

BEM-ESTAR



Priscilla Prini
Nutricionista, mestre pela
Universidade de São Paulo
@priscillaprinini



O suco de frutas é saudável ou não?

N a coluna passada, escrevi sobre os benefícios do consumo de frutas e que há um movimento de tentativa de demonizá-las. Como surgiram ainda muitas dúvidas, resolvi entender o assunto neste espaço.

O suco de frutas é bom ou não? A resposta é: depende. Há alguns fatores que precisam ser analisados quando optamos pelo suco em vez da fruta inteira: o primeiro deles é a quantidade de fibras. Na maioria das vezes, ao preparar o suco, coamos o líquido antes de servir. Essa prática diminui muito a quan-

tidade de fibras alimentares, tão importantes para o equilíbrio da microbiota intestinal, o aumento da sensação de saciedade e modulação de hormônios envolvidos na regulação do apetite. O nutriente também fortalece o sistema imunológico, não somente pelos efeitos sobre a microbiota, mas também pela regulação da produção de interleucinas responsáveis pela ativação do sistema imune, além de melhorar a absorção de cálcio e magnésio, o que é bom para mineralização óssea e prevenção de osteoporose.

As fibras solúveis auxiliam na redução da absorção de açúcares e gorduras, fazendo com que parte deles acabe sendo excretada, sendo eficazes em reduzir fatores de risco para síndrome metabólica, que está ligada a males como doença cardiovascular e diabetes.

Outro ponto é a quantidade de calorias contidas em um copo de suco, algo a ser considerado no emagrecimento. Para fazer um copo são necessárias cinco a seis laranjas, isso equivale multiplicar a quantidade de calorias da fruta, isto é, se uma laranja tem 60 Kcal, um copo de suco pode alcançar 300 Kcal, o equivalente a um sanduíche com duas fatias de pão integral com atum, queijo fresco, alface e tomate,

refeição que traz muito mais saciedade do que um copo da bebida.

Muito se fala sobre a perda de vitamina C após seu preparo. Sim, há perda, mas é muito pouco. Um estudo da taxa de degradação dessa vitamina em alguns sucos realizado

Para fazer um copo de suco são necessárias cinco a seis laranjas, isso equivale multiplicar a quantidade de calorias da fruta

pela Embrapa em 2010 mostrou que, após seis horas, o suco que obtinha C foi o de laranja, mas ela foi inferior a 22% do teor inicial.

E as frutas secas? Saiba que há no mercado os chips de frutas, as versões secas, como a polêmica uva passa, ameixa, damasco, tâmaras, entre outras, e as cristalizadas e glaceadas, que são desidratadas e têm adição de açúcar ou glicose, que as deixam com uma casca crocante e muito mais doces.

Encontra-se chips de banana, maçã, abacaxi, manga e coco, que passam por um processo de eliminação de água através da liofilização, frita ou desidratação através do calor. Fique de olho nos rótulos: quando a fruta é frita ela se torna tão ou mais nociva que a batata frita, um alimento processado,

podendo ainda ser adicionada de sal, açúcar e temperos prontos. Aplica-se aqui o mesmo raciocínio do suco: uma banana prata pesa em média 50g, sendo que 70% é água. Ou seja, para se obter a mesma quantidade de banana seca são necessários três unidades da fruta fresca. Triplicam-se os nutrientes, e isso incluem as calorias. Por isso fique atento à quantidade de consumo.

O mesmo acontece com as frutas secas, mais populares e conhecidas pela população. Também sofrem um processo de desidratação parcial, menos intenso do que os dos chips, o qual concentra a quantidade de açúcar e nutrientes. Nada mais sadio que as frutas frescas que perderam parte da água. São uma excelente alternativa de lanche saudável e prático, além de ter uma validade maior e não precisar de refrigeração. Porém, assim como os chips, deve-se ficar atento às calorias. O ideal é que você considere cada unidade de fruta seca como uma fruta fresca.

Sobre as frutas glaceadas e cristalizadas? Estou no mesmo balaio das compotas e frutas em calda, ou seja, você não está saboreando a fruta e sim o açúcar que está adicionado, o que pode trazer prejuízos à sua saúde se consumido em excesso.

Relatório da OMS mostra bullying em alta no mundo

Estudo realizado em 44 países apontou que uma em cada seis crianças entre 11 e 15 anos já sofreu assédio e violência online

AFP

Uma em cada seis crianças entre 11 e 15 anos afirma ter sofrido bullying online em 2022, um número que está aumentando, de acordo com um estudo de 44 países realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A pesquisa é baseada em questionários aplicados a 279 mil crianças e adolescentes de 44 países e regiões da Europa, Ásia Central e Canadá.

"Este relatório é um alerta que nos convida a todos a combater o assédio e a violência, onde e quando ocorrerem", afirmou o diretor da OMS para a Europa, Hans Kluge, em comunicado.

De acordo com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), o bullying pode ocorrer nas mídias sociais, plataformas de mensagens e jogos e celulares. É o comportamento repetido, com intuito de assustar,

enfurecer ou envergonhar aqueles que são vítimas.

A edição anterior do estudo, chamado "Health behaviour in school-aged children" ("Comportamento de saúde em crianças de idade escolar"), baseado em dados de 2018, indicava que 13% dessas crianças nessa faixa de idade foram assediadas quando utilizavam a internet.

O bullying físico manteve-se estável: 11% afirmaram ter sido vítimas desse

assédio na escola, em comparação com 10% das crianças questionadas na edição anterior do relatório. A pandemia mudou a forma como os adolescentes interagem, de acordo com a nota.

"As formas virtuais de violência tornaram-se particularmente proeminentes desde o início da pandemia de Covid-19, quando o mundo dos jovens se tornou cada vez mais virtual durante os períodos de confinamento", diz,

Segundo o novo estudo, 15% dos meninos e 16% das meninas afirmaram ter sido assediados online nos últimos meses pelo menos uma vez. Os níveis mais elevados foram registrados entre as crianças da Bulgária, Lituânia, Polónia e Moldávia e os mais baixos entre as crianças de Espanha, afirmou a OMS.

"Com os jovens passando até seis horas por dia online, mesmo pequenas mudanças nas taxas de assédio e vi-

olência podem ter impactos profundos na saúde e no bem-estar de milhares de pessoas", disse Kluge.

Um em cada cinco adolescentes admitiu ter sido assediado online por um ou mais colegas, um número que aumentou três pontos desde 2018, segundo o relatório. Quando se trata de brigas, os dados são estáveis, com 10% de adolescentes que se envolveram em confrontos.

Na maioria dos territórios, o cyberbullying atinge o pico aos 11 anos para os meninos e aos 13 anos para as meninas. "É necessário investir mais na monitorização das diferentes formas de violência", sugere o relatório.

No app do GLOBO, a notícia fica ainda mais perto.

Faça o download e tenha muito mais informação onde e quando quiser.

- Todas as nossas editorias (Rio, Brasil, Mundo, Política, Economia, Saúde, Esportes, entre outras) com conteúdos exclusivos;
- Opiniões e análises dos melhores colunistas;
- Acesso à edição impressa diariamente. Se preferir, leia em modo offline;
- Carteirinha do Clube O Globo para garantir benefícios e vantagens.



Aponte seu celular para o Qr Code e baixe agora mesmo.



Assinantes do Globo impresso 7 dias ou combo impresso/digital têm acesso a todo este conteúdo. Quer saber mais? Fale com O Globo pelo WhatsApp (21) 4002 5300. Baixe o App do Globo no Google Play (Android) ou Apple Store (iOs).