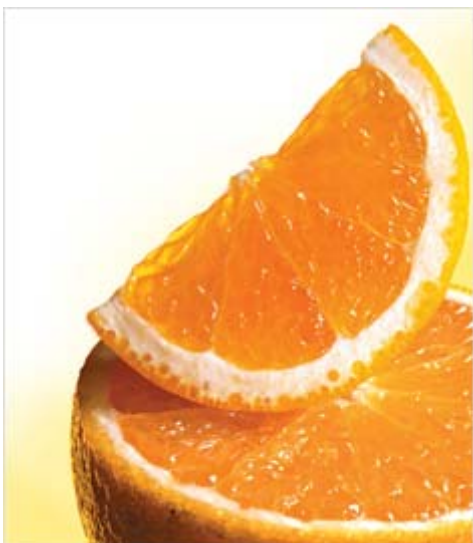


40 alimentos poderosos



40 alimentos poderosos Conheça o ranking criado pelo nutrólogo americano David Katz

Os 40 alimentos para viver mais

Conheça o ranking que apresenta as verduras, as frutas e as carnes que tornam o seu cardápio mais completo e prolongam a sua vida

O sonho de David Katz era ambicioso: com a ajuda de seu time em uma das mais prestigiosas universidades americanas, a [Yale](#), ele queria criar um sistema totalmente lógico e científico para avaliar o potencial dos alimentos para preservar a saúde por muitos e muitos anos. E conseguiu. Quer dizer, o trabalho não está finalizado. “Já avaliamos 25 mil alimentos”, conta o cientista a SAÚDE!. “A questão é que eles estão sendo catalogados, isto é, comparados entre si e inseridos no ranking aos poucos.” O que você está conhecendo agora é a primeira versão dessa tarefa hercúlea — que, no futuro, incluirá milhares de outros itens. Detalhe: Katz garante que não irá sossegar enquanto sua lista não tiver nada menos do que 200 mil itens.

O projeto amadureceu em 2003, quando a Secretaria de Saúde dos Estados Unidos pediu a estudiosos sugestões para conter as epidemias de diabete, obesidade e de outros males capazes de encurtar a vida, relacionados a uma dieta equivocada. “O que eu propus foi justamente um índice para medir a qualidade nutricional dos alimentos, além de um jeito objetivo de ranqueá-los”, lembra-se Katz. “Ora, as pessoas ainda se sentem confusas na hora de selecionar o que vão comer”, justifica.

Depois de quebrar muito a cabeça, ele e seus colegas chegaram a uma operação matemática cujo resultado aponta quão poderosa é de fato uma flor de brócolis ou quanto vale a pena comer a laranja que ilustra a capa desta edição. O cálculo foi batizado de Overall Nutritional Quality Index (em português, algo como índice geral de qualidade nutricional). Ele é até singelo. Cada nutriente equivale a um determinado número de pontos, estimado conforme sua importância — comprovada em diversos estudos — para a saúde e a longevidade. Portanto, a presença ou a ausência de um nutriente pode fazer uma comida ganhar ou perder pontos.

Em contrapartida, existem aquelas substâncias associadas — outra vez por pesquisas sérias — a doenças, pelo menos se consumidas em excesso. A gordura trans e o açúcar são dois bons exemplos (veja o quadro ao lado). Aí, no caso, o alimento ganha pontos à medida que exclui as substâncias indesejáveis. E perde pontos quando está carregado dela.

O ranking está sendo considerado tão revolucionário para ensinar as pessoas a fazer as melhores escolhas que, nos Estados Unidos, acaba de ser inventado o selo do NuVal — sigla que se refere ao score nutricional. Pois bem: o tal selo já está sendo estampado em etiquetas coladas nas hortaliças e em embalagens de diversos produtos.

“Os critérios utilizados são lícitos e bem selecionados”, elogia o engenheiro de alimentos Mário Maróstica, da Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp, que fica no interior de São Paulo. “Mas as pessoas não devem deixar de lado as carnes só porque elas perderam posições para muitos vegetais”, ressalva. A bioquímica Giuseppina Lima, professora da Universidade Estadual Paulista, em Botucatu, também no interior paulista, faz uma ponderação do gênero: “É importante privilegiar alimentos saudáveis e pouco calóricos, como os primeiros colocados no ranking, mas sem abrir mão das fontes de proteínas”.

