

## **HÁBITOS ALIMENTARES, ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA, MULTIMISTURA: CONHECENDO AS DIFERENÇAS.**

**Área Temática:** Consumo e comportamento

Rozilene Coutinho de Oliveira<sup>1</sup>, Dulcineia Fernandes Netto Machado<sup>1</sup>,  
Ana Carolina de Almeida Lins<sup>1</sup>, Maria de Fátima Massena de Melo<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Alunas de Graduação do Curso de Economia Doméstica,  
[rozec\\_oliveira@yahoo.com.br](mailto:rozec_oliveira@yahoo.com.br) e [lindarosa2006@gmail.com](mailto:lindarosa2006@gmail.com); <sup>2</sup>Professora e  
Coordenadora do Departamento de Ciências Domésticas/UFRPE; Msc.  
Administração Rural e Comunicação Rural.

**PALAVRA CHAVE:** qualidade de vida; dietas; cuidados com a saúde.

GOIANIA, SETEMBRO DE 2006

## INTRODUÇÃO

A história da alimentação é também considerada a história da humanidade, do despertar da consciência; dessa consciência que, inclusive, nos leva a uma crescente industrialização dos alimentos, tal como vem ocorrendo nas últimas décadas, e a uma análise química destes. Conhecendo a essência de cada alimento, e das forças capazes de liberar e estimular o organismo, é possível entender melhor como a nutrição está ligada à essência humana, e à espiritualidade do ser. O ser humano é perfeito, todos seus órgãos funcionam sincronizados e para que sua saúde permaneça e sua vida seja longa, bons hábitos alimentares devem ser cultivados.

Considerando que “Alimentação Alternativa” é a opção entre duas ou mais formas de alimentação e que segundo AMORA, (1998), “alternativa é a opção entre duas coisas; sucessão de duas coisas mutuamente exclusivas”. A multimistura não pode ser considerada uma escolha e sim como um “alimento” alternativo (complemento alimentar) que vem somar no combate a desnutrição. Este trabalho demonstra a variedade de indicações para que o indivíduo faça sua escolha com bom senso e obedecendo as regras primárias de uma boa alimentação, que deve constar de carboidratos, óleos e as gorduras, proteínas, vitaminas e água. Para tanto foi feito pesquisas sobre os diversos tipos de alimentação e ficou constatado que devemos tomar cuidado ao fazer uma escolha. Os modismos alimentares trazem promessas de benefícios à saúde, enquanto que o uso indiscriminado de algum tipo de alimentação pode vir a comprometê-la.

### **Evolução Cultural da Alimentação:**

Época Cultural Hindu: 7.227 – 5.067 aC - alimentação basicamente de leite animal e das dádivas da natureza que eram colhidas - coletores.

Época Cultural Persa: 5.067 – 2.907 aC-começaram a arar a terra, plantam cereais (trigo), árvores frutíferas nas épocas certas.

Alimentação basicamente de vegetais, leite e mel.

Época Cultural Egípcia-Caldáica: 2.907 – 747 aC - alimentação de leite, frutas, cereais e mel, porém começa o uso da carne e do sal.

Época Cultural Grego-latina: 747 aC – 1.413-os alimentos incluem todos os elementos já usados anteriormente, acrescida de raízes e vinho.

Época Cultural Germano-anglo-saxônica: 1.414 à época atual.

A alimentação resultante da industrialização perde cada vez mais a qualidade vital. Constata-se um aumento progressivo do consumo de carnes, álcool e açúcares. Os problemas sociais relativos à fome são cada vez maiores tanto no sentido qualitativo como quantitativo. A desnaturação e os tóxicos adicionados aos alimentos vêm ao longo dos tempos comprometendo a saúde e a qualidade de vida do indivíduo.

## **A ALIMENTAÇÃO NA ÉPOCA MODERNA**

A partir do século XV a mecanização, a motorização e a automatização passam a influir cada vez mais na alimentação e é neste século também que começam a aparecer mais livros de receitas. Com a entrada da tecnologia, a alimentação passa a ser uma questão social: a alimentação dos pobres em contraposição à alimentação burguesa, e aqui no Brasil, poderia acrescentar ainda a alimentação dos escravos.

No começo do século XVII, Santoris, da Universidade de Pádua, começa a medir o metabolismo com a balança. A física e a química começam a dominar na alimentação. Surgem Lavoiser, Liebig, Rubner e outros. Liebig descobre a composição química do sangue, além do extrato de carne, que penetrou cada vez mais na indústria. Também as conservas em lata marcam um ponto importante e através de sua exportação os alimentos tornaram-se “universais”. Desse fato resultam:

- Excesso de alimentação, levando a obesidade pela falta de atividade física, pois o automóvel substitui grande parte do movimento físico;
- Abuso de proteínas;

- A desnaturação dos alimentos através de corantes, conservantes, alvejantes etc.

Com isso, a qualidade alimentar perde-se e o homem torna-se cada vez mais doente.

### **ALIMENTAÇÃO ATUAL BRASILEIRA:**

(extraído na íntegra do livro Novos Caminhos de Alimentação, de Burkhard K. Gudrun).

No norte e nordeste a alimentação até hoje e à base de farinha de mandioca, milho, peixe ou carne seca e feijão. O desjejum é composto de mandioca (macaxeira), abóbora, batata-doce, cará e, às vezes, frutas regionais e alguma verdura, café e rapadura. No interior, na época da seca, a subnutrição causa problemas tão sérios a ponto de se falar de uma sub-raça de anões (nanicos). Quando o feijão desaparece totalmente da mesa do nordestino, ele lança mão de recursos, tais como a palma, a raiz do umbuzeiro, xique-xique, beiju de gravatá, semente de mucunã, farinha de raiz de macambira, de maniçoba etc.

