Além disso, serve como base para as diretrizes do Guia Alimentar da População Brasileira (2015). (Monteiro *et al.*, 2016).

Visto que as atuais mudanças de padrões alimentares incluiu um grande número de alimentos industrializados em nossa dieta, a classificação NOVA tem grande importância na avaliação do impacto destes produtos na saúde da população, assim como no esclarecimento dos processos pelos quais os alimentos passaram até chegar à prateleira.

Desta forma, este novo modelo é capaz de embasar as escolhas alimentares segundo uma abordagem mais apropriada ao cenário alimentar atual, além de promover a aquisição de alimentos de qualidade, podendo trazer melhorias na saúde da população e formação de bons hábitos alimentares.

**Por Joana M. Käfer e
Laura C. de Souza**

Referências:

Monteiro et al. NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health] World Nutrition January-March 2016, 7, 1-3, 28-38

MARTINS, Ana Paula Bortoletto et al . Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, n. 4, p. 656-665, Aug. 2013 .



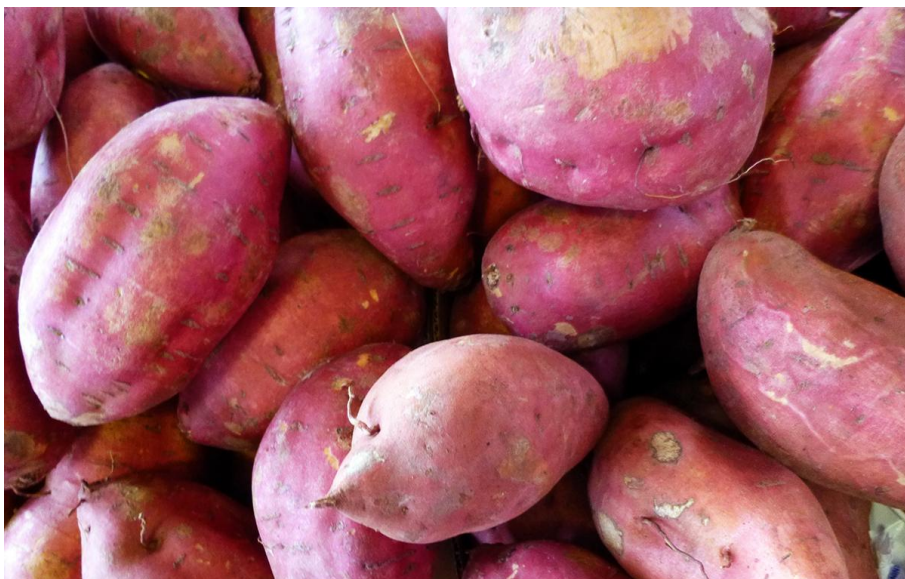
ÍNDICE GLICÊMICO E A DIETA DA MODA

Com o crescente número de pessoas dentro da faixa de sobrepeso e obesidade, cresce também a publicação de matérias sobre perda de peso e as tão criticadas “dietas da moda”. Dentre essas está a dieta do baixo índice glicêmico, que vem se tornando cada vez mais conhecida por meio da mídia.

Mas afinal de contas, o que é o Índice Glicêmico (IG)? É um parâmetro usado para classificar os alimentos que contém carboidratos conforme a resposta glicêmica que estes promovem – isso em relação à resposta observada após a ingestão de um alimento de referência, que pode ser pão branco ou glicose (GUTTIERRES& ALFENAS, 2007).

Já a carga glicêmica quantifica o efeito total de uma determinada porção de carboidrato sobre a glicose plasmática. Isso representa o produto do IG de um alimento pelo conteúdo de carboidrato que está disponível neste (SILVA *et al.*, 2009).

