

# Nutrição

## Gostoso e polêmico

— Em vez de riscá-lo da sua dieta, entenda os rótulos das versões industrializadas e busque bons acompanhamentos, como queijos magros, ovos e homus

REGINA CÉLIA PEREIRA

Entre os de fermentação natural, os integrais, os cheios de sementes, as receitas incrementadas com castanhas e até o francês, há pães para todos os gostos e que podem entrar em cardápios marcados pelo equilíbrio. Mas existe um melhor para a saúde? “É difícil eleger a melhor opção, ela varia de acordo os hábitos, a cultura, a história de vida e a frequência de consumo”, diz a nutricionista Renata Farrielo, especialista em nutrição comportamental e voluntária no Programa de Transtornos Alimentares (Ambulim), do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Não bastasse nutrir o corpo, o alimento é carregado de símbolos. “Pode representar afeto, memória, tradição – e esses elementos também são parte de uma alimentação saudável”, diz

a nutricionista Ana Paula Gines Geraldo, coordenadora do Projeto Cozinhando com Ciência, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

O pão também concentra nutrientes que vão além do carboidrato. “O pão, geralmente o integral ou o de fermentação natural, é parte importante da dieta mediterrânea”, diz a nutricionista Renata Juliana da Silva, professora da Etec Uirapuru/Centro Paula Souza e pós-doutoranda da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP.

Renata refere-se ao padrão alimentar que coleciona evidências científicas sobre benefícios à saúde cardiovascular, baseada principalmente em frutas, verduras, peixes e azeites. Mas, então, por qual motivo ele foi banido do cardápio de muita gente?

Um dos principais motivos são os modismos alimentares, que, embora sejam velhos conhecidos, ganham novas roupagens em tempos de mídias sociais e influencers. As chama-

Carboidratos também são importantes na alimentação

Escolha o seu pãozinho

Entenda as diferenças entre os vários tipos disponíveis

Dentro do equilíbrio, respeitando a individualidade, e sem exageros, diversos tipos de pães podem ser inseridos no dia a dia. Veja as sugestões:

### ● Integral

Historiadores relatam que na Idade Média (entre os séculos 5º e 15º) o pão simbolizava status. E, enquanto a nobreza se deliciava com receitas elaboradas com a farinha branca, aos plebeus restava a versão integral para preparar o alimento. Quem diria que, passados centenas e centenas de anos e após a comprovação de pesquisas, realizadas por cientistas mundo afora, o que se vê hoje é a valorização dos ingre-

dientes recusados pela elite daquela época. A farinha integral é unanimidade entre os experts por concentrar diversos nutrientes, vindos do grão de trigo que não passa por refinamento. Oferece as vitaminas do complexo B, que são aliadas da saúde mental e da disposição. Outro diferencial é o teor de fibras. “Elas auxiliam no bom funcionamento intestinal e no equilíbrio da microbiota”, diz a nutricionista Renata Juliana.

### ● Com sementes e oleaginosas

Nas receitas mais tradicionais, as sementes de papoula, girasol, abóbora e gergelim marcam presença. Pães nórdicos costumam apresentar esses ingredientes. Chia e a linhaça também são cada vez mais utilizadas. Do grupo das oleaginosas, destaque para nozes, castanhas e amêndoas.

Todos esses ingredientes enriquecem as receitas com minerais, gorduras boas e vita-



ADOBE STOCK

minas. “Acréscem aos pães nutrientes de ação anti-inflamatória, que colaboram com a saúde cardiovascular”, diz o nutrólogo Durval Ribas Filho. Sem contar que agregam uma deliciosa textura crocante.

### ● Fermentação natural

Levain, masa madre, sourdough... O nome do fermento muda conforme a região do mundo. São leveduras e bactérias, do grupo dos lactobacilos, trabalhando para garantir aci-

dez e barrar micro-organismos indesejados. Produzem bolhas de gás e estão por trás do crescimento do pão.