Na Bahia, os pratos são: vatapá, angu, acarajé, caruru, xinxim de galinha, cuscuz de peixe (afro-brasileiro), em que se usam o arroz, o milho, a farinha de mandioca, o feijão etc. E os doces, como a cocada, pé-de-moleque, queijadinhas, mungunzá, roletes de cana. E como recursos especiais, o amendoim, o feijão-frade, a farinha de mandioca, a farinha de milho, o dendê e o coco, muita pimenta vermelha, peixes e camarões. Esta alimentação é ainda influenciada pelos candomblés, em que cada um dos “deuses” tem os seus pratos prediletos.

Em Minas, Goiás, Mato Grosso, interior de São Paulo predomina o arroz e o milho no lugar da farinha de mandioca, o feijão, o trigo, as carnes, atualmente hortaliças e frutas, especialmente banana, laranja e abacaxi.

No sul, feijão, arroz, hortaliças, frutas, leite, queijos, manteiga e carnes, embora a alimentação dos pescadores limite-se ao mingau de farinha de mandioca e ao peixe; e no interior o peixe é substituído pelo charque. A alimentação do gaúcho baseia-se no churrasco, chimarrão e farofa, que hoje se espalhou para o norte com as famosas churrascarias de estrada.

Se olharmos para a alimentação do brasileiro, através de inúmeras pesquisas efetuadas, observa-se que a base é: feijão, farinha de mandioca, charque, peixe,

café, açúcar branco e pão, acrescidos de arroz, milho, carnes (aves, peixe, porco, gado), algumas “misturas” como batata, macarrão, verduras, banana, laranja, abacaxi, conforme a época ou região. Nas classes mais abastadas e nas grandes cidades come-se de tudo, predominando a alimentação hipercalórica através da carne, muitas vezes no almoço e no jantar. De maneira geral, pode-se dizer que a alimentação é deficiente nas classes pobres, especialmente por falta de instrução e mau aproveitamento dos recursos naturais. Na classe rica, a influência americana é grande: os valores quantitativos sobrepõem os qualitativos, dando-se maior ênfase a uma superalimentação de proteínas (carnes animais), gorduras, açúcares refinados, farinhas brancas e cereais beneficiados em excesso.

### **OS HÁBITOS ALIMENTARES DE CADA DIA:**

Os hábitos alimentares estão entre os aspectos mais antigos, exercendo fortes influências sobre o comportamento das pessoas. A experiência cultural e subcultural determina o que deve ser comido, bem como quando e como fazê-lo. Há naturalmente muita variação. No entanto, costumes benéficos e danosos são encontrados em todas as partes do mundo. Entretanto, os hábitos alimentares baseiam-se, inicialmente, na disponibilidade alimentar, na economia, nas crenças e significados que cada pessoa confere aos alimentos. Entre esses fatores de influência estão: a geografia da terra, a agricultura praticada pelas pessoas, as práticas econômicas e de mercado, a visão acerca da saúde ou do que é considerado um alimento seguro, além da história e tradições (WILLIAMS, 1994).

Ainda segundo o autor afirmações não-científicas acerca dos alimentos e da nutrição costumam confundir o público e contribuir para com hábitos alimentares deficitários, quando os indivíduos cercam seus hábitos culturais alimentares de mitos. Crenças sem fundamentação científica sobre determinados alimentos podem ser inofensivas, mas outras podem acarretar sérias implicações à saúde e ao bem-estar. Queixas a respeito de alimentos ou suplementos que não se baseiam em evidências científicas, como o uso exagerado de suplementos vitamínicos para a manutenção da saúde, costumam confundir o público contribuindo para hábitos alimentares deficientes. Falsas informações podem ter origem no folclore, ou podem

ser constituídas sobre meias-verdades, insinuações ou decepção total, como nos casos de fraudes.

Os adeptos dos modismos alimentares fazem alegações exageradas em relação a determinados tipos de alimentos, como:

- Certos alimentos irão curar condições específicas;
- Certos alimentos são nocivos e devem ser evitados;
- Combinações alimentares especiais são bastante eficientes, como dietas emagrecedoras e causam efeitos terapêuticos específicos;
- Alimentos "naturais" são capazes de atender às necessidades do organismo e evitar doenças.

Segundo Williams (1994), observando cuidadosamente tais alegações, existe erros básicos tais como:

- Cada uma delas focaliza os alimentos como tal e não seus componentes químicos - os nutrientes - que são os reais agentes fisiológicos da vida e da saúde.
- É verdade que existem indivíduos que podem ser alérgicos a determinados alimentos e que devem evitá-los.
- É verdade que determinados alimentos possuem concentrações altas de determinados nutrientes, constituindo boas fontes de tais nutrientes. Mas são os nutrientes, e não os alimentos específicos, que possuem funções determinadas nos organismos e que cada nutriente pode ser encontrado em uma quantidade de alimentos diferentes. Os indivíduos exigem nutrientes específicos, jamais alimentos específicos.

Os modismos alimentares exercem especial atração sobre determinados grupos de pessoas com necessidades e preocupações específicas. Entre esses grupos estão pessoas mais velhas, adultos, jovens (adolescentes), pessoas obesas, atletas e as que dependem da sua aparência física.

## OS TIPOS DE DIETAS E SUAS RESTRIÇÕES NUTRICIONAIS (REGIMES)

### *DIETA DO DR. ATKINS-RETENÇÃO DAS GORDURAS*

**Como é:** libera totalmente o consumo de gorduras e proteínas. Recomenda refeições ricas em carne vermelha, ovos, maionese, creme de leite e manteiga. Restringe a ingestão de carboidratos (arroz, batata e derivados de grãos, como pão, macarrão, etc.) e proíbe ingredientes à base de açúcar. É pobre em vitaminas, minerais e fibras alimentares.