Este índice reflete o comportamento de cada alimento quanto a sua velocidade de digestão e absorção e a resultante resposta glicêmica. Os alimentos que tem uma maior resposta apresentam alto IG, enquanto aqueles que possuem menor resposta glicêmica são considerados de baixo IG. Sendo assim, a dieta do baixo índice glicêmico consiste em consumir



apenas alimentos com índice glicêmico baixo, ou seja, menor ou igual ao ponto de corte 55. Teoricamente, alimentando-se desta forma, o pico de insulina não seria tão alto e não transformaria grande parte do alimento consumido em gordura (BRAND-MILLER *et al.*, 2003; SILVA *et al.*, 2009). No entanto, é importante perceber que há diversos fatores que podem influenciar os IG dos alimentos, como o teor de fibras em sua composição e o método e o tempo de cocção (GUTTIERRES & ALFENAS, 2007).

Logo após ser desenvolvido por Jekins *et al.*, em 1981, o IG passou a ser considerado como uma importante ferramenta no tratamento e no controle do diabetes mellitus (CARVALHO & ALFENAS, 2008).

Estudos em diabéticos tipo 1 e 2 demonstraram que, a médio prazo, uma dieta com baixo IG esteve associada a um modesto controle glicêmico (DIAS, 2010). Porém, segundo Silva *et al.* (2009), o papel dessas dietas no controle glicêmico dos pacientes a longo prazo, na prevenção do diabetes, na melhora do perfil lipídico e na perda ponderal necessita de confirmação através de ensaios clínicos mais precisos.

Apesar de ser uma dieta que mostra benefícios para pacientes em determinadas condições clínicas (como no caso do diabetes mellitus), a dúvida que fica é: ela é realmente indicada para quem quer perder peso?

De acordo com Bueno & Silva (2013), a relação entre o IG e o excesso de peso já foi apresentada em vários estudos observacionais. Por exemplo, um estudo de coorte prospectivo acompanhou por seis anos 185 homens e 191 mulheres, e revelou que uma dieta de baixo IG pode proteger contra o aumento de peso e de obesidade abdominal em mulheres (HARE-BRUUN *et al.*, 2006). Já outra pesquisa, envolvendo 733 coreanos, mostrou maior tendência à obesidade nos indivíduos que disseram consumir dieta com alto IG e carga glicêmica (YOUNG *et al.*, 2012).

Há indícios que dietas de alto IG tem menor poder de saciedade (levando a um exagero na ingestão alimentar e favorecendo o ganho de peso) e podem modificar o perfil lipídico e a secreção insulínica (o que possibilita o aparecimento de doenças cardiovasculares e de diabetes mellitus). Já o consumo de dietas com baixo IG pode reduzir a secreção de hormônios contra regulatórios proteolíticos (como o cortisol e glucagon), o que estimula a síntese protéica e favorece a aumentar o teor de massa magra e a diminuir o teor de gordura corporal. Porém, apesar de estudos clínicos sugerirem que o IG tem um papel importante na regulação do peso corporal, não há um consenso sobre qual seria seu real papel, já que esses estudos, em geral, apresentaram falhas



metodológicas (GUTTIERRES& ALFENAS, 2007).

Desta forma, as dietas não devem ser adotadas somente por causa de uma afirmação em capa de revista ou matéria na televisão.

Antes de iniciar qualquer dieta é importante a consulta com um nutricionista para averiguar se esta é a melhor opção levando em conta a individualidade bioquímica. Mas, o que pode ser afirmado é que não há um tratamento 'milagroso' para a perda de peso, pois é um processo que envolve causas multifatoriais (genética, rotina, sono, etc). Sendo assim, é necessário ter cautela com as dietas para emagrecer propagadas pela mídia como estando "na moda", pois a única coisa que sempre vai estar na moda é a confiança em um profissional nutricionista capacitado.



**Por Muriel Hamilton Depin e
Rosa Cardoso**

16

REFERÊNCIAS:

BRAND-MILLER, J.C. et al. **The new glucose revolution: complete guide to glycemic index values**. 3.ed. New York: Marlowe & Company; 2003.

