

## Vilões a mocinhos

Ontem participei de um ótimo debate promovido pelo Ilsi Brasil (International Life Sciences Institute) sobre mídia e nutrição e um dos pontos levantados no evento foi sobre como pesquisadores e jornalistas prestam um desserviço à população quando elegem certos alimentos como vilões.

O ovo, coitado, é sempre lembrado. Anos atrás, virou inimigo número 1 de quem precisava reduzir o colesterol. Talvez por conter em sua gema aproximadamente 213 mg de colesterol, sua recomendação foi limitada durante muito tempo.

Hoje, muitos estudos demonstram uma relação inversa entre o consumo de ovo e aumento de colesterol e ainda enfatizam os benefícios que podem trazer à saúde, entre eles memória, capacidade cognitiva e formação de novos neurônios.

As atuais pesquisas mostram que as doenças cardiovasculares estão mais relacionadas com a história familiar (hereditariedade) e maus hábitos alimentares, como ingerir gorduras saturadas, principalmente as trans, do que com os níveis de colesterol dos ovos.

Outro mito que vem bem a calhar nesta época do ano é o chocolate, muito associado a espinhas. Ele pode engordar, é claro, mas a acne está muito mais associada ao aumento na produção de sebo causado pela elevação de hormônios sexuais, principalmente na adolescência.

Esse aumento pode estar ligado a questões emocionais. Muitas vezes, consome-se uma grande quantidade de chocolate, para tentar amenizar um estado de ansiedade ou de tensão. O chocolate amargo, como muitos já sabem, pode ser até benéfico: é rico em flavonoides, que podem auxiliar no combate ao envelhecimento da célula. Mas coma com moderação, certo?

O café é outro que já levou muita fama de causar gastrite, elevação da pressão arterial e insônia. Segundo especialistas, esses sintomas dependem muito mais do grau de sensibilidade de algumas pessoas à cafeína. Nas mais sensíveis, o consumo do café deve ser evitado.

Enfim, são exemplos que precisam ser lembrados sempre surgir um novo estudo demonizando ou endeusando um alimento. A mídia e os profissionais de saúde, de uma forma geral, precisam ter cautela na divulgação dessas informações.

Muitas vezes, o verdadeiro perigo está na forma (e na quantidade) como se come e não necessariamente no alimento que é consumido.

Avener Prado/Folhapress

***Cláudia Collucci é repórter especial da Folha, especializada na área da saúde. Mestre em história da ciência pela PUC-SP e pós graduanda em gestão de saúde pela FGV-SP.***

[box type="bio"]Artigo publicado anteriormente no Jornal Folha de S. Paulo. A equipe do

## ARTIGOS DE OPINIÃO

Postado em 28/03/2013

---

CIÊNCIAemPAUTA esclarece que o conteúdo e opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem necessariamente a opinião do site. [/box]