

A woman with short blonde hair, wearing a red top and a small hoop earring, is shown in profile from the chest up. She is holding two blue cans of food. The can in her right hand is tilted towards her, and she is looking at the label. The background is a bright, out-of-focus indoor setting with light coming from a window.

# LEITURA DE RÓTULOS

PEQUENO GUIA ESSENCIAL







É um fato que nossa biologia está projetada e programada para funcionar do melhor modo possível, e expressar saúde e bem-estar quando recebe uma alimentação que está de acordo com sua estrutura. O corpo é natureza e prospera com alimentos naturais, minimamente processados.

Nos tempos atuais, seguir a recomendação de uma alimentação natural pode ser difícil, principalmente se você não souber como ler os rótulos dos produtos. Isso acontece porque grãos refinados, açúcares em excesso, óleos processados e aditivos diversos quase sempre se escondem da nossa vista sob nomes diferentes, científicos ou dentro de outros ingredientes. Além disso, muitos alimentos comercializados como sendo “saudáveis” são de fato alimentos processados e de baixa qualidade.

É importante que você conheça os principais ingredientes prejudiciais e onde se escondem. Soja, açúcar adicionado, grãos refinados e óleos de sementes são difíceis de evitar – especialmente quando aparecem no rótulo com um nome diferente.



# NÃO SE ENGANE: APRENDA A LER OS RÓTULOS

A maioria das pessoas começa lendo a tabela nutricional, que mostra o tamanho de cada porção, os principais nutrientes que o produto contém e a porcentagem em relação ao valor diário recomendado, de acordo com as diretrizes oficiais de saúde.

Mas, por meio desses números, você não consegue detectar a qualidade das calorias ou dos nutrientes, e basear sua escolha apenas olhando os valores da tabela nutricional não é uma boa ideia. Lembre-se também que apesar das diretrizes se destinarem a auxiliar, muitas vezes são incompletas, como acontece com a dose diária recomendada para uma série de vitaminas e minerais essenciais.

De acordo com a Anvisa, os fabricantes devem listar todos os ingredientes contidos em um alimento em seu rótulo, obedecendo às seguintes regras e aos regulamentos:

- Os ingredientes devem ser citados em ordem decrescente, sendo que aqueles em maior quantidade devem vir primeiro.
- Os nomes de todos os corantes aprovados pelos órgãos reguladores (tais como o Azul N.º 1 e o Amarelo N.º 5) devem ser incluídos.
- Certos ingredientes podem ser listados coletivamente sobre termos genéricos, como “condimentos”, “aromas”, “aromas artificiais” e “corantes artificiais” (corantes isentos de aprovação).
- Se o produto contiver um dentre os oito maiores alérgenos alimentares (leite, ovos, peixes, mariscos, oleaginosas, amendoim, trigo, soja), esta informação deverá ser incluída no rótulo.
- Se um corante, aroma ou condimento coletivo contiver um ingrediente alergênico, ele deverá ser mencionado separadamente.





## ALGUNS CRITÉRIOS ÚTEIS PARA SE ORIENTAR SÃO:

### CINCO INGREDIENTES OU MENOS

Um autor conhecido escreveu: “Evite os produtos que contenham mais de cinco ingredientes”. Este é um bom parâmetro para seguir na grande maioria das vezes, com poucas exceções (existem produtos de qualidade com maior número de ingredientes).

### OS TRÊS PRIMEIROS INGREDIENTES

Examine os três primeiros ingredientes em um rótulo, se algum deles for açúcar, gordura vegetal hidrogenada, óleo vegetal, trigo, cereais, amidos refinados ou soja, evite.

Estes itens constituem a maior parte do alimento e, mesmo que o produto contenha outros bons ingredientes, a quantidade será muito pequena em comparação aos ruins.

Um passo adiante é evitar qualquer produto que contenha estes ingredientes, independentemente de estarem listados no começo ou no fim.