BUENO, Sibel Pícolotto; SILVA, Flávia Moraes. Dieta de baixo índice glicêmico e redução ponderal em adultos: revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados. **Revista HCPA**, Porto Alegre, v. 1, n. 33, p.66-79, 2013.

CARVALHO, Gisele Queiroz; ALFENAS, Rita de Cássia Gonçalves. Índice glicêmico: uma abordagem crítica acerca de sua utilização na prevenção e no tratamento de fatores de risco cardiovasculares. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 21, n. 5, p. 577-587, set./out. 2008.

DIAS, Viviane Monteiro *et al.* Influência do índice glicêmico da dieta sobre parâmetros antropométricos e bioquímicos em pacientes com diabetes tipo 1. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 54, n. 9, p.801-806, dez. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/abem/v54n9/a05v54n9.pdf>>. Acesso em: 01 fev. 2016.

GUTTIERRES, Ana P.M.; ALFENAS, Rita de Cássia. Efeitos do índice glicêmico no balanço energético: Revisão. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 51, n. 3, p.382-388, abr. 2007.

HARE-BRUUN, H, *et al.* Glycemic index and glycemic load in relation to changes in body weight, body fat distribution, and body composition in adult Danes. **Am J Clin Nutr.**, v. 84, p. 871-9, 2006.

SILVA, Flávia Moraes *et al.* Papel do índice glicêmico e da carga glicêmica na prevenção e no controle metabólico de pacientes com diabetes melito tipo 2. **Arq Bras EndocrinolMetab**, v. 53, n. 5, p. 560-571, 2009.

YOUN, S. *et al.* Association between dietary carbohydrate, glycemic index, glycemic load, and the prevalence of obesity in Korean men and women. **Nutr Res.**, v. 32, n. 3, p. 153-9, 2012.



OS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE ABACATE



O abacate é uma fruta tropical, que pode ser cultivada em diversos climas, dependendo da origem e variedade cultivada. No Brasil, encontra-se uma grande variedade de tipos de abacates, produzidos ao longo de todo o território, tendo os frutos composições químicas bastante diferentes (TANGO et al, 2004).

É uma fruta muito versátil podendo ser consumida de diversas formas: em saladas, em preparações como guacamole, ou também em sobremesas, vitaminas, cremes, entre outras (DAIUTO et al., 2007). Estudos mostram que quando consumido junto a saladas sem molhos e acompanhado de salsa, há um aumento da biodisponibilidade dos carotenoides presentes no abacate (DREHER; DAVENPORT, 2013).

A extração do óleo de abacate também é realizada e seu conteúdo nutricional assemelha-se muito ao azeite de oliva por conter grande quantidade de ácido oleico, podendo assim ser utilizado como um substituto (TANGO et al, 2004). Em geral, o fruto apresenta teores relativamente altos de ácidos graxos saturados palmítico e baixo teor de ácidos graxos poli-insaturados (ROCHA, 2008).

Apresenta também elevados teores de ácidos graxos monoinsaturados (oléico e palmitoléico), que segundo estudos exploratórios, dietas com teores elevados desses nutrientes ajudam a evitar o acúmulo de gordura abdominal e complicações com doenças crônicas, como diabetes (FULGONI, DREHER, DAVENPORT, 2013 apud TENTOLOURIS et al, 2008; PANIAGUA et al, 2007).



O abacate apresenta uma densidade energética média (1,7 kcal / g), já que mais da metade do fruto é constituído por água. Também é rico em fibras, com cerca de 6,3g em 100g de fruto (o que corresponde ao equivalente de cerca de duas colheres de sopa da fruta picada) (TACO, 2011; PINHEIRO, 2000). Sabe-se que o consumo adequado de fibras (25g ou mais por dia, associado a ingestão de água) auxilia no bom funcionamento intestinal, na prevenção de doenças diverticulares e câncer de cólon, assim como na manutenção de níveis adequados de açúcar e lipídeos no sangue e também proporcionam uma maior sensação de saciedade (BRASIL, 2006).

