

Quem deseja manter a boa forma ou cuidar da saúde não precisa mais abrir mão de coisas gostosas como doce de leite, batata frita, chantilly ou bolo. As prateleiras dos supermercados já estão abarrotadas desses produtos em versão light – com menos gorduras e calorias. Até pão de queijo light já apareceu, desenvolvido pelo Instituto Maná de Tecnologia. Mas tudo isso só faz efeito para quem respeita a regra: comer com moderação.

De acordo com a Associação Brasileira de Indústrias de Alimentos Dietéticos (Abiad), existem hoje no mercado brasileiro entre 400 e 500 produtos dietéticos. A maior parte dos consumidores é formada por jovens preocupados em manter a forma e pessoas acima de 43 anos que precisam controlar a ingestão de gorduras e calorias por problema cardíaco ou diabete.

O preparador físico Sérgio Gaspar é daqueles que não só consomem como recomendam produtos light. “Tento fazer com que meu peso não aumente e se consumir produtos com gordura vou ter de comer pouco.”

Intuitivamente, a dona de casa Haruko Matsushi prefere não consumir produtos light. “Se comer menos do normal, acho que dá no mesmo. Não adianta comprar light e comer demais.”

A dona de casa Leda Grinaldi também é consumidora dos produtos light e diet. No carinho do supermercado, gelatinas, queijos e achocolatados: tudo com classificação de menos valor calórico. “Meu filho tem colesterol alto e não pode comer gordura, por isso só compro estes produtos.”

Ary Bucione, presidente da Abiad, explica que os alimentos light têm uma imagem mais positiva junto aos jovens do que os diet. Os primeiros são feitos com menos calorias e gordu-

ras, mas preservam o sabor original. Já os diet, indicados para diabéticos e obesos, são feitos sem a adição de açúcar, o que pode prejudicar seu sabor.

No caso de quem não tem nenhum problema de saúde e quer apenas manter uma aparência mais saudável, os alimentos light são uma alternativa para não ter de abrir mão de doces e outros alimentos calóricos.

“Mas não é porque é light que o paciente pode consumir um bolo inteiro”, explica a nutricionista Simone

pessoa come dois, dá no mesmo.”

Cintia explica que excluir totalmente a gordura da alimentação, optando por consumir apenas produtos light, também não é a melhor alternativa. “Certas vitaminas como A, D, E e K são lipossolúveis, isto é, só podem ser absorvidas pelo organismo na presença de gorduras.”

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, uma dieta balanceada precisa ter 50% a 60% de carboidratos (cereais, massas e pães), 8% a 10% de proteínas (carne, feijão, leite e derivados) e 25% a 30% de gorduras (margarina, queijo).

“É impossível dizer a uma criança para não ir ao McDonald's ou a um adulto para não comer pizza”, explica Adriana Estevam Morrêti, médica do setor de endocrinologia do Hospital das Clínicas. “A regra, então, é seguir uma dieta balanceada em casa e, fora, comer com moderação. Coloque sempre nas mãos de meus pacientes uma tabela de calorias: eles têm de aprender a controlar sua alimentação.”

É preciso ter noção de quantas calorias está consumindo e se sua dieta está balanceada. A sugestão é ler os rótulos e fazer contas, para certificar-se de que a quantidade de calorias ingerida com alimentos light é menor de fato.

“Entre consumir um produto com gordura plena e um light, é preferível o light. Mas é preciso atenção, pois alguns deles, como chocolate e certos tipos de pães, têm mais calorias que os normais”, alerta Padlo Fraige, professor-titular de endocrinologia na Faculdade de medicina do ABC. “No caso dos diabéticos e de pacientes com problemas cardíacos, o mais recomendável é consultar um médico antes de ingerir qualquer produto dietético.”

Sara Duarte e Rita Norberto



Bolo com menos calorias para diminuir o sacrifício do regime

Veja as diferenças

Produtos “leves” têm menos calorias

Produto	Normal	Light
Chantilly Spray Leco	65 kcal	48 kcal
Macarrão instantâneo Nutraleve	384 kcal	289 kcal
Leite Condensado Mococa	330 kcal	305 kcal
Doce de leite D' Aosta	289,80 kcal	150 kcal
Geleia de morango D' Aosta	307,90 kcal	100 kcal
Crema de leite Mococa	294 kcal	172 kcal
Bolo de Chocolate (caixa) Tal Qual	359,7 kcal	259 kcal
Pipoca Yoki	500 kcal	474,3 kcal
Maionese Hellmann's	107 kcal	50 kcal
Batata Frita Pringles	10g de gordura pura	7g de gordura pura



Seixas, especialista em reeducação alimentar. “Você pode trocar todos os alimentos de sua dieta por produtos light, mas se continuar com hábitos irregulares, não vai perder peso.”

“O consumidor tem de saber que está consumindo menos calorias, mas não pode exagerar na ingestão de alimentos”, afirma a nutricionista Cintia Ramos, da Associação nacional de Assistência ao Diabético. “Se o pão de queijo tem 50% menos calorias e a