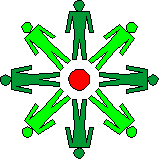
**CURSO SAÚDE TOTAL**

****

**ERROS ALIMENTARES**

**Dr. Otoniel R. Meira Jr.**

O paladar tem atraído o homem moderno para o uso abusivo de muitos alimentos agressivos ao organismo, quer diretamente causando lesões, quer através do resultado de seu metabolismo, quer pelo seu poder alergizante, quer pela alteração da função dos órgãos. A medida que tomamos conhecimento desses fatos, a nossa inteligência, com certeza, irá nos levar a tomar decisões sensatas com o objetivo de proteger nosso corpo evitando doenças.

**GORDURAS SATURADAS**

As gorduras podem ser de origem animal ou vegetal. São fontes de energia para o trabalho das células.

As gorduras animais são fontes ricas em ácidos graxos saturados (palmítico, mirístico...): sebo, banha, gordura de galinha. Alguns vegetais possuem esses ác. graxos: Manteiga de cacau, dendê, coco. As demais gorduras vegetais são ricas em ácidos graxos poli-insaturados.

Ácidos graxos saturados produzem colesterol de baixa densidade (LDL) que aumenta os riscos de doenças cardiovasculares.

Os ácidos graxos poli-insaturados, como: de girassol, soja, milho, óleo de peixe, canola, amendoim, arroz, avelã, abacate; contém colesterol tipo HDL, que é uma gordura densa, considerada como fator de proteção cardíaca. A dieta é responsável por 75% do colesterol circulante.

Pesquisas recentes tem demonstrado que pessoas que tiveram infarto agudo do miocárdio (IAM), estavam com o HDL abaixo do índice normal. Chegou-se a conclusão que é mais importante termos o HDL elevado, do que fixarmos a importância maior na elevação do LDL como fator de risco. Logicamente, também devemos ajustar nossa dieta para mantermos os níveis de LDL na normalidade.

O stress é um dos fatores que mais alteram o colesterol, por estimular a formação de radicais livres, a oxidação nos vasos sangüíneos e conseqüente aterosclerose que aumentará o risco de doenças cardiovasculares

O álcool aumenta os níveis de colesterol circulante, principalmente o VLDL e as TRIGLICÉRIDES.

Exercícios físicos, regulares e apropriados, controlam os níveis de LDL no sangue, evitando doenças cardiovasculares.

Algumas massas como macarrão e alguns pães são ricos em colesterol por levarem ovos entre os seus ingredientes. Margarinas feitas de vegetais são preferíveis à manteiga. Colesterol e triglicérides aumentam no 3º trimestre da gestação, voltando às taxas normais, cerca de 2 meses após o parto. Formas genéticas de hiperlipidemias (gorduras) são resistentes à dieta, exercícios... e requerem tratamento medicamentoso.

**CAFEINADOS**

É um veneno insuspeito porque desde criança se utiliza alguma bebida que a contenha, de forma rotineira. O café, o mate em todas as suas formas: chá mate, chá preto, chimarrão, teréré, a coca-cola, o guaraná, etc.

O efeito estimulante da cafeína, faz com que um motorista, prossiga dirigindo mesmo diante de um grande cansaço, altas horas da noite, com um simples café com coca-cola. Ou que um estudante desavisado vire a noite estudando, usando uma destas bebidas. Quando se tenta substituir uma refeição por estas bebidas, devido seu poder estimulante, artificial, ocorrerá alterações mentais que poderão provocar acidentes: intelectuais, que diminuirão a capacidade de memória e concentração; e emocionais, que levarão a um estado de ansiedade e depressão causando descontrole do apetite, perda de reflexos, sonolência, diminuição do gasto energético e conseqüente aumento de peso.

Os analgésicos para cefaléia, os antigripais e outros, em geral contém uma dose de cafeína que faz com que aumente poderosamente seu efeito. Este seria um efeito benéfico, quando usado com bom-senso. A pessoa sente menos dor, mais disposição, menos sono, menos fome, porque o cérebro influencia a produção de hormônios do stress pela glândula supra-renal que libera nor-adrenalina, corticoides, e adrenalina, aumentando a freqüência cardíaca, a pressão arterial, e a taxa de glicose no sangue, causando uma sensação de bem estar, e até mesmo de euforia.

Compare a dose de cafeína destes analgésicos, que contém em média 25 a 30 mg, com bebidas cafeinadas:

1. Uma garrafa de coca-cola..................... 50mg
2. Uma xícara de café forte ...................... 140mg
3. Chimarrão e teréré - semelhante ao café, porém se ingere muito mais volume.
4. Guaraná em pó ou ralado -- 5 vezes mais cafeína que o café, causando intenso efeito estimulante, e forte dependência.