A fruta ainda possui boas quantidades de proteínas, minerais, como o potássio, o magnésio, e vitaminas como A, C, E, K1, B6, folato, niacina, ácido pantotênico, riboflavina, fitoquímicos, colina, luteína, zeaxantina, antioxidantes como a glutathione, entre outros.

Os benefícios destes nutrientes podem incluir: controle da pressão sanguínea, controle do estresse oxidativo e inflamações, atividade anticarcinogênica, melhora na qualidade e na proteção da pele, boa visão, prevenção de doenças como osteoartrite, bem como num melhor funcionamento do organismo como um todo (DREHER; DAVENPORT, 2013).

Ao contrário de outras frutas, o abacate possui baixo teor

de açúcar, e seu índice glicêmico é esperado para ser cerca de zero.

Além disso, o fruto tem naturalmente o teor de sódio muito baixo. (DREHER; DAVENPORT, 2013). Por essas e outras razões, segundo pesquisa preliminar, a fruta ajuda no controle de glicose no sangue e controle de peso (DREHER; DAVENPORT, 2013 apud ROTH, 2009).

No contexto atual em que há uma prevalência de doenças cardiovasculares, causadas principalmente por dislipidemias - que contribuem significativamente para a alta prevalência das doenças cerebrovasculares (DCV), dentre elas o acidente vascular cerebral (AVC) - vê-se a necessidade de promover intervenções dietéticas com o propósito preventivo e de tratamento coadjuvante dessas doenças. Já se sabe que um consumo elevado de gorduras monoinsaturadas, principalmente o ácido oléico ou ômega-9, em detrimento de gorduras saturadas é capaz de reduzir as taxas do colesterol LDL, sem diminuir e podendo aumentar as taxas de HDL e também diminuir os triglicerídeos (RIBEIRO; SHINTAKU, 2004).

Desta forma a utilização do abacate na dieta parece ser bastante promissora, visto que o beta-sitosterol, também presente no fruto, é uma substância de origem vegetal análoga ao colesterol, que possui efeitos hipercolesterolêmicos. A ação dele envolve a diminuição da síntese de



colesterol hepático e a inibição intestinal da absorção de colesterol (MOGHANDASIAN; FROHLICH, 1999).

Em um outro estudo, de Wang et al (2015), foram analisados os efeitos de dietas para diminuir o colesterol, durante cinco semanas, em indivíduos com sobrepeso e obesos, com colesterol LDL elevado. As dietas eram de baixa ou média quantidade de gorduras, contendo os mesmos alimentos em proporções diferentes, porém alguns dos participantes consumiam um abacado (uma variedade de abacate) por dia. Os resultados foram mais satisfatórios no grupo que consumiu uma dieta moderada em gorduras e contendo abacate, do que nos grupos das dietas com baixa e moderada quantidade de gordura e sem o abacate.

Isso mostra um possível efeito modulador do colesterol, que já foi e continua sendo investigado em outros estudos.

Além disso, apesar de ser um alimento calórico, pesquisas mostraram que a adição da fruta à dieta não gerou o ganho de peso, mas contribuiu para a manutenção e perda de peso. O consumo regular de abacate foi associado ainda com uma melhor qualidade da dieta, devido ao maior aporte de nutrientes (FULGONI; DREHER; DAVENPORT, 2013).

O consumo de abacate está associado com uma melhor alimentação, assim sendo, sua ingestão pode ser adotada no dia-a-dia como uma riquíssima fonte de nutrientes, contribuindo para a saúde geral dos indivíduos e sendo um método auxiliar na diminuição do risco de desenvolvimento de doenças crônicas.

**Por Ana Clara Koerich e
Kelly Iahn Carsten**

REFERÊNCIAS:

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE: Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2006.

DAIUTO, Érica Regina et al. AVALIAÇÃO SENSORIAL DO GUACAMOLE CONSERVADO PELO FRIO. Alimentos e Nutrição, Araraquara, v. 18, n. 4, p.405-412, out./dez. 2007. Trimestral. Disponível em: <<http://200.145.71.150/seer/index.php/alimentos/article/view/182/190>>. Acesso em: 3 fev. 2016.