Dos alimentos catalogados até agora, apenas 15 recebem nota 100, a pontuação máxima. São vegetais em que vale a pena investir

Lembre-se: uma dieta equilibrada conta com carboidratos, proteínas e até gordura. E o ranking não coloca as carnes nas alturas do pódio. Elas são ruins? Nada disso. “Alguns alimentos de origem animal são mais ricos em termos de vitaminas e minerais”, diz a nutricionista Karla Silva Ferreira, da [Universidade Estadual do Norte Fluminense](#) Darcy Ribeiro, no Rio de Janeiro. “As carnes fornecem as vitaminas do complexo B e aminoácidos essenciais, que não são produzidos pelo corpo”, arremata a professora Giuseppina Lima. Mas, sim, é fato, vêm acompanhadas de gorduras e de outros ingredientes que, em doses exageradas, provocam doenças. Ingredientes que levaram à subtração de pontos.

Apesar de não serem assim tão bem pontuados, um bife ou um peito de frango merecem ser incluídos no seu prato. “A ingestão desses alimentos, porém, não deve ser feita à vontade”, concorda Karla Ferreira. Por isso mesmo, separamos aqui,

para você, os 20 alimentos que, apesar não serem o máximo do ponto de vista do NuVal, também não precisam ser banidos da dieta. Eles são importantes para a manutenção das funções do corpo no dia-a-dia, mas não necessariamente protegem contra males no futuro, digamos assim. Moral da história: você pode comer, sim, mas em porções moderadas. As massas ainda não aparecem aqui — estão naquele enorme grupo que ainda está sendo ranqueado por Katz e seus colegas da Yale. É muito provável, porém, que façam parte dos itens com pontos, digamos, nem tão altos nem tão baixos. Você pode se adiantar e melhorar a pontuação do macarrão e dos pães na sua mesa. Como? Preferindo os integrais, cheios de fibras e com vitaminas.

Os brasileiros se ressentem da falta de certo sabor nacional no ranking — que, óbvio, deu preferência nessa fase inicial àquilo que faz parte da cozinha dos americanos. Onde está a nossa dupla arroz e feijão, por exemplo? “Ainda chegará a sua vez”, avisa David Katz. A nutricionista Karla Ferreira aposta que alguns dos nossos frutos ocupariam os primeiríssimos lugares do NuVal se já tivessem sido avaliados. “É o caso da jaboticaba, que infelizmente ainda é pouco estudada mundo afora”, diz ela. Por isso, não fique desapontado se, em seu lugar, encontrar o damasco. Ou se, em vez do pepino tão comum em nossas saladas, achar o aspargo. Olhe o ranking pelo lado positivo: continue comendo pepino, mas preste atenção também no aspargo, que acaba de provar o seu valor. “Uma boa alimentação precisa mesmo de diversidade”, ressalta Karla.

Não se esqueça dos nomes dos vencedores do NuVal. E, claro, recheie a sua dieta com esses alimentos também. Não é nada complicado. Aposte, por exemplo, no salmão de vez em quando — ora, ele é o primeiríssimo colocado entre os itens de origem animal. Coma mais morango e mastigue com ainda mais respeito uma flor de brócolis. Ah, sim, mate a sua sede, uma vez por dia, com um suco natural de laranja. Ele, você viu, é nota 100!

O próximo passo dos americanos é incluir mais carnes e hortaliças no ranking. Só na etapa final do trabalho irão acrescentar comida industrializada

- A receita do cálculo

A fórmula que resulta no ranking foi concebida em 2006. Ela leva em conta 30 nutrientes, alguns bem-vindos e outros nem tanto. Na hora da conta, os cientistas se valem da composição do alimento para estimar os pontos vindos das substâncias nota 10 e os pontos fornecidos por um ingrediente de potencial nocivo. Daí, dividem o escore dos componentes benéficos pelo dos componentes indesejados. “A qualidade dos nutrientes também pesa na hora de fechar o raciocínio. O resultado vai de 1 a 100”, diz a nutricionista Lauren Rhee, que integra a equipe do NuVal.

PONTOS DOS NUTRIENTES BEM-VINDOS ÷ PONTOS DOS NUTRIENTES INDESEJADOS = PONTUAÇÃO DO ALIMENTO (1 a 100)

O CÁLCULO DE UM CAMPEÃO

Entenda por que os cientistas americanos colocaram a popular laranja entre os vegetais no topo do ranking



- Nutrientes premiados

São muitos os ingredientes com enorme poder de alçar o alimento às primeiras colocações do ranking. A lista começa com as fibras e segue repleta de vitaminas, como a A, as do complexo B, a C, a D e a E. O time dos minerais é estrelado por ferro, zinco, cálcio, potássio e magnésio. O ômega-3 é a única gordura a dar as caras por aqui, no time benéfico. Para completar, um boom de antioxidantes, representado pelos flavonóides e carotenóides, que costumam colorir frutas e verduras.