A especialista em nutrição Renata Farrielo explica que a fermentação natural pode ajudar na digestão do alimento. “Há a tendência de reduzir carboidratos fermentáveis em alguns casos, melhorando a tolerância em pessoas sensíveis”, diz. São esses tipos de pães que marcam presença na dieta mediterrânea.

### ● Pão francês

Não se sabe ao certo a origem do nosso pão francês. Há quem diga que seria imitação das baguetes da França, por causa dos cortes em transversal. Mas há grandes diferenças na textura e no sabor. Também existem suspeitas de que a receita seria idêntica a uma portuguesa, chamada de papo seco.

Trata-se de uma unanimidade na textura, com seu miolo fofo e casca crocante. Como o tradicional é feito com farinha refinada, a dica aqui, mas que vale para todos os outros, claro, é a de caprichar nos acompanhamentos.

Uma boa estratégia é combiná-lo com fontes de proteína, como queijos magros, ovos e pastas de grão-de-bico (homus). Ao juntar com alimentos proteicos e fibrosos, a digestão fica mais lenta, o que evita picos de glicemia e prolonga o tempo de saciedade até a próxima refeição.

das dietas low carb, que propagam a restrição de carboidrato e suas principais fontes, ainda são bastante populares entre quem quer perder peso.

“Mas os carboidratos são a principal fonte de energia para o corpo, especialmente do cérebro”, afirma o nutrólogo Durval Ribas Filho, fellow da The Obesity Society – TOS (USA) e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN).

**EXCESSOS.** Inclusive, a exclusão do macronutriente afeta até o humor, já que o carboidrato participa da produção de neurotransmissores – mensageiros químicos responsáveis pela comunicação entre os neurônios – envolvidos com o bem-estar, caso da serotonina.

Além das low carbs, existe o movimento antiglúten que, há décadas, tem incentivado a demonização do pãozinho e de outros derivados do trigo.

Vale salientar que existem condições de saúde que real-

mente pedem a eliminação dessa substância do cardápio. Uma delas é a doença celíaca, distúrbio autoimune que desencadeia diarreias (e até desnutrição) e atinge 1% da população mundial. Tem ainda quem apresente a intolerância ao glúten, marcada pela dificuldade de digerir a substância e que está por trás de desconfortos como gases e inchaço abdominal.

“Portadores de outras doenças autoimunes ou intestinais e com certos distúrbios neurológicos também podem se beneficiar da exclusão do glúten”, comenta o médico.

Entretanto, o banimento só deve ser feito sob orientação de nutricionista e após criterioso diagnóstico médico. “Revisões da literatura científica mostram que a retirada, sem necessidade, pode piorar a qualidade da dieta”, conta Renata Juliana.

A professora comenta que alguns produtos sem glúten podem apresentar menor quantidade de fibras, substâncias que

favorecem o funcionamento do intestino e são ligadas a diversos outros benefícios, como melhor controle do colesterol e da glicemia.

Além disso, a ausência do glúten costuma resultar na inclusão de mais açúcar e gorduras. Isso porque a substância é essencial para a textura dos alimentos. Trata-se de uma proteína que dá sustentação à massa e

**Tradição**  
**O pão também é parte da dieta mediterrânea, que ganhou fama por ser sinônimo de equilíbrio**

está por trás da crocância da casca e da maciez do miolo dos pães. E, além do trigo, está presente em demais cereais, caso da cevada e do centeio.

Independente da matéria-prima do pão, a dica é fazer uma varredura no rótulo para botar no carrinho as melhores esco-

lhas. “Hoje temos muitos pães no mercado, alguns até parecem caseiros, mas contêm vários aditivos, ou seja, conservantes, emulsificantes e corantes”, comenta Ana Paula.

Observar a lista de ingredientes ajuda a mensurar a qualidade do produto. Os componentes devem aparecer de maneira decrescente, ou seja, aqueles que estão em maior quantidade surgem em primeiro lugar. O ideal é que a farinha integral encabece a listagem. A sugestão dos experts é optar por alimentos com o menor número possível de ingredientes e com nomes que sejam conhecidos.