**Quando surgiu:** foi proposta pela primeira vez nos anos 70 pelo cardiologista americano Robert Atkins. Publicada em livro pela Editora Record (edição esgotada), voltou a fazer sucesso quase 30 anos depois.

**Avaliação:** reduz o apetite e garante rápida perda de peso. Mas a alimentação gordurosa aumenta o colesterol no sangue e o excesso de proteínas sobrecarrega os rins. O regime provoca mau hálito, náuseas e dor de cabeça.

**O que promete:** perda de 5 quilos em 15 dias. O baixo consumo de carboidratos diminuiria a produção de insulina e ajudaria a queimar mais gordura. Muitos médicos duvidam da eficiência de tal mecanismo de ação.

### *DIETA DA LUA-AS FASES DO REGIME*

**Como é:** recomenda o consumo exclusivo de líquidos durante 24 horas, a cada mudança de fase da Lua. Sucos e caldos são os únicos alimentos permitidos.

**Quando surgiu:** fez sucesso no Brasil durante os anos 80.

**O que promete:** perda de 1 quilo por semana

### *DIETA DAS FRUTAS-RECEITA TROPICAL*

**Como é:** produtos tropicais como abacaxi, papaia e melancia podem ser ingeridas à vontade. Também é conhecida como dieta de Beverly Hills.

**Quando surgiu:** idealizada pela ex-gorda americana Judy Mazel em 1983, fez sucesso nas praias da moda durante aquela década.

**O que promete:** enzimas acelerariam a queima de grandes depósitos de gordura. O mecanismo não é comprovado.

**Avaliação:** a dieta é monótona e restringe a vida social do indivíduo. O resultado é irregular. Algumas pessoas perdem peso porque liberam muita água pela urina. Outras não atingem mudanças significativas. Provoca carência de vitaminas A, D, E e K.

#### *SEVEN DAY DIET-AS PROMESSAS DO KIT*

**Como é:** alimentos pré-cozidos vendidos em saquinhos devem ser misturados à água fervente no café da manhã, no almoço e no jantar. O cardápio inclui legumes, risotos, massas e sopas. As três refeições contêm cerca de 800 calorias.

**Quando surgiu:** criada pelo nutricionista americano Gary Smith, foi lançada no Brasil pelo piloto de Fórmula Indy Emerson Fittipaldi em 1998.

**O que promete:** perda semanal de 7 quilos.

#### *DIETA DO BIÓTIPO-FÉ NOS ÓRGÃOS VITAIS*

**Como é:** afirma que cada pessoa é regida por um órgão vital: pulmão, rins, fígado ou coração. Para descobrir seu tipo físico, o leitor deve responder um questionário sobre hábitos e comportamentos. Há perguntas sobre pontualidade e postura no ambiente de trabalho. Oferece um cardápio específico para cada biótipo.

**Quando surgiu:** Os seguidores dizem que é fundamentada na "biotipologia". Segundo essa teoria, todos os males podem ser tratados pela alimentação. O regime mistura antigos princípios da medicina praticada na Índia e na China.

**O que promete:** perda mensal de 5 quilos. E assegura que não há risco de flacidez.

**Avaliação:** ocorre perda de peso porque a dieta é baseada em alimentos pouco calóricos e com boa quantidade de fibras alimentares. É impossível garantir a ausência de flacidez porque ela não depende só da alimentação. A baixa ingestão de proteínas pode provocar enfraquecimento das defesas imunológicas.

#### *VIGILANTES DO PESO-SUCESSO LENTO E GRADUAL*



**Como é:** não proíbem nenhum alimento, desde que respeitadas as quantidades estabelecidas pelo método. Permite a combinação de carnes, massas, doces e pães. É preciso seguir a proporção entre carboidratos, proteínas e gorduras. Os sócios são estimulados por depoimentos de ex-gordinhos em reuniões e palestras.

**Quando surgiu:** em 1963, uma dona-de-casa americana inventou o programa depois de amargar o fracasso de inúmeras dietas. Foi aperfeiçoada por nutricionistas, médicos e psicólogos.

**O que promete:** perda mensal média de 4 a 6 quilos.

### *TIPO SANGÜÍNEO-COMBUSTÍVEL NAS VEIAS*

**Como é:** propõe uma alimentação distinta para os portadores de cada tipo de sangue. Alguns exemplos: frutos do mar e espinafre para indivíduos com sangue tipo O, legumes e verduras para o tipo A, carne para o tipo B, leite para o tipo AB.

**Quando surgiu:** o livro A Dieta do Tipo Sangüíneo, do americano Peter J. D'Adamo, fez sucesso em 1998. No Brasil, o método foi popularizado pelo médico Sérgio Teixeira, da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Neste ano, ele lançou A Dieta que Está no Sangue.

**O que promete:** o indivíduo atingiria o "peso ideal" depois de submeter-se ao regime. Não determina, contudo, a quantidade de quilos perdidos.

### *DIETA DOS PONTOS-LIBERDADE DE ESCOLHA*

**Como é:** o valor calórico dos alimentos é convertido em pontos. Mulheres consomem 300 por dia e homens podem chegar a 400. Cada ponto equivale a 3,6 calorias. As refeições devem incluir carboidratos, gorduras e proteínas.

**Quando surgiu:** método adotado há 30 anos por vários endocrinologistas, foi publicado em livro no ano passado, pelo médico Alfredo Halpern.

**O que promete:** perda de peso média de 3 a 4 quilos por mês.

**Avaliação:** é equilibrada e pode ser seguida por tempo indeterminado. O peso perdido a cada mês pode ultrapassar os 4 quilos. Torna-se inadequada se o indivíduo não escolher os alimentos corretamente. Nesse caso, o regime fica carente de nutrientes essenciais.

### *DR. ORNISH-O PODER DAS FIBRAS*

**Como é:** propõe uma dieta rica em frutas, grãos integrais e totalmente isenta de alimentos de origem animal. Proíbe carne vermelha, frangos, peixes, azeite de oliva e derivados do leite.

