

Blog da saúde

Domingo, 19 de julho de 2009 03:31 am

## A química da alimentação saudável

A **Revista do Correio** publica neste domingo uma matéria sobre a Tabela Periódica da Química e a alimentação saudável. O que uma coisa tem a ver com a outra? Muito!

Como mostra a reportagem, 14 elementos químicos não podem sobrar e nem faltar no corpo humano. São os minerais, obtidos nos alimentos.

A nutricionista Joana Lucyk escreveu o artigo abaixo sobre o tema. Confira!



Crédito: Monique Renne/D.A Press

### NOSSOS AMIGOS, OS MINERAIS

**Por Joana Lucyk\***

*Vegetais em tons de verde escuro, cereais integrais, castanhas, nozes, amêndoas e pistache. Quem insere essas opções no cardápio está no caminho certo. Isso porque entre suas principais funções está o crescimento*

*dos tecidos, a produção de energia e a regulação dos processos orgânicos. E para quem ainda acha pouco, vale destacar: pelo menos 30% das reações químicas que acontecem no nosso organismo dependem dos minerais presentes nesses alimentos.*

*Classificados em macrominerais, definidos pela abundância no organismo (cálcio, fósforo, potássio, enxofre, sódio, cloro, magnésio) e microminerais, que são necessários em pequenas quantidades diárias (ferro, zinco, cobre, iodo, selênio, cobalto, cromo, manganês, flúor, molibdênio, estanho, níquel, vanádio e silício), esses componentes são considerados nutrientes essenciais para viver quem quer viver muito e com saúde.*

*Para entender um pouco sobre o assunto, voltemos no tempo. Na antiguidade, os alimentos consumidos eram em sua maioria in natura, o que propiciava maior aporte de minerais. Hoje, há uma diminuição do consumo de minerais e de todos os nutrientes e substâncias que equilibram o organismo, graças aos processos industriais. Um resultado prático desse quadro é o crescimento da obesidade.*

*A justificativa é simples: o alto consumo de alimentos com aditivos alimentares - como os conservantes, acidulantes, adoçantes, corantes -, a grande quantidade de alimentos refinados e a elevada ingestão de gorduras trans e saturadas colocam em déficit a ingestão dos minerais.*

*O processo de industrialização também é outro fator que pode diminuir a concentração de minerais nos alimentos. Mais um motivo para se optar pela alimentação o mais natural possível. Por exemplo: o refino do arroz branco implica numa perda aproximada de 75% do conteúdo de cromo e zinco e de até 45% de manganês, cobalto e cobre.*

*Apesar dos nomes diferentes do que estamos acostumados a escutar no dia-a-dia, é dentro de casa, na hora da refeição, que eles devem ser ingeridos. Os feijões, as ervilhas, as lentilhas, a soja, as carnes, os peixes, os ovos, a salsinha, o coentro e a cebolinha são também boas fontes de diferentes minerais.*

*Mas atenção, mesmo com os inúmeros benefícios desses alimentos, as mães não devem obrigar os filhos ao consumo. A alimentação tem de representar um momento agradável e é importante lembrar que a criança*

*se pauta muito em exemplos. Portanto, para que ela desenvolva um hábito alimentar saudável é primordial que o veja adotado principalmente pelos pais.*

*Já para os que vivem em briga com a balança, eis a boa notícia: o emagrecimento acontece em resposta ao equilíbrio do organismo que, por sua vez, depende de uma alimentação também equilibrada. O ganho de peso ocorre em decorrência de falhas nutricionais, ou seja, a alimentação inadequada leva a uma inflamação subclínica no organismo. Medicamentos antiinflamatórios, neste caso, não resolvem. A solução é uma dieta antiinflamatória que, além de outras substâncias, dependem da presença de minerais.*

\* Joana Lucyk é nutricionista especialização em Nutrição Clínica Funcional. É professora do Centro Universitário Unieuro