DREHER, Mark L.; DAVENPORT, Adrienne J.. Hass Avocado Composition and Potential Health Effects. Critical Reviews In Food Science And Nutrition, [s.l.], v. 53, n. 7, p.738-750, jan. 2013. Informa UK Limited. DOI: 10.1080/10408398.2011.556759.

FULGONI, Victor L; DREHER, Mark; DAVENPORT, Adrienne J. Avocado consumption is associated with better diet quality and nutrient intake, and lower metabolic syndrome risk in US adults: results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2001–2008. Nutritional Journal. S.l, p. 3-6. 2 jan. 2013. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3545982/>>. Acesso em: 3 fev. 2016.

MOGHANDASIAN, M. H.; FROHLICH, J. J. Effects of dietary phytosterols on cholesterol metabolism and atherosclerosis: Clinical and Experimental Evidence. American Journal of Medicine, p. 107, 1999.

PINHEIRO, Ana Beatriz Vieira et al. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 4. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.

RIBEIRO, Kelly Cristina; SHINTAKU, Roberta de Cássia Oliveira. A influência dos lipídeos da dieta sobre a aterosclerose*. Conscientiae Saúde, São Paulo, v. 3, n. 3, p.77-83, 28 maio 2004. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92900309>>. Acesso em: 3 fev. 2016.



ROCHA, Tatiana Evangelista da Silva. Composição de ácidos graxos e fitoesteróis em frutos de quatro variedades de abacate (persea americana mill). 2008. 65 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade de Brasília, Brasília, 2008. Disponível em: <http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/5807/1/2008_TatianaEvangelistaSilvaRocha.pdf>. Acesso em: 29 jan. 2016.

TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4ed. revisada e ampliada. Campinas, SP: UNICAMP, 2011. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=ta. Acesso em 2 fev. 2016.

TANGO, João Shojiro; CARVALHO, Cássia Regina Limonta; SOARES, Nilberto Bernado. Caracterização física e química de frutos de abacate visando a seu potencial para extração de óleo. Rev. Bras. Frutic., Jaboticabal, v. 26, n. 1, p. 17-23, abr. 2004. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-29452004000100007&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 29 jan. 2016.

WANG, Li et al. Effect of a Moderate Fat Diet With and Without Avocados on Lipoprotein Particle Number, Size and Subclasses in Overweight and Obese Adults: A Randomized, Controlled Trial: Cardiovascular and Cerebrovascular Disease. Journal Of American Heart Association. Dallas, p. 1-14, jan., 2015. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4330060/>>. Acesso em: 2 fev. 2016.





Espaço Cultural

**Por Even dos Santos e
Júlia Schneider**

Saboreando Mudanças: O poder terapêutico dos alimentos – dicas e receitas

Jane Corona e Flavia Quaresma

O livro é junção de dois elementos diretamente relacionados, o ato de comer e o preparo dos alimentos. A médica nutróloga Jane Corona apresentou em suas escritas dicas direcionadas à busca de uma alimentação balanceada e saudável, orientando o tipo de alimentação adequada de acordo com as mudanças no organismo durante a vida e seus impactos, como estresse diário e mudanças hormonais em busca do aumento da expectativa de vida, principalmente das mulheres; aliado a isso Flavia Quaresma, chef, contribui com receitas dotadas de sabor e saúde para se aplicar no dia a dia com base nos alimentos listados pela nutróloga ao longo do livro.