**Como surgiu:** foi criada pelo cardiologista californiano Dean Ornish, autor de cinco best-sellers sobre dieta. O livro *Salvando o Seu Coração* foi publicado no Brasil em 1995.

**O que promete:** diz que a redução do consumo de gordura a 10% do total diário de calorias previne doenças cardíacas, emagrece e prolonga a vida.

**Avaliação:** pode ser seguida por, no máximo, um mês. O total de quilos perdidos depende das quantidades ingeridas e da necessidade calórica de cada indivíduo. A falta de nutrientes (aminoácidos e ferro) pode desencadear anemia.

### *DIETA DA USP-OVOS E CAFÉ PRETO*

**Como é:** uma heterodoxa combinação de alimentos deve ser seguida por duas semanas. Recomenda o consumo de muita proteína e quase nenhum carboidrato. Presunto, ovos e café preto sem açúcar são os ingredientes principais.

**Quando surgiu:** circula de mão em mão desde 1996. Usa indevidamente o nome da Universidade de São Paulo. A USP criou um serviço de informações para orientar a população sobre os riscos do regime.

**O que promete:** alardeia a redução de 1 quilo por dia.

**Avaliação:** proporciona rápida perda de peso, mas não estimula o indivíduo a combinar alimentos. É carente de vitaminas A, B e C. Eleva os níveis de ácido úrico.

### *DIETA DOS QUATRO DIAS-COMBINAÇÃO RADICAL*

**Como é:** recomendam o consumo de alimentos pouco calóricos, quase nenhum carboidrato e muita proteína durante quatro dias. Eliminam completamente laticínios e cereais, dois importantes grupos alimentícios.

**Quando surgiu:** ninguém sabe quem a inventou. Distribuída entre aeromoças, bancárias e donas-de-casa americanas, virou livro assinado por Margareth Danbrot em 1985. No Brasil, A Dieta Maravilhosa de quatro Dias continua disponível nas livrarias.

**O que promete:** garante a perda de até 5 quilos em apenas quatro dias. Aconselha que a pessoa volte a comer normalmente no quinto dia ou passe para uma dieta menos drástica.

**Avaliação:** traz acentuada perda de peso em pouco tempo. A exclusão de carboidratos esconde um mecanismo perverso. A falta de pães e massas reduz a sensação de saciedade e pode fazer a pessoa procurar alimentos calóricos com maior frequência.

### *SANAVITA-EMAGRECIMENTO EM PÓ*

**Como é:** o suplemento alimentar em pó é rico em proteínas e fibras. Custa R\$ 89 e dura 15 dias. O composto à base de soja, aveia, germe de trigo e castanha de caju não contém aditivos químicos. O preparado de 400 calorias por refeição é misturado a caldos e leite. A alimentação deve ser complementada por alimentos sólidos, como saladas, frutas e torradas.

**Quando surgiu:** criado pela equipe da nutricionista Jocelem Salgado, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queirós, da Universidade de São Paulo.

**O que promete:** emagrecimento de 1 a 4 quilos por semana.

**Avaliação:** o sucesso depende do bolso, e do paladar do consumidor. Em geral, as pessoas enjoam do preparado após algumas semanas. A perda de peso depende dos alimentos eleitos pelo indivíduo. O uso obrigatório do pó dificulta a adaptação à rotina diária.

### *SÓ É GORDO QUEM QUER-CENSURA PÚBLICA*

**Como é:** divide os alimentos em quatro categorias: sal alto e sal baixo, doce alto e doce baixo. Sugere que é preciso misturar ingredientes desses grupos para perder peso.

**Quando surgiu:** o livro homônimo, lançado pelo médico brasileiro João Uchôa Jr., fez sucesso nos anos 80.

**O que promete:** perda de peso média de 3 a 4 quilos por mês.

**Avaliação:** induz o indivíduo a programar refeições desbalanceadas. O método não tem comprovação científica. O autor, que reapareceu com formas roliças depois que a fama passou, foi censurado pelo Conselho Regional de Medicina do Rio em 1986.

### *META REAL-REUNIÕES DE INCENTIVO*

**Como é:** programa de reeducação dos hábitos alimentares é baseado em reuniões semanais de auto-ajuda. Um disco de papelão indica quantidades e combinações de alimentos e facilita a escolha do cardápio. O indivíduo deve misturar ingredientes energéticos (carboidratos), reguladores (vegetais e frutas), construtores (proteínas) e neutros (café, chás e temperos). Recomenda três refeições e 1.200 calorias por dia.

**Quando surgiu:** há 14 anos a química Maria Eliza Zuccona criou a empresa Meta Real.

**O que promete:** perda média de 1 quilo por semana.

**Avaliação:** é uma das mais adequadas. Oferece cardápio saudável e acompanhamento regular. O valor calórico, no entanto, deveria ser prescrito de forma individualizada.

### *DIETA DA SOPA-POBRE EM NUTRIENTES*

**Como é:** sopa de legumes batidos no liquidificador. O repolho é o ingrediente predominante. Durante uma semana, é o único alimento permitido nas três refeições.

**Quando surgiu:** atravessou os anos 90 como uma das dietas mais populares. É contra-indicada pelos especialistas. Ninguém sabe quem a inventou.

**O que promete:** emagrecimento de até 4 quilos por semana.

**Avaliação:** pode ser adotada no máximo por uma semana e repetida após 15 dias de alimentação normal. Em excesso, pode acarretar prisão de ventre, anemia e desnutrição.

## **A DIETA DOS ALIMENTOS CRUS**

A dieta de comer alimentos crus surgiu nos EUA e cresce no Reino Unido preocupando especialistas que afirmam que o benefício é limitado, mas seus adeptos acreditam que o organismo humano é programado para preferir comida crua.