### AVALIE BEM QUANDO A LISTA FOR MAIOR DO QUE DUAS OU TRÊS LINHAS

É bom o conselho de evitar comprar qualquer produto com uma lista de ingredientes mais longa do que duas ou três linhas. A mensagem essencial deste critério é: para uma saúde ideal, consuma alimentos reais, frescos, integrais e não embalados, e evite alimentos processados, particularmente aqueles altamente processados, tanto quanto possível. Os alimentos processados provavelmente contêm ingredientes que promovem doença e não saúde.





## EXISTEM PRODUTOS “INDUSTRIALIZADOS” NATURAIS E SAUDÁVEIS?

Preparar cada refeição ou lanche do zero não é realista e nem necessário. A tecnologia é uma realidade e, embora a quase totalidade da indústria tenha escolhido trabalhar com matéria-prima de baixa qualidade, a verdade é que utilizar maquinários, tecnologias e processos de conservação não necessariamente são ruins ou fazem com que o alimento deixe de ser natural ou benéfico.

Desse modo, a maneira ideal de conseguir uma alimentação verdadeiramente natural e saudável na atualidade é comer a maior parte dos seus alimentos “in natura” (vegetais variados, legumes, sementes, carnes, peixes, ovos etc.) e buscar as opções de alimentos embalados mais saudáveis possíveis.

**Não coloque todos os alimentos embalados, engarrafados e com rótulos na mesma categoria. A roupagem exterior é parecida, o conteúdo pode ser radicalmente diferente.**

Com exceção de compras feitas diretamente com pequenos produtores, feiras e açougues, todos os alimentos chegam até nós dentro de embalagens com rótulos. Isto não significa que sejam todos da mesma categoria.

Azeites, manteiga, óleo de coco, castanhas e alguns extratos liofilizados vêm dentro de embalagens da mesma forma que a margarina, o óleo de soja e o açúcar; snacks saudáveis, como sementes desidratadas, tostadas e temperadas, são muito diferentes de salgadinhos de milho transgênicos com glutamato e corante. É preciso treinar a percepção e utilizar os critérios de maneira flexível. Outro bom exemplo: uma barrinha de cereal açucarada, com fragmentos de oleaginosas, é muito diferente de uma barrinha proteica elaborada com bons ingredientes. A embalagem e o formato são muito parecidos, o conteúdo e os efeitos no corpo são completamente diferentes.







## **OS PRINCIPAIS INGREDIENTES DA INDÚSTRIA ESTÃO DIRETAMENTE RELACIONADOS AOS PRINCIPAIS PROBLEMAS DE SAÚDE DA ATUALIDADE**

### **OS GRÃOS REFINADOS PODEM LEVAR A OBESIDADE, DIABETES E OUTRAS DOENÇAS**

O glúten, que está presente no trigo e em outros grãos de cereais comumente consumidos, pode prejudicar o intestino, tornando-o permeável. Além disso, carboidratos acelulares elevam a glicemia e a insulina de modo acentuado e modificam a composição da microbiota, tornando-a mais inflamatória.

Pesquisadores e estudos mostram que a permeabilidade intestinal, a ativação excessiva da insulina e uma microbiota inflamatória são os maiores fatores de risco para problemas, tais como obesidade, diabetes e doenças autoimunes. A doença celíaca e a intolerância ao glúten estão associadas com doenças crônicas. A incidência incrivelmente baixa de doenças ocidentais nas populações caçadoras-coletoras se deve, em grande parte, pela ausência de grãos e carboidratos refinados.

### **ÓLEOS DE SEMENTES SÃO PRÓ-INFLAMATÓRIOS E FONTES DE RADICAIS LIVRES**

Os óleos industrializados de sementes são quimicamente refinados, branqueados e higienizados, a fim de se tornarem “adequados” ao consumo humano. Eles são o fator contribuinte mais significativo para o desequilíbrio da relação entre os ômega 6 e 3, típicos das dietas ocidentais e, desse modo, desempenham um papel significativo nas doenças inflamatórias crônicas. Além disso, o aquecimento repetido dos óleos de sementes industrializados esgota a vitamina E, um antioxidante natural, ao mesmo tempo que induz à formação de radicais livres, que causam o estresse oxidativo e prejudicam o DNA, as proteínas e os lipídios no organismo todo, explicando a conexão entre pressão arterial elevada, doença cardíaca e dano intestinal e hepático.



