

Água e sal e cream cracker engordam mais do que pães

02/07/2009

O Estado de São Paulo

Pesquisa mostra que 5 bolachas são menos saudáveis do que 1 pão francês ou 2 de forma

A estudante Beatriz David, de 24 anos, tentou várias dietas: cortou carboidratos, passou a comer apenas alimentos ricos em proteínas e adotou o método de comer de três em três horas, para manter o metabolismo em alta. Atualmente, trocou os pães por biscoitos cream cracker. "Pão é uma mania e eu nunca comia sozinho", conta. "Colocava manteiga, requeijão e acabava engordando mais."

Ideia comum a muitos que querem perder peso, trocar pão por biscoito água e sal ou cream cracker é um erro, segundo nutricionistas e um teste da Associação Brasileira de Defesa do Consumidor (Pro Teste). Apesar de mais calórico, um pão francês (ou dois de forma) é mais saudável e engorda menos do que cinco biscoitos.

A nutricionista Gisele Magalhães explica que há outros fatores que contam para o ganho de peso - entre eles, a presença de fibras e gordura. "Além de benéfica para o funcionamento do intestino, as fibras diminuem absorção de gordura." No caso dos pães, há mais fibras e menos gordura do que nos biscoitos, embora o número de calorias seja maior. Outra vantagem dos pães: a sensação de saciedade é maior do que a sentida ao comer os biscoitos.

A pesquisa da Pro Teste avaliou 15 marcas de biscoitos. Uma delas, Mabel, apresentava alto teor de gordura trans, considerada a grande vilã entre os nutricionistas. Segundo a nutricionista da Pro Teste, Manuela Dias, cerca de seis biscoitos (30 gramas) água e sal têm 1,2 g de gordura trans e o cream cracker, 1,4 g. A Organização Mundial de Saúde recomenda que o consumo dessa gordura não seja maior que 2 g por dia. "É difícil evitar a gordura trans hoje", diz ela. "E, se em apenas seis biscoitos consome-se mais da metade, o risco de ultrapassar os 2 gramas é muito alto." Procurada, a Mabel não respondeu .

O estudo também revelou que em duas marcas, Adria e Tostines, a quantidade de sal na porção de 30 g ultrapassou o recomendado. Segundo Manuela, o tipo água e sal da Adria tinha cerca de 12% a mais do que a quantidade máxima de sal recomendada (4 g). Em relação aos biscoitos Tostines, o nível chegou a 14%. "Excesso de sal pode levar à hipertensão."

Em nota, a Nestlé (dona da marca Tostines) informou que está reduzindo o teor de sal em seus produtos. A Adria disse seguir o padrão praticado no mercado e que pesquisa formas de tornar seus produtos mais saudáveis.

A nutricionista da Pro Teste culpa a falta de regulamentação do setor alimentício para os altos índices de sal e gordura trans. "A legislação é muito permissiva e não estabelece limites."