Na prática uma dieta crua é o consumo apenas de frutas e hortaliças crus, deixando de ingerir carne de qualquer espécie, alimentos processados e refinados como: laticínios, grãos de cereais, sal e açúcar, os alimentos permitidos podem ser combinados em sucos e vitaminas ou ainda podem ser preparados em um desidratador que é um equipamento que circula ar quente a fim de secar os alimentos.

Os adeptos da dieta citam uma série de vantagens, desde um ganho de energia, à uma maior resistência a resfriados e gripes, pele mais saudável e cabelos mais brilhantes, os praticantes justificam a mesma alegando que o alimento não sofre destruição de vitaminas e minerais permanecendo em nutrientes e estes são melhores absorvidos pelo organismo. Os vegetais crus contêm compostos como os carotenóides, os flavonóides, e os picnogenóis, que segundo diversas pesquisas, demonstraram ter propriedades benéficas à saúde.

Os alimentos crus preservam as enzimas que ajudam o corpo humano a digeri-los e agem como catalisadores para todas as reações metabólicas do organismo. “Sem elas, não pode haver divisão celular, produção de energia ou atividade cerebral. Nenhuma vitamina ou hormônio pode cumprir seu papel, e o mesmo se aplica ao sistema imunológico”, diz Roxane Kheim, especialista em preparar alimentos crus e co-autora do livro “Raw” (cru).

No entanto “comer só comida crua pode limitar a variedade dos alimentos consumidos, o que gera um desequilíbrio de nutrientes. Os carboidratos, por exemplo, que contêm muito amido, como arroz, massas, pão e batatas, fornecem fibras insolúveis, em contraste com as fibras solúveis fornecidas por frutas e legumes; além disso, as vitaminas B necessárias aos nossos percursos metabólicos podem não estar disponíveis”, segundo Sarah Schenker, da Fundação Britânica para a Nutrição.

Há, no entanto, nessa dieta o comprometimento da formação de glóbulos vermelhos e do sistema nervoso e cardiovascular, pois os mesmos necessitam da vitamina B<sub>12</sub> para se formarem e a mesma só está disponível na natureza em alimentos de origem animal (carnes, peixes, ovos e leite) sendo assim o nutricionista Gabriel Cousins aconselha aos adeptos dessa dieta que usem suplementos da vitamina injetável ou em alta dosagem oral.

Outro problema que a dieta pode provocar é a deficiência de ácidos gordurosos essenciais (AGE), pois o corpo humano não os produz sozinho. É o caso do Ácido Gama-Linolênico (GLA), que é importante para a redução do colesterol, reforço do sistema imunológico e prevenção de problemas de pele. O uso exagerado de alimentos açucarados inibe a conversão de Ácido Linoléico em GLA.

Como a maior parte dos alimentos crus são repletos de fibras, enzimas e nutrientes, deverá haver um cuidado com o açúcar das frutas que pode neutralizar essas propriedades ao desregular o nível de açúcar no sangue. O suco de frutas e legumes remove as fibras que retardam a liberação de açúcar na corrente sangüínea. O melhor é beber suco de verduras, que não contêm tanto açúcar e sustenta a manutenção de um pH ligeiramente alcalino do corpo. De acordo com Robert Young, autor de *The pH Miracle*, é a coisa mais importante para a manutenção da saúde.

Ainda segundo Yong, para contrabalancear esses problemas de saúde é preciso comer a combinação certa de alimentos que formam ácidos e alcalinos. Portanto 80% da dieta deveria ser de alimentos alcalinizantes, como verduras, deixando uma porção menor para os alimentos acidificantes, como a carne ou os cereais.

Leslie Kenton ajudou a promover a revolução da comida crua em seu livro “*The Powerhouse Diet*,” diz que “uma dieta contendo apenas alimentos crus pode ser ótimo em períodos curtos, especialmente se está tratando de algum problema de saúde como câncer, AIDS ou depressão”.

ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA	}	VEGETARIANA
UMA FILOSOFIA DE VIDA		MACROBIÓTICA

## **ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – Posição da Associação Dietética Americana (ADA)**

Os adeptos do vegetarianismo baseiam-se no consumo de cereais, leguminosas, frutas, verduras e oleaginosas, entretanto, nem sempre existe a preocupação com a origem e o modo de produção dos alimentos (se são convencionais ou orgânicos, por exemplo), mas sim com a restrição de produtos de origem animal. É importante que os adeptos tenham um acompanhamento de médicos ou nutricionistas, pois uma dieta baseada em produtos vegetais pode ocasionar deficiências no fornecimento de ferro, cálcio, vitaminas B<sub>12</sub>, e D.

Dados científicos indicam relações positivas entre a dieta vegetariana e a redução do risco de várias doenças e condições degenerativas crônicas, como obesidade, doença arterial coronariana, diabetes melito e alguns tipos de câncer. Devido ao baixo conteúdo de colesterol é baixa a incidência de hipertensão, câncer pulmonar e colo-retal que é associado ao consumo maior de fibras, leguminosas e frutas.

A posição da American Dietetic Association (ADA) é que dietas vegetarianas planejadas são saudáveis, se adequadas em termos nutricionais e apresentam benefícios para a saúde na prevenção de determinadas doenças.

**O padrão alimentar dos ovo-lacto-vegetarianos** baseia-se em cereais, leguminosas, verduras, frutas, amêndoas e castanhas, laticínios e ovos e exclui carne, peixe e aves. A vantagem dessa dieta consiste no maior equilíbrio do ponto de vista nutricional, pois o fornecimento adequado de cereais integrais, leguminosas, ovos e leite suprem as demandas protéicas do organismo.

**O padrão alimentar do vegan, ou vegetariano** total é semelhante ao do ovo-lacto-vegetariano, exceto pela exclusão adicional de ovos, laticínios e outros produtos de origem animal.