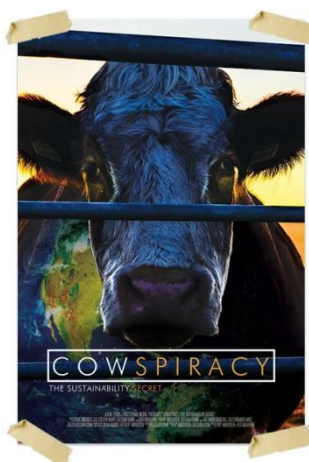
CORONA, Jane; QUARESMA, Flávia. *Saboreando mudanças: O poder terapêutico dos alimentos – dicas e receitas*. Rio de Janeiro: SENAC Rio, 2004. 342p

Cowspiracy: The Sustainability Secret

Kip Andersen e Keegan Kuhr

Com o mundo em alerta sobre a destruição, as indústrias permanecem escondendo a principal causa do aquecimento global e outros problemas ambientais, a produção animal. Kip Andersen busca confrontar líderes de movimentos ambientalistas, retornando com ameaças à sua vida e ao seu trabalho; porém, mostrando o quanto a natureza é atingida. Fatores como desmatamento, seca, gases do efeito estufa e poluição são abordados e o caminho para a sustentabilidade é apresentado de acordo com a população crescente.

A crítica, destinada principalmente à pecuária, demonstra o quão difícil é falar sobre o assunto e que o interesse capitalista é maior do que a preocupação com a sustentabilidade do planeta.



ANDERSEN, Kip; KUHR, Keegan (2014).



Sal, açúcar, gordura: Como a indústria alimentícia nos físgou

Michael Moss



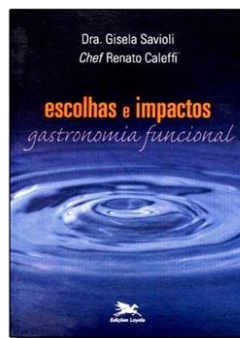
“Sal, açúcar, gordura chegou ao topo da lista de mais vendidos do The New York Times. Em 1999, os principais líderes da indústria alimentícia se encontraram para uma reunião secreta de emergência. A pauta: o que fazer diante da epidemia de obesidade das últimas décadas. Ao longo de quase um século, fabricantes de alimentos disputam o paladar do público misturando nas fórmulas de seus produtos quantidades cada vez maiores de sal, açúcar e gordura. Em outras palavras: tentam criar alimentos mais saborosos, custe o que custar. E o custo, no caso, é a saúde. Um número cada vez maior de estudos científicos tem demonstrado a relação direta entre o alto consumo de alimentos processados e problemas de saúde como obesidade, hipertensão e diabetes. Neste importante livro-reportagem, o jornalista Michael Moss não só denuncia esse momento crítico da indústria alimentícia, como leva o leitor para dentro dos laboratórios, salas de reunião e departamentos de marketing a fim de mostrar como os alimentos que estão nas prateleiras do supermercado são cuidadosamente projetados para enganar o paladar e a inteligência do consumidor, seja com sabores artificiais, com anúncios de

“baixo teor de sódio” (porém, com o dobro de gordura) ou “zero açúcar” (mas com excesso de sal e aditivos). Um livro para mudar definitivamente a maneira como enxergamos os rótulos e os alimentos.”

MOSS, Michael. *Sal, açúcar, gordura: Como a indústria alimentícia nos físgou*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2015.

Escolhas e impactos – Gastronomia funcional

Gisela Savioli, Renato Caleffi



“Escolhas e impactos - Gastronomia funcional traz receitas, sugestões diferenciadas, dicas de preparo e reeducação alimentar, levando em consideração a qualidade de vida. Os autores têm como objetivo apresentar pratos de qualidade para melhorar o estilo de vida e aperfeiçoar a saúde de cada um. Não se trata apenas de um livro, é também um acréscimo à saúde pública, de acesso a todas as classes e todos os gostos. As sugestões apresentadas, a qualidade dos pratos, a riqueza de sabores e aromas, aliados à segurança alimentar, podem levar-nos a resultados surpreendentes para uma vida melhor.”

SAVIOLI, Gisela; CALEFFI, Renato. *Escolhas e impactos – gastronomia funcional*. São Paulo: Loyola, 2011.