- Nutrientes perigosos

São cinco as substâncias que fazem o alimento perder muitos pontos e cair literalmente pelas tabelas. Abrem a lista as gorduras saturada e trans, que favorecem a disparada do LDL, o colesterol ruim, e, com isso, ameaçam o coração. Logo depois, está o próprio colesterol, que, em excesso, só traz mais problemas aos vasos. Para completar, vem o açúcar, que deixa o peso nas alturas e desencadeia o diabete, e o sódio, que patrocina a hipertensão.

- Alimentos nota 0

Eles ainda não entram no catálogo oficial do NuVal, o sistema de pontuação dos alimentos. Mas, quando estream por lá, entrarão com o pé esquerdo, quer dizer, nas últimas posições do ranking. Estamos falando dos grandes depósitos de nutrientes mal-afamados, como gordura trans e sódio — biscoitos, embutidos, doces e refrigerantes. Confira abaixo os míseros pontinhos destinados a alguns deles.

Cachorro-quente	5
Chocolate ao leite	3
Biscoito	2
Refrigerante	1

- Ranking dos alimentos

- Alimentos que você deve consumir para uma boa saúde.**

- Os 40 alimentos para viver mais**

Conheça o ranking que apresenta as verduras, as frutas e as carnes que tornam o seu cardápio mais completo e prolongam a sua vida



Laranja



Aspargo



Damasco



Vagem



Mirtilo

- Alimentos**

- Laranja: 100 pontos

- Aspargo: 100 pontos

- Damasco: 100 pontos

- Vagem: 100 pontos

- Mirtilo: 100 pontos



Brócolis



Couve-flor



Repolho



Kiwi



Folha de mostarda

Alimentos

Brócolis: 100 pontos

Couve-flor: 100 pontos

Repolho: 100 pontos

Kiwi: 100 pontos

Folha de mostarda 100 pontos



Alface



Morango



Nabo



Espinafre



Quiabo

Alimentos

Alface: 100 pontos

Morango: 100 pontos

Nabo: 100 pontos

Espinafre: 100 pontos

Quiabo 100 pontos



Cenoura



Grapefruit



Abacaxi



Ameixa



Manga

Alimentos

Cenoura: 99 pontos

Grapefruit: 99 pontos

Abacaxi: 99 pontos

Ameixa: 99 pontos

Manga 93 pontos



Batata



Tangerina



Cebola roxa



Banana



Milho

Alimentos

Batata: 93 pontos

Tangerina: 93 pontos

Cebola roxa: 93 pontos

Banana: 91 pontos

Milho 91 pontos



Uva



Melão



Ruibarbo



Salmão



Catfish

Alimentos

Uva: 91 pontos

Melão: 91 pontos

Ruibarbo: 91 pontos

Salmão: 87 pontos

Catfish 82 pontos



Alface-americana



Bacalhau



Tilápia



Ostra



Peixe-espada

Alimentos

Alface-americana: 82 pontos

Bacalhau: 82 pontos

Tilápia: 82 pontos

Ostra: 81 pontos

Peixe-espada 81 pontos



Maracujá



Pitu



Camarão



Marisco



Linguado

Alimentos

Maracujá: 78 pontos

Pitu: 75 pontos

Camarão: 75 pontos

Marisco: 71 pontos

Linguado 51 pontos

- Os 20 alimentos em que você deve manejar

Abaixo os alimentos que você deve comer com moderação. Quanto menor a pontuação, maior o nível de moderação no consumo.

Os 20 em que você deve manejar

Conheça os alimentos que, de acordo como o ranking recém-criado pelos cientistas americanos, não precisam ser abolidos mas exigem sempre moderação



Peito de peru sem pele



Peito de frango



Lagosta



Lombo de porco



Came bovina

Alimentos

Peito de peru sem pele: 48 pontos

Peito de frango: 39 pontos

Lagosta: 36 pontos

Lombo de porco: 35 pontos

Came bovina: 34 pontos



Peito de peru com pele



Vitela



Costeleta de vitela



Lombo bovino



Coxa de frango

Alimentos

Peito de peru com pele: 31 pontos

Vitela: 31 pontos

Costeleta de vitela: 31 pontos

Lombo bovino: 30 pontos

Coxa de frango: 30 pontos



Hambúguer bovino



Bisteca de porco



Asa de frango



Cordeiro



Pernil de cordeiro

Alimentos

Hambúguer bovino: 30 pontos

Bisteca de porco: 28 pontos

Asa de frango: 28 pontos

Cordeiro: 28 pontos

Pernil de cordeiro: 28 pontos



Presunto



Costela suína



Coco



Costela de vaca



Salame

Alimentos

Presunto: 27 pontos

Costela suína: **25 pontos**

Coco: **24 pontos**

Costela de vaca: **24 pontos**

Salame: **7 pontos**