Os vegetarianos podem ter baixo nível lipídico sangüíneo, embora nem todos os estudos concordem com esta informação, devido a não inclusão de peixes e ovos nas suas dietas, os quais contêm o ácido docosa-hexanóico (DHA), ácido graxo ômega 3 de cadeia longa.

Dietas vegans e ovo-lacto-vegetarianas bem planejadas são adequadas a todos os estágios do ciclo vital, inclusive durante a gravidez e a lactação, no entanto, crianças vegans devem ter uma fonte confiável de vitamina B12. Os alimentos ricos em cálcio, ferro e zinco devem ser enfatizados. Refeições e lanches freqüentes e o uso de alguns alimentos refinados e ricos em gordura podem ajudar as crianças vegetarianas a atender às suas necessidades energéticas.

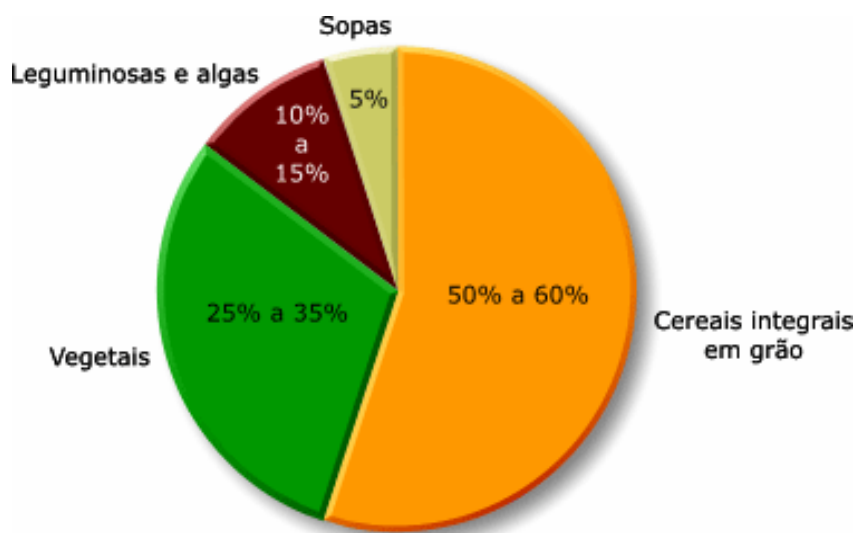


Ilustração 1. Gráfico da distribuição da Alimentação Vegetariana.

## A ALIMENTAÇÃO MACROBIÓTICA PADRÃO

A alimentação macrobiótica deve consistir de 50 a 60% de cereais integrais (arroz integral, cevada, aveia, milho, trigo, centeio, trigo sarraceno, cuscuz, bulgur, flocos de aveia, flocos de cevada, caroço de milho, massas, pão, crepes, panquecas, etc.). 25 a 35% dos mais diversos vegetais e de 10 a 15% de leguminosas e algas.

Quando o indivíduo deseja fazer uso deste tipo de alimentação, deve observar algumas regras:



- Deve dar-se preferência a cereais integrais em grão, especialmente se existirem problemas sérios de saúde, uma vez que os cereais sob a forma de farinha são mais difíceis de digerir e as farinhas ao oxidarem perdem muitas das propriedades originais do cereal em grão.
- Se houver uma opção pela ingestão de sopa, esta deverá ser consumida 1 a 2 vezes por dia. As sopas são em geral de vegetais, mas podem também incluir cereais, leguminosas, algas e peixe.

Vegetais devem ter seu tempo de cozimento variado, sendo que alguns necessitam de um maior tempo de fogo, alguns devem estar mal cozidos e outros devem ser consumidos crus, sob a forma de salada. Vegetais para uso diário incluem cebolas, cenouras, abóbora, brócolos, couve, agrião, nabos, couve de bruxelas, cogumelos, germinados, nabiças e muitos outros.

Vegetais como batatas, tomates, beringelas são geralmente desaconselhados ou devem ser utilizados muito ocasionalmente se o indivíduo gozar de boa saúde.

## A Pirâmide Macrobiótica

Recomendações Alimentares para um Clima Temperado



## Ilustração 2. Pirâmide da distribuição da Alimentação Macrobiótica

### MULTIMISTURA

Com base no quadro da fome e desnutrição de uma parcela da população brasileira e na necessidade de melhorar sua qualidade de vida e saúde, alguns seguimentos da sociedade começaram a buscar alternativas na tentativa de minimizar os problemas nutricionais existentes, e a utilização de produtos regionais não convencionais já disponíveis à população começou a fazer parte do cardápio diário de um grupo populacional.

O uso de alimentos alternativos surgiu no Brasil no final da década de 70, com a idéia proposta pelos médicos Rubens<sup>1</sup> e Clara Brandão<sup>2</sup>, de desenvolver tecnologias simplificadas que estimulassem a maximização dos produtos regionais. Como resultado deste pensamento surgiu a multimistura considerada como um complemento alimentar. composta de **farelo de trigo ou arroz, pó de folhas verdes escuras** (mandioca, batata doce, cenoura, espinafre, etc.), **pó de casca de ovo e de sementes de abóbora, melancia, melão, gergelim**, dependendo da disponibilidade de matéria-prima local.

---

<sup>1</sup> Ginecologista e Obstetra.

<sup>2</sup> Pediatra, Nutróloga e Assistente da Pastoral da Criança.

No início da década de 1990, com o apoio da Pastoral da Criança da Confederação Nacional de Bispos de Brasil (CNBB), os alimentos alternativos (multimistura) começaram a ser difundidos em todo o país, como uma das linhas de suas ações básicas de saúde, nutrição e educação.

A "Multimistura" é resultado da aplicação do conceito de que nem sempre se aproveita o alimento integralmente.

