

# Falta crônica de vitamina e mineral leva à fome oculta, dizem especialistas



Quando uma pessoa não ingere a quantidade de nutrientes que precisa para manter o bom funcionamento do organismo, ela pode desenvolver o que os nutricionistas chamam de **fome oculta**, problema caracterizado pela **falta crônica de vitaminas e minerais**. Em estágio inicial, essa carência pode até passar despercebida ou se manifestar com sintomas leves, como o enfraquecimento das unhas. Sem tratamento, porém, os danos à saúde podem se tornar graves e levar a doenças como a **anemia**.

"Se não ingerirmos algum nutriente, mesmo que seja aquele de que necessitamos em doses mínimas, mais cedo ou mais tarde ele nos fará falta", diz a nutricionista Salete Brito, do Hospital de Clínicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Uma maneira de evitar o distúrbio é ingerir alimentos com **alta densidade nutricional**. O termo, pouco conhecido pelos não especialistas, se refere a alimentos que oferecem quantidades relevantes de proteínas, vitaminas, minerais e fibras e, ao mesmo tempo, baixo teor de gorduras saturadas, açúcares adicionados e sódio.

Vegetais, frutas, grãos integrais, leite e derivados, carnes magras, leguminosas, castanhas e sementes são exemplos de alimentos que se enquadram nessa categoria, explica a nutricionista, Maysa Helena de Aguiar Toloni, professora adjunta no Departamento de Ciência dos Alimentos da Universidade Federal de Lavras (UFLA), em Minas Gerais.

Em geral, eles também são de baixa caloria, mas há exceções, como o abacate, que apresenta elevado teor calórico em função da presença abundante de gorduras insaturadas, considerada de boa qualidade.

## **CALORIA VAZIA X ZERO CALORIA**

Inversamente, quando um produto tem muitas calorias, mas poucos nutrientes, sua densidade nutricional é baixa. Nessa classificação, entram **quitutes e guloseimas**, como pizzas, salgadinhos fritos, alimentos processados e os doces em geral.

A ingestão excessiva de itens desse grupo é prejudicial por uma série de aspectos. Eles não suprem as necessidades do organismo e, em determinados casos, ainda podem prejudicar a absorção de nutrientes importantes. Os produtos industrializados, por exemplo, por serem **ricos em sódio** atrapalham a assimilação de cálcio pelo organismo, afirma Brito. Se essa carência for prolongada, há riscos de desenvolvimento de **osteoporose**.

O consumo exagerado de alimentos contendo as chamadas "calorias vazias", com pouca ou nenhuma oferta de nutrientes, também tem como consequência negativa o **aumento de peso**. "O fato de fornecerem poucos nutrientes essenciais ao organismo faz com que, por mecanismos biológicos de

defesa, a pessoa consuma mais alimentos tentando compensar essa carência", diz a nutricionista Márcia Regina Vitolo, professora da Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA).

Pessoas magras que vivem de dieta e só se preocupam com a quantidade de calorias contida no alimento também podem ser vítimas da fome oculta. Por isso, dietas de até 1.200 calorias por dia precisam ser cuidadosamente planejadas para não limitar a ingestão de proteínas, vitaminas e minerais, acrescenta a docente.

Uma orientação simples para suprir as necessidades do organismo é incluir em todas as refeições um ingrediente rico em proteína, como **ovo, carnes magras, frango, peixe, leite, queijo ou iogurte**, e outro rico em fibras, vitaminas e minerais, como as verduras, os legumes e as frutas. "Se em todas as refeições as pessoas comerem dois alimentos, um de cada grupo, com certeza elas estarão ingerindo alimentos de alta densidade nutricional com maior frequência", completa Vitolo.

Como os carboidratos também devem ser incluídos na dieta para fornecer energia ao corpo, os especialistas recomendam a substituição das versões simples pelas integrais sempre que possível. Também vale se atentar para a forma de preparo dos alimentos. O ovo, por exemplo, é considerado um alimento de alta densidade nutricional. Mas quando é preparado frito, ele incorpora gordura e, conseqüentemente, passa a fornecer muitas calorias - apesar de continuar sendo uma fonte importante de proteínas e vitaminas.

**Fonte: UOL**