## **O AÇÚCAR EM EXCESSO TEM ESTREITA RELAÇÃO COM DOENÇAS CRÔNICAS**

Pesquisas sobre o açúcar indicam que o consumo elevado de açúcares adicionados traz diversos problemas de saúde, incluindo um risco aumentado de disbiose intestinal, funcionamento reduzido do sistema imunológico, câncer e doenças neurodegenerativas. O xarope de milho com elevado teor de frutose foi relacionado com doença hepática gordurosa não alcoólica, asma e problemas do sistema reprodutor feminino.

## **A SOJA PODE DESEQUILIBRAR O FUNCIONAMENTO ENDÓCRINO, ESPECIALMENTE EM MULHERES**

Os fitoestrógenos da soja atrapalham o funcionamento endócrino e têm o potencial de causar infertilidade e promover câncer de mama em mulheres adultas. A soja pode estimular o crescimento de tumores dependentes de estrogênio e causar problemas na tireoide, especialmente em mulheres, dentre uma série de outros problemas de saúde.

A soja ainda é altamente indigesta, contém antinutrientes, goitrogênicos (que podem afetar negativamente a glândula tireoide) e é quase sempre oriunda de cultivo transgênico.







# ESCONDIDOS BEM DEBAIXO DOS NOSSOS OLHOS: OS PSEUDÔNIMOS QUE VOCÊ PRECISA CONHECER

## UM GRÃO COM QUALQUER OUTRO NOME

Se você estiver preparado para procurar apenas por trigo, milho ou arroz nos rótulos, poderá deixar passar outros grãos de cereais. Além desses, verifique os rótulos à procura por cevada, sorgo, aveia, centeio, painço, espelta, farro, semolina e farinhas feitas a partir desses grãos.

## DECIFRE OS CÓDIGOS

**Malte** é um grão de cereal germinado e seco, tipicamente cevado. Procure por este em rótulos, como: malte, extrato de malte, xarope de malte, aroma de malte e vinagre de malte. Maltodextrina é um tipo de amido concentrado, frequentemente encontrado em suplementos e produtos “naturais”. Pode ser feito a partir de milho, arroz, amido de batata ou trigo.

## DERIVADOS DE SOJA

Tratando-se de alimentos processados, a soja está em quase tudo. Os norte-americanos atualmente obtêm 20% de suas calorias a partir do óleo de soja, precisamente porque ele está muito presente na grande maioria dos produtos embalados.

Evite qualquer ingrediente com a palavra “soja”, incluindo: isolado de proteína de soja, farinha de soja, óleo de soja, leite de soja e molho de soja (a maioria das marcas também contém trigo). A soja também pode ser chamada de proteína vegetal, proteína vegetal texturizada (PVT) ou okara (polpa de soja). A lecitina de soja é o único ingrediente derivado da soja que você não precisa se preocupar.



## MUITOS NOMES PARA O AÇÚCAR

Provavelmente, há mais de sessenta nomes diferentes para o açúcar. Alguns deles podem ser familiares (como o xarope de milho com elevado teor de frutose), sendo que outros podem soar como se pertencessem a uma indústria química (etil maltol) e não a um grupo alimentar.

Exemplos do que evitar: sacarose (açúcar de mesa, composto de glicose e frutose); frutose/xarope de milho com elevado teor de frutose; glicose/xarope de glicose; malte de cevada/xarope de malte de cevada (também uma fonte de grãos – vide acima); dextrose; maltose; xarope de arroz (outra fonte de grãos); sumo de cana-de-açúcar; sumo de cana-de-açúcar evaporado; xarope de milho; etil maltol; açúcar demerara; diástase; xarope de agave.