Segundo Farfan (1998) citado por Bettencourt (1998) a proposta de multimistura apoiada pelo Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN), é fundamentada na idéia de:

1. Aproveitar todas as partes da planta, chamadas de comestíveis;
2. Resgatar hábitos alimentares tradicionais, perdido com a migração do homem do campo para a cidade;
3. Enriquecer a alimentação com fontes de vitaminas de baixo custo. Folhas, cascas e sementes, que geralmente são descartadas como "lixo de cozinha", teria valor nutritivo. O conceito (desenvolvido pela Dra. Clara Takaki Brandão), ainda desprovido de embasamento científico mais sólido, tem ganhado adeptos nas várias camadas da sociedade.

Segundo Bettencourt (1998), ainda é pouco o conhecimento sobre as diferentes condições de processamento envolvidas na produção da multimistura, no que se refere à manutenção das quantidades de alguns nutrientes e os eventuais riscos de contaminação e presença de princípios tóxicos.

Foi determinado o teor de tiocianato em crianças que utilizam multimistura, qual apresenta em sua constituição glicosídeos cianogênicos, que por hidrólise liberam cianetos que podem causar intoxicações agudas e crônicas. A determinação do tiocianato urinário é útil no controle da exposição ao cianeto e foi aqui utilizada para avaliar esta exposição, pelo uso da multimistura.

Foi usado o método espectrofotométrico descrito por Salgado et al, 1992.

Foram estudados dois grupos:

- a) Crianças de 0 a 4 anos que não utilizavam a multimistura;
- b) Crianças de 0 a 4 anos que utilizavam a multimistura.

O grupo que utilizou a multimistura apresentou níveis de excreção de tiocianato maiores que o grupo controle, revelando uma maior exposição a cianeto.

## **AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE UMA DIETA SUPLEMENTADA COM MULTIMISTURA**

Foram utilizados 60 ratos machos, com o objetivo de avaliar a influência de uma multimistura no combate a desnutrição. Todos os ratos foram submetidos a 14 dias de depleção. Após este período, 12 ratos foram selecionados para formar o Grupo "O" ou aprotéico. O restante foram distribuídos em 4 grupos:

I grupo.....dieta controle;

II grupo.....dieta creche;

III grupo.....dieta creche mais 1,2 de multimistura;

IV grupo.....dieta creche mais de 2,4g de multimistura

No ensaio biológico, observou o seguinte:

Grupo I – controle – Obteve um ganho de peso corporal de 42% mais elevado que os grupos II e III e 37% a mais que o grupo IV.

As sugestões alimentares e protéicas foram superiores no Grupo I.

Conclusão: o acréscimo de multimistura não influenciou na recuperação ponderal dos ratos, segundo o estudo realizado por MADRUGA et al, ( 2004).

### **A POSIÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO:**

Na década de 80, a partir de idéias e práticas preconizadas desde 1975, houve uma ampla difusão da utilização de recursos alimentares não convencionais, como forma de melhorar e/ou recuperar o estado nutricional especialmente de gestantes, nutrizes e crianças de baixo peso.

Somente no início da década de 90, houve a mobilização da comunidade científica na tentativa de avaliar a verdadeira eficácia do produto, ocasião em que várias entidades governamentais da área de saúde, instituições de pesquisa e ensino superior, divulgaram resultados de pesquisas básicas e experimentais que demonstravam a fragilidade dos argumentos utilizados em favor de supostos benefícios à saúde humana. Tais estudos podem ser resumidos nos seguintes pontos:

**Enciclopédia Biosfera, N.03, Janeiro – junho 2007 ISSN 1809-0583**

1 - A "multimistura" é apenas uma farinha elaborada a partir de subprodutos alimentares que contém características químicas muito próximas, senão similares, a outros farelos e cereais, não possuindo qualquer atributo que lhe possa garantir a riqueza nutricional alegada por seus adeptos;

2 - A quantidade de "multimistura" utilizada na alimentação é muito pequena e pouco contribui para a melhoria da qualidade nutricional da dieta, apesar do conteúdo nutricional de cada um de seus componentes. Além disso, a presença de fatores anti-nutricionais como o ácido fítico, encontrado nos farelos, e o ácido cianídrico, encontrado nas folhas de mandioca, prejudicam a biodisponibilidade de minerais como o zinco, o ferro, o magnésio e o cálcio presentes na dieta habitual;

3 - Os farelos de trigo e arroz podem ser considerados boas fontes de fibras alimentares, com grande capacidade de absorção de água, além de representar uma fonte importante de vitaminas "E" e do complexo "B", mas um aumento de ingestão de fibras por pessoas que ingerem quantidades insuficientes de proteína pode reduzir o balanço de nitrogênio, prejudicando ainda mais o estado nutricional;

4 - Em relação à folha de mandioca e da semente de abóbora, a maioria das pesquisas ressalta os elevados conteúdos protéicos desses produtos, não mencionando o seu conteúdo de oligoelementos, que foi o principal motivo da disseminação dos mesmos na alimentação humana.

6 - Em relação ao pó da casca do ovo destaca-se que, embora seja um produto rico em cálcio, não há pesquisas conclusivas quanto à biodisponibilidade deste elemento. Sabe-se apenas que a forma de preparo e de ingestão do produto interfere negativamente na absorção do cálcio;

7 - A concentração do ácido cianídrico é mais elevada nas folhas da mandioca do que em sua raiz e a forma de reduzir de maneira significativa o teor dessa substância, envolve técnicas demoradas que não condizem com a forma de preparo do pó preconizado atualmente, podendo ser prejudicial à saúde da população;

8 - Foi observado processo de rancificação em amostras do produto, em decorrência do seu conteúdo lipídico e da carga microbiana indesejável, que se apresenta muitas vezes em níveis inaceitáveis para o consumo humano;

9 - Várias pesquisas experimentais com animais e crianças de baixo peso constataram que a utilização do produto não foi capaz de promover a recuperação do peso corporal dos usuários.

