

Calorias apresentadas em embalagens estão erradas, diz estudo



Grande parte dos dados nutricionais nos rótulos se baseia em **dados científicos** ultrapassados do século 19. A forma como o alimento é cozido e o metabolismo individual faz uma grande diferença em como essas calorias serão absorvidas.

Um estudo recente mostrou que em vez de 170 calorias por porção de amêndoas cruas, apenas 129 são absorvidas. Em contraste, quando ingerimos alimentos processados, como cereais açucarados, o número de calorias pode ultrapassar o indicado nos rótulos.

Ratos que foram alimentados com batata-doce crua perderam mais de 4 gramas e os que receberam o mesmo alimento cozido, nas mesmas quantidades, engordaram.

Outro problema é que, mesmo se o alimento é preparado da mesma forma, cada indivíduo digere de forma diferente, graças ao tipo e abundância de bactérias que existem em seu intestino.

Uma pessoa obesa, por exemplo, pode ter excesso de certos tipos de bactérias intestinais, tornando-a mais eficiente na absorção de calorias. O biólogo Rob Dunn da Universidade do Estado da Carolina do Norte, nos EUA, disse que o atual sistema de cálculo de calorias é absolutamente desatualizado.

Em um artigo na revista *Scientific American*, ele disse: “No final, todos nós queremos saber como fazer as escolhas mais inteligentes no supermercado. Contar apenas as calorias nos rótulos é uma medida simplista para ter uma dieta saudável”.

Para aqueles com intenção em perder peso, em vez de contar calorias, uma abordagem mais confiável pode ser a de manter os alimentos crus no prato, por serem mais difíceis de digerir.

Um sanduíche de queijo feito com pão integral é mais difícil de digerir do que um pão branco. Como resultado, o primeiro tem 10% a menos de calorias.

Especialistas em alimentos também alertam que a rotulagem de calorias que já dura décadas ignora o teor de energia das fibras (em diversas empresas espalhadas pelo mundo). Como resultado, uma tigela média de farelo de cereal, contém um extra de 20 calorias. O conteúdo calórico de proteínas também pode ultrapassar em até 20% o real valor. Isso porque o sistema atual de contagem de energia não leva em conta a mastigação para rasgar o alimento.

Fonte: Jornal Ciência, por Daily Mail