“Atenção com expressões exibidas em algumas embalagens que podem trazer confusão, caso de ‘100% natural’, ‘100% equilíbrio’ e ‘100% nutritivo’”, avisa Renata Juliana. Segundo ela, para quem quer um tipo menos refinado, a melhor escolha está entre os que apresentam maior porcentagem de farinhas integrais e sem adição de açúcares.

**RECEITA CASEIRA.** Aos que querem se aventurar a preparar em casa, a primeira recomendação é a de priorizar o que é simples. “Para quem nunca fez, vale começar com uma receita rápida e fácil. Inclusive, existem algumas de preparo no liquidificador, que resultam em pães bem gostosos”, diz Renata Farrielo.

Ela destaca ainda a escolha de bons ingredientes. “Farinha de qualidade (com pelo menos 10% de proteína) e água sempre filtrada, além de fermento natural, são bem-vindos.” Depois, conforme se adquire experiência, dá para ir acrescentando sementes, castanhas, frutas secas, azeite e outros incrementos.

Optar por preparar pães de fermentação natural requer mais paciência e ensina a respeitar o tempo. “Acho o processo terapêutico”, diz Renata.

Para Ana Paula, fazer pão em casa é se reconectar com o alimento. “Cozinhar é uma forma de autocuidado”. ●



FOTOS: ADRIE STOCK

**Para fazer em casa**

**Pão francês da Sagrado Boulangerie**

DANIEL TEIXEIRA/ESTADÃO



**Ingredientes**

- 600g farinha de trigo
- 380 ml de água
- 8g de sal
- 3g de açúcar
- 10g de fermento

**Preparo**

1. Em uma tigela de uma batedeira – com gancho para pães

–, coloque a farinha, o sal e o açúcar.

2. Deixe bater um pouco.
3. Adicione a água aos poucos, sem parar de bater, até a massa formar uma bola – não precisa ficar lisa.
4. Acrescente o fermento e bata novamente até homogeneizar a massa (lisa e uniforme).
5. Divida em peças do tamanho desejado, modelando a massa no formato de pão.
6. Disponha em uma assadeira untado com um fio de óleo.
7. Cubra com papel-filme e deixe fermentar por 10h a 12h na geladeira até dobrar de tamanho.
8. Retire da geladeira. Faça um corte comprido e passe um pouco de água na superfície.
9. Asse em um forno a 180 graus, até ficar dourado.

**Pão de frigideira da chef Susan Martha**

**Ingredientes**

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de farinha de coco
- 2 colheres (chá) de fermento químico
- 1 pitada de sal

**Preparo**

1. Unte com um pouco de azeite uma frigideira antiaderente de 11 cm.
2. Em uma travessa pequena misture todos os ingredientes, menos o fermento.
3. Depois da massa batida, adicione o fermento, mexa bem e transfira a massa para a frigideira previamente untada.
4. Molhe a ponta dos dedos com um pouco de água e pressione a massa na frigideira para nivelá-la.
5. Leve para assar em fogo

6. bem baixo sobre grelha dupla, tampado por 5 minutos.
7. Desligue o fogo e deixe descansar sobre a chama desligada com a frigideira tampada por 3 minutos.
8. Use uma espátula de silicone para virar o pão e asse tampado por mais 3 minutos, em fogo baixo.
9. Retire o pão da frigideira e deixe esfriar sobre uma grade.
10. Corte o pão e se deliciar!

**Pão pita**

**Ingredientes**

- 200g de farinha de trigo
- 10 ml de azeite de oliva
- 3g de fermento biológico seco
- 10g de açúcar
- 100 ml de água gelada
- 4g de sal



**Preparo**

1. Misture todos os ingredientes e bata na batedeira com o gancho, adicionando a água aos poucos.
2. Deixe a massa descansar até dobrar de volume.
3. Divida a massa em pedaços de 70g cada. Boleie, cubra com um pano e deixe descansar até dobrar de volume novamente.
4. Abra os discos com ajuda do rolo, dando formato redondo.
5. Pré aqueça o forno a 250°C.
6. Asse os discos em assadeiras furadas. Se preferir, asse diretamente nas grades do forno por três minutos.