**Efeitos da cafeína no corpo humano:**

Predisposição a diabetes Irritabilidade

Gastrites Palpitações

Úlceras pepticas Depressão

Aumento da pressão Insônia

Memória fraca Ansiedade

Tremores Crianças hiperativas

\* É hipertensora

\* Causa dependência

\* Estimula a acidez gástrica

\* Valor nutricional irrisório

\* Aumenta os níveis de colesterol

\* Aumenta os riscos de doenças Cardiovasculares

**O SABOR AMARGO DO AÇUCAR**

A cana de açúcar é um alimento que contém muita fibra e água e também os seguintes nutrientes em quantidades apreciáveis: proteínas, carbohidratos, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas B1, B2, C e niacina. O Açúcar mascavo e a rapadura ainda contêm quase todos esses nutrientes. Em cada 100 gramas de cana de açúcar bruta temos 20 grs de carbohidratos, no caso a sacarose. O açúcar de mesa ou refinado, que é um dos principais componentes da alimentação da maioria dos indivíduos atualmente, tem exclusivamente a sacarose. Todos os outros nutrientes citados são eliminados no processo industrial do refino. Em cada 100 grs de açúcar refinado, temos perto de 100 grs de sacarose e mais nada. Sem contar com os produtos químicos que são utilizados no processamento industrial, tais como cal hidratada, para alvejamento (a cor branca do açúcar); o anidrido sulfuroso, na etapa de decantação; farinha de osso moído de animais, para dar mais volume, etc... Lembre-se do bombom, doces em geral, chicletes, sorvetes, mingau, etc.

O consumo excessivo de açúcar é hoje aceito como fator de contribuição para várias doenças que ocorrem no aparelho digestivo, tais como cáries dentárias, excesso de gases intestinais, cálculo de vesícula, hemorróidas, prisão de ventre, e outras doenças fora do aparelho digestivo como: excesso de peso (obesidade), excesso de colesterol, diabetes, etc. Em regiões onde o consumo de açúcar é considerado nulo, todas estas doenças praticamente não existem. Elas não ocorrem por exemplo, em populações africanas ou tribos indígenas que vivem sem estes hábitos de nossa civilização. --- Distúrbios do Ap. Digestivo - Dr. Raimundo Pinheiro.

**ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS**

Muitos dos atuais alimentos que ingerimos são rapidamente perecíveis e dependem de uma produção local ou sazonal (dependência da estação), o que dificulta a distribuição e estoque para o consumo. Apoiado nisto, surgiram as técnicas de aprimoramento de alimentos, baseadas em medidas químicas, mecânicas ou térmicas. Teve inicio então a industrialização dos alimentos, a partir de alimentos naturais. Depois veio o alimento com sabor imitação, ou seja, a fabricação de alimentos à base de produtos químicos, porém com um determinado sabor, geralmente de frutas. Isto veio em nome da praticidade e do paladar. Somos bombardeados diariamente, através dos meios de comunicação, sobre como é prático e gostosa uma sopa feita em apenas 6 minutos, ou um bolo em 15 minutos.

Considera-se que, no mínimo, 40% dos alimentos que se consome hoje, são considerados artigos opcionais e desnecessários ao organismo. Isto se faz às custas do consumo de alimentos industrializados, tais como farinha de trigo refinada, a qual contém tricloreto de nitrogênio que dá cor branca a farinha; ou de alimentos totalmente químicos, como refrigerantes, sucos artificiais, etc. ou ainda do consumo excessivo de alimentos contendo açúcar. --- Distúrbios do Ap. Digestivo - Dr. Raimundo Pinheiro.

**ADITIVOS ALIMENTARES**

São substâncias adicionadas aos alimentos industrializados para sua conservação, para dar sabor, cor ou aroma. Seus nomes aparecem nos rótulos das embalagens em letra miúdas, mas que ainda se consegue ler. São usados símbolos para identificá-los.

Podemos identificar na fórmula de um refrigerante (veja comparação abaixo). Ele é o produto industrializado mais utilizado atualmente. Nos restaurantes de empresas, escolas e nos restaurantes industriais em geral, eles são oferecidos pela sua praticidade, pois não dependem de qualquer mão de obra e já vêm prontos para o consumo. Devido ao grande teor de gás, eles distendem o estômago em demasia, causando desconforto e alguns como os “tipo cola” comprovadamente causam grande irritação da mucosa do estômago e estão relacionados com o aparecimento de úlceras do estômago e duodeno. Por causar esta distensão, os refrigerantes dão logo uma sensação da saciedade, o que faz diminuir a ingestão de alimentos outros, mais nutritivos. --- Distúrbios do Ap. Digestivo - Dr. Raimundo Pinheiro.

**SUCO DE LARANJA REFRIGERANTE**

Proteínas Estabilizante ET - XXII

Gorduras Flavorizante F - I

Carbohidratos Conservador P -I

Cálcio Corante C - II

Fósforo Umectante U - III

Ferro Acidulante H - III

Vitamina A Antioxidante A - I

Vitamina B1 Gás Carbônico

Vitamina B2 Açúcar

Niacina

Vitamina C

\* Composição de um suco de laranja (Fonte: Marcondes, E. - Higiene Alimentar. Sarvier, 1982) e de um refrigerante à “base de laranja” (Fonte: Inscrição na própria tampa do refrigerante).

**É muito importante que mudemos nossos hábitos alimentares, á título de prevenção e mesmo de tratamento. É importante que você faça isto por você. Você merece. Pense.**