

NUTRIÇÃO

Dietas e revistas não-especializadas: uma combinação perigosa

Perca peso em duas semanas. Corte 800 calorias de sua dieta alimentar. Perca até seis quilos por mês. Esse tipo de manchete, associada a receitas milagrosas e corpos esculturais, conseguidos não apenas com dieta, mas com muita ginástica e cirurgias plásticas dos modelos que as ilustram, representa um sério risco à saúde. É o que constatou uma pesquisa realizada pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), analisando 112 dietas publicadas por duas revistas populares, ao longo de oito meses, em 2002. Essa foi a primeira vez no Brasil que uma pesquisa em nutrição avaliou dietas divulgadas nas revistas. Outro estudo nessa linha foi feito por pesquisadores espanhóis, mas sem detectar a grande variação calórica e o conteúdo de nutrientes, apurados na pesquisa da Unifesp. As diversas dietas para reduzir peso foram avaliadas em relação ao teor energético e de macronutrientes, cálcio, ferro e vitaminas A e E, colesterol e presença de dados sobre duração da dieta, ingestão de fluídos,

atividade física e dieta de manutenção. Para calcular os nutrientes das dietas foi usado o programa Virtual Nutri. Os teores desses nutrientes foram comparados com as Dietary Reference Intakes, da Academia Norte-Americana de Ciências. O público das duas revistas, cujos nomes não foram divulgados por questões éticas, é predominantemente feminino, das classes A, B e C. Segundo Daniela Chaud e Olga M. Amâncio, responsáveis pela pesquisa, o periódico A, como elas chamaram, existe há 13 anos, com tiragem superior a 300 mil exemplares; o periódico B circula há seis anos, com 120 mil exemplares. O estudo apurou que as 112 dietas se mostraram inadequadas em relação a uma ou mais das substâncias avaliadas. Do total, 95 recomendavam a ingestão de quantidades baixas de cálcio e uma delas chegava a indicar quantidade acima do limite máximo de ingestão. Menos de 25% das dietas tinham distribuição adequada de macronutrientes, enquanto 97,3% tinham níveis inadequados de ferro, e 91,9% de vitamina E.



Reprodução - O Banho - Fernando Botero

Os resultados mostraram que o tempo indicado para a dieta – a duração de sete dias é a predominante nas publicações – é insuficiente para uma perda de peso saudável e, de todas elas, apenas uma era balanceada nos padrões nutricionais e bioquímicos, com

ingestão diária de 1.382 calorias distribuídas em 54,83% de carboidratos, 15,51% de proteínas e 26,66% de lipídios. A conclusão das pesquisadoras é que as revistas não-especializadas publicam dietas que podem acarretar riscos. Portanto, a sua divulgação não deveria ser permitida.

A motivação das pesquisadores foi o fato de essas publicações afetarem grupos mais vulneráveis, como adolescentes em fase de crescimento, gestantes que não querem engordar muito, mães que estão amamentando e obesos em geral. “O mercado para obesos é economicamente atraente: eles consomem mais, são mais ansiosos e mais frágeis. Esse perfil de revista aproveita-se da condição de vulnerabilidade de seu público”, concluem.

Gabriela di Giulio