Dicas de receitas

Bolo de Banana Verde



Ingredientes:

1 ovo grande;
¼ de xícara de açúcar mascavo light;
1 xícara de farinha de banana verde;
1 xícara de farinha de arroz integral;
1 xícara de chá verde;
¼ de xícara de óleo de canola;
1 colher de sopa de fermento em pó;
1 colher de chá de bicarbonato de sódio.

Modo de preparo: Bata o ovo com o açúcar, acrescente o óleo e misture bem. Adicione o chá e as farinhas e bata por 3 minutos até a mistura ficar homogênea. Adicione o fermento à mistura e bata por mais 2 minutos. Coloque em uma forma untada com óleo de canola e asse em forno pré-aquecido a 180° até dourar.

Referência: IDEIAS E RECEITAS. Bolo de banana verde (sem glúten e sem lactose). Disponível em: <<http://www.ideiasreceitas.com/bolo-banana-verde-gluten-lactose/>> Acesso em: 11 fev. 2016.

Ganache de Chocolate Funcional



Ingredientes:

2 col. de sopa de biomassa de banana verde;
1/2 copo de água;
100 g (1 barra média ou 4 pequenas) de chocolate rico em cacau (procure os sem leite e, se preferir, sem açúcar);
100 ml ou 1/2 garrafinha de leite de coco;

Modo de preparo: Coloque na panela a biomassa e a água, em fogo baixo, e deixe virar um creme. Derreta o chocolate em banho Maria e acrescente a biomassa. Bata tudo em um mixer ou liquidificador até ficar cremoso. Pode ser servido quente ou gelado, utilize como recheio e coberturas para bolos.

Referência: SCHEER, Fernanda. Ganache de chocolate funcional. Disponível em: <<http://fernandascheer.com.br/receitas/ganache-de-chocolate-funcional/>> Acesso em: 11 fev. 2016.



Quiche de Frango com massa de grão de bico



Ingredientes para a massa:

250g de grão-de-bico;
3 colheres de sopa de azeite;
1/2 colher de sopa de sal;

Modo de Preparo: Deixe o grão de bico de molho em água por 12 horas e cozinhe na pressão por em torno de 30 minutos. Escorra bem e bata todos os ingredientes no processador até obter uma massa homogênea. Forre uma forma de fundo removível com essa massa e reserve.

Ingredientes para o recheio:

1 xícara (240ml) de palmito picado;
1 xícara de frango cozido e desfiado;
1 ovo;
4 claras;
100g de ricota;
1/2 cebola picada;
2 colheres de sopa de páprica picante;
1/3 xícara de salsinha picada;
sal a gosto.

Modo de Preparo: Misture em uma vasilha todos os ingredientes e coloque por cima da massa. Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

Referência: MASSA, Thais. Quiche de frango com massa de grão-de-bico. Disponível em:
<<http://thaismassa.com.br/index.php/receitas1/salgadas/60-quiche-de-grao-de-bico>> Acesso em: 11 fev. 2016.

Sorvete caseiro de capim cidreira



Ingredientes:

½ xícara de água;
Sachês de chá de capim cidreira;
2 a 3 tâmaras sem caroço;
1 colher de sopa de melado de cana ou mel;
5 colheres de creme de coco (caseiro ou comprado pronto);
2 bananas nanicas congeladas;

Modo de preparo: Ferva a água, prepare o chá de capim cidreira a gosto (quanto mais sachês, mais acentuado o sabor) e deixe esfriar. Com a ajuda de um mixer, misture as tâmaras, o melado e o creme de coco até homogeneizar. Acrescente o chá de capim cidreira, em seguida coloque as bananas e misture. Leve a massa para o congelador em um recipiente fechado por cerca de 8 horas antes de servir.

Referência: NATUELIFE. Receita de sorvete caseiro de capim cidreira. Disponível em: <
<http://www.natue.com.br/natuelife/receita-de-sorvete-caseiro-de-capim-cidreira.html>> Acesso em: 11 fev. 2016.





PET Nutrição

www.petnutri.ufsc.br

(48) 3721 6479