Às vezes os fabricantes podem tentar driblar a preocupação dos consumidores ao afirmarem que seu produto é “adoçado naturalmente”. Isso parece aceitável até que você considere que isso simplesmente significa que o sabor doce não é o resultado de um adoçante artificial (por exemplo, aspartame), mas tem base em plantas – como grãos e cana-de-açúcar. Ainda assim, é um açúcar em excesso que seu corpo não necessita, mesmo que seja açúcar orgânico.

Em pequenas quantidades e para uso ocasional, o açúcar de coco, o açúcar mascavo, o melado e o mel são opções aceitáveis. Para uso mais frequente, prefira adoçantes naturais não glicêmicos, como stevia, eritritol, xilitol e fruta-dos-monges.

**A palatinose é um açúcar natural complexo extraído da beterraba, de absorção lenta, sendo uma boa opção.**

Um volume crescente de evidências científicas indica que deveríamos minimizar o consumo de açúcares, xarope de milho e adoçantes artificiais tanto quanto possível. No entanto, isso não significa que é preciso temer açúcares naturais em alimentos de verdade, como frutas e tubérculos.







## EVITE ENGANOS

Ainda que o óleo seja mais fácil de detectar do que o açúcar, se você consome alimentos processados, é importante saber que provavelmente consome uma quantidade muito maior do que imagina. Os óleos vegetais industrializados estão em tudo, então vale a pena ler a lista de ingredientes do início ao fim. De quais óleos estou falando? Não de azeite, óleo de coco ou óleo de palma e palmiste, mas sim dos óleos de: canola/colza, milho, algodão, soja, girassol e amendoim.

Observe que muitas vezes o óleo não será especificado, constando apenas a expressão genérica: “óleo vegetal”. Isso quase sempre indica um óleo de sementes refinado. Procure especialmente por quaisquer óleos “parcialmente hidrogenados”, já que estes podem ser fontes de gorduras trans, as quais mostraram aumentar o risco de câncer, doença cardíaca, obesidade, Alzheimer e outras condições inflamatórias – mesmo em doses relativamente baixas.

Se um produto contiver um óleo descrito como “extraído por extrusão” ou “extraído a frio”, isso significa que não foram extraídos em altas temperaturas e que solventes químicos não foram usados em seu processamento. Embora sejam uma melhor opção do que os óleos de sementes altamente processados, ainda contêm altos níveis de ômega 6 e oxidam muito facilmente, podendo contribuir para os problemas de saúde citados. Recomendo também evitar esses tipos de óleos.



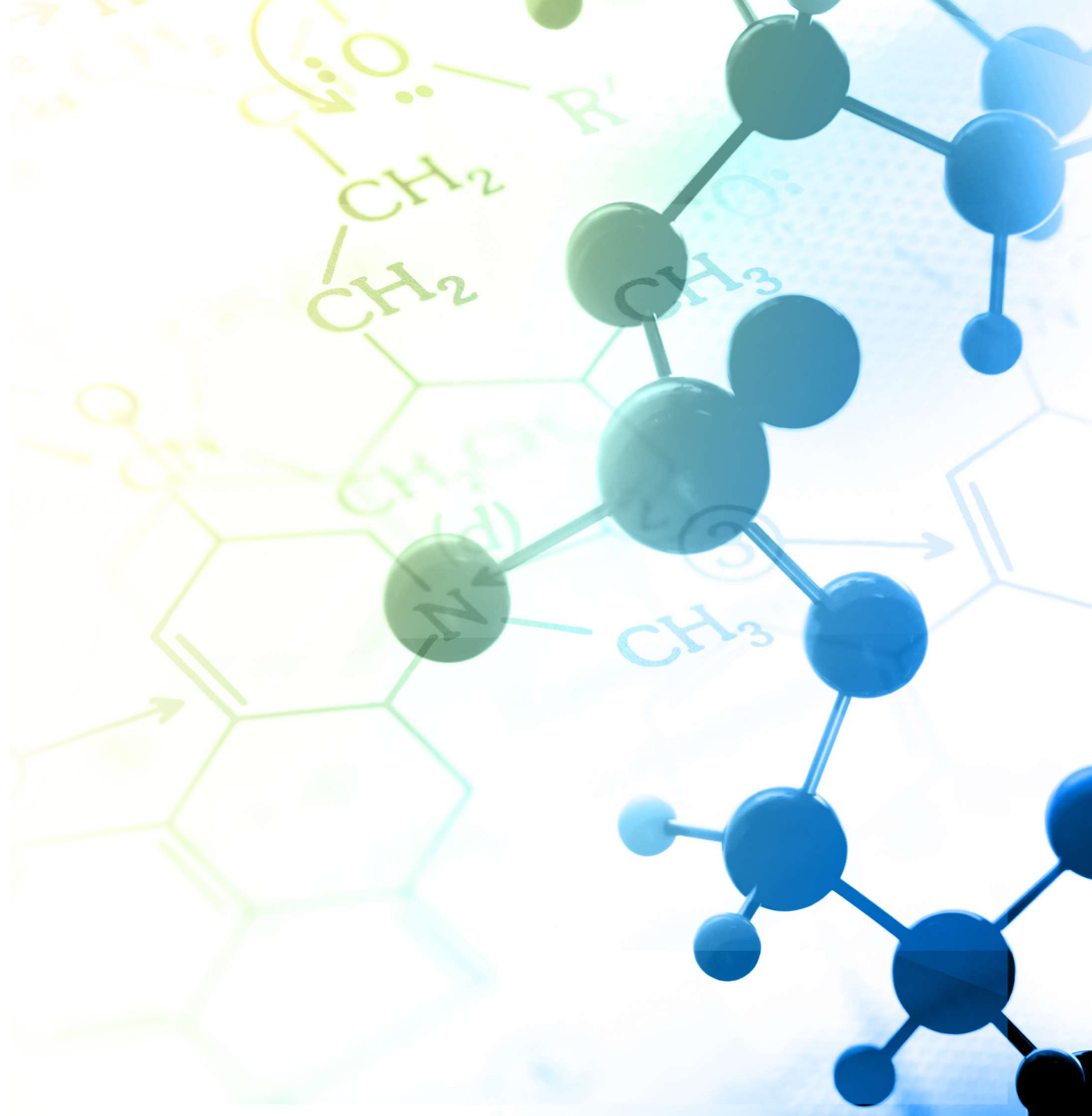
## ADITIVOS DIVERSOS

Existe uma ampla gama de ingredientes utilizados para diferentes propósitos, como as gomas naturais usadas para espessar ou estabilizar o leite de amêndoa ou de coco, tais como goma guar, goma gelana e goma xantana, que são aceitáveis, mas que podem causar algum desconforto gástrico, principalmente para quem já apresenta problemas digestivos. Não se preocupe caso as consuma em pequenas quantidades, pois é improvável que essas gomas causem problemas.

Convém ter mais cautela quanto à carragena, aditivo extraído de uma alga vermelha, também usado comumente em leites vegetais. A carragena causou dano intestinal em alguns estudos com animais. Uma alternativa fácil é preparar seu próprio leite vegetal ou escolher opções sem esses aditivos.

### Corantes artificiais e conservantes citados em códigos devem ser evitados.

Vale mencionar que além dos corantes artificiais – quase sempre derivados do petróleo –, existem também corantes naturais, como cúrcuma, clorofila e carmim (proveniente de insetos) e conservantes naturais, como ácido ascórbico (vitamina C), ácido cítrico e tocoferol (vitamina E).







# PROJETO **LONGEVIDADE**

*Flavio Passos*



Este material é de uso pessoal e exclusivo dos alunos do “Projeto Longevidade”.  
Não é permitida a divulgação e a distribuição. Pedimos a gentileza de respeitar  
todo o esforço, o investimento e a dedicação empregados neste trabalho.



