

Todo dia é dia de macarrão

Nada de renunciar a um belo prato de massa! O macarrão engorda menos que o arroz e ainda ajuda no controle de uma porção de doenças

por Rita Trevisan e Louise Vernieri fotos Danilo Tanaka produção Janaina Resende

Fonte: Revista Saúde

Se você é o tipo de pessoa que detesta ter de rever os seus conceitos, é melhor pular algumas páginas e ir direto para a próxima matéria da sua **VivaSaúde**. Porque, quando o assunto é o bom e velho macarrão, um dos pratos mais populares nos quatro cantos do mundo, o que não faltam são surpresas. Começando do começo, vale saber que estamos falando de um prato que não foi inventado pelos italianos. "Os verdadeiros criadores da massa, do modo como a conhecemos hoje, foram os árabes, que circularam tanto pela Sicília quanto pela península Ibérica, no período da Idade Média. Eles foram provavelmente os responsáveis por introduzir o macarrão na Itália, onde a receita foi aprimorada e se disseminou para o resto do mundo", explica o coordenador do curso de gastronomia do Complexo Educacional FMU, Marcelo Malta. No Brasil, a receita da macarronada chegou pelas mãos das nonas que imigraram para cá muito tempo depois, nos idos do século XIX. E o resto da história você sabe e - ufa! - não foge muito ao que já é de conhecimento comum.



Um capítulo à parte ajuda a entender a imensa admiração que os mais antigos tinham pelo macarrão, uma cultura que acabou se perdendo com o tempo. Os árabes, revisitando as teorias do sábio grego Hipócrates, creditavam aos alimentos funções medicinais importantes e utilizavam a comida como um recurso poderoso na prevenção e no controle de inúmeras doenças. Essa visão acurada dos que vieram muito antes de nós já permitia que eles dessem ao macarrão um destaque todo especial em sua culinária, conhecedores que eram das inúmeras propriedades do alimento. Também foram os árabes que, no século XI, introduziram os princípios da dieta que se difundiu por todo o baixo Mediterrâneo e que ainda hoje é considerada uma das mais saudáveis do mundo. Ela defende o consumo moderado de massas, queijos e vinhos e, nas palavras do antropólogo italