

NUTRIÇÃO

As vantagens dos integrais

Nutricionista explica por que produtos menos processados são melhores

DANIELA BORGES

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Recentemente, uma onda de alimentos integrais tem tomado conta das prateleiras dos supermercados. Alimentos como pão, macarrão e biscoito aparecem em versões ditas mais saudáveis. Mas você sabe qual é a diferença e porque optar pelos produtos integrais?

"Os alimentos integrais são mais completos", afirma a nutricionista Mariana Ferri d'Ávila, de São José. "Com certeza, recomendo a substituição por versões integrais", diz.

De acordo com a nutricionista, os produtos que possuem essa procedência mantêm grande parte da característica inicial do alimento, ou seja, o alimento é menos processado. "A grande vantagem, quando se diz respeito aos grãos é um maior aporte de fibras e nutrientes (vitaminas e minerais) nos integrais quando comparados aos demais", explica.

"Além disso, normalmente os produtos integrais, por serem menos processados, contêm menor teor de aditivos químicos, sendo mais saudáveis", completa Mariana.

A nutricionista explica que os integrais têm a vantagem de demoram para ser digeridos (*Leia ao lado*). "E parte desses alimentos não são absorvidos e sim excluídos pelo organismo", diz.

Propriedades. Em termos comparativos, os alimentos integrais possuem mais fibras, mais ferro e ácido fólico. "Também possuem mais vitamina E, D, A e K, são antioxidantes e por isso ajudam no tratamento e prevenção do envelhecimento precoce e doenças como diabetes, hipertensão, colesterol alto, triglicérides alto e câncer, principalmente do estômago e cólon", explica.

Pães, massas, arroz, aveias, biscoitos, bolos, farináceos em geral são alguns dos alimentos com versão integral. ●



Pão menos processado, um dos mais comuns da versão integral

DIGESTIBILIDADE

Quem come mais fibras emagrece

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Além dos benefícios nutricionais, os integrais emagrecem. "Isso acontece em virtude da presença das fibras, que aumentam a saciedade. A pessoa se sente mais satisfeita com menor quantidade", afirma a nutricionista Mariana d'Ávila. "Além disso, para digerir a fibra alimentar é necessário um esforço maior do organismo, queimando mais calorias no processo digestivo."

A absorção de açúcares e gorduras também é mais lenta. "Isso faz com que nutrientes cheguem aos poucos na corrente sanguínea, reduzindo o risco de eles serem armazenados na forma de gordura", cita. ●