O Conselho Federal de Nutrição entende que ainda existem alguns aspectos a serem considerados como:

A difusão de alternativas alimentares, como quaisquer medidas compensatórias, assistencialistas ou paternalistas para aplacar a fome, têm caráter imediatista, portanto, sua recomendação não pode perder de vista a necessidade de inseri-la no âmbito das políticas estruturais e ser tratada na totalidade social e econômica que a originou;

É necessário estabelecer a diferença entre aproveitamento integral dos alimentos e outras práticas alimentares de caráter discriminatório. A primeira prevê utilização de brotos, folhas e talos de vegetais, os quais, através de técnicas culinárias adequadas, podem contribuir para melhorar o aporte vitamínico e mineral das refeições, coerente, portanto, com os princípios da alimentação saudável.

## **EXPERIÊNCIA**

Em Ribeirão das Neves - MG, o médico Marcos Oliveira organizou uma distribuição de farelos de arroz e trigo como complemento nutricional às crianças no posto de saúde. Segundo ele houve uma sensível redução do índice de perda de peso, que chegou a zero e diminuiu o retorno de crianças com novas queixas. A partir desta comprovação clínica, pôde ser implantado um programa de saúde e alimentação escolar baseado no uso de alimentos não-convencionais.

Em Registro- São Paulo- a experiência da Pastoral da Criança, incorporada pelo Centro de Saúde., tem possibilitado a recuperação de crianças desnutridas nas regiões mais pobres do município.

É importante enfatizar o caráter de complemento deste instrumento: deve acompanhar programas de creches, reforço alimentar e assistência médica.

## **A MULTIMISTURA COMO RESULTADOS NUTRICIONAIS, SOCIAIS E ECOLÓGICOS.**

Nutricionais: O fornecimento da multimistura para crianças, em creches e posto de saúde, proporciona cicatrização de lesões cutânea, melhoria da visão e

dos reflexos motores e psíquicos, diminuição de diarreia e outros sintomas típicos da desnutrição, aumento da capacidade de resposta e estímulos e redução de apatia e econômicos.

Sociais: Além de auxiliar no combate à desnutrição, pode diminuir a demanda por serviços de saúde e melhorar o aproveitamento no processo de aprendizagem infantil. Estimula trabalhos comunitários contribuindo para avanços na organização da sociedade civil.

Ecológicos: Possibilita o aproveitamento mais racional de recursos naturais, ao diminuir o desperdício de alimentos (e parte de alimentos) com poder nutritivo. Na Universidade Federal Rural do Rio Grande do Norte está sendo cultivada desde 1994 uma proteína chamada de *SPIRULINA* (bactéria de água doce ou salgada), que tem 60% de proteína. Cujas finalidades são enriquecer a alimentação escolar para tanto foi feita uma parceria entre a prefeitura a universidade e empresas privadas. Os pesquisadores afirmam que onde há presença de Spirulina há fartura de peixe, por exemplo. Sendo ela também responsável pela cor rosa do salmão. Matéria do globo ecologia - TV cultura-03/07/04.

## **CONCLUSÃO**

Concluimos que há várias linhas de pensamentos quando se pensa em “alimentação alternativa”, ligando-a a dietas emagrecedoras e aos suplementos alimentares. As várias formas de alimentação consultadas neste trabalho necessitam de adquirirem status próprios, para quando o indivíduo fizer sua escolha, esta esteja bem definida, obedecendo a bons hábitos alimentares dentro do que é satisfatório para uma boa alimentação. Um fator importante é a falta de informação da população em relação às diferenças entre o que é comer bem e alimentar-se bem. Os produtos industrializados e as facilidades dos produtos prontos oferecidos, que muitas vezes não é levado em consideração na hora da compra, terminam por induzir no hábito da ingestão de alimentos que pouco tem a oferecer nutricionalmente ao organismo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBACH, A. As hortaliças na medicina doméstica 14 ed, São Paulo: EDEF – Edições “A edificação do lar”.

BRANDÃO, R. F. Alimentação alternativa. Brasília: 1996.

WILLIAMS, S. R. Fundamentos de nutrição e dietoterapia / trad.: Regina Machado Garcez. 6 ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 1997.

Dietas alternativas: Disponível em:

<http://www.vitaminasecia.hpg.ig.com.br/dietas.htm> acessado em 22/07/2004

American Association: Dietas Vegetarianas-posições da Associação Dietética Americana (ADA). Disponível em: <http://www.vegetarianismo.com.br/ADA-dietas-vegetarianas.html> acessado em 22/07/2004

VAROTOJO, F: A Alimentação Macrobiótica: Disponível em: [http://www.e-macrobiotica.com/artigos/a\\_amacropadrao.htm](http://www.e-macrobiotica.com/artigos/a_amacropadrao.htm) acessado em 22/07/2006.

Conselho Federal de Nutricionista (CFN): Multimistura: a posição do CFN. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/variavel/ultimas/noticia22.htm> acessado em 22/07/2004.

BITTENCOURT, Sonia Azevedo. Uma alternativa para a política nutricional brasileira?. **Cad. Saúde Pública.**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, 1998. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X1998000300021&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X1998000300021&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 13 Set 2006. doi: 10.1590/S0102-311X1998000300021.

MADRUGA, Marta Suely et al . Nutritional evaluation of a diet supplement with "multimistura": study with rats. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 24, n. 1, **Enciclopédia Biosfera, N.03, Janeiro – junho 2007 ISSN 1809-0583**



2004. Available from:  
<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-20612004000100023&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-20612004000100023&lng=en&nrm=iso)>. Access on: 13 Sep 2006. doi:  
10.1590/S0101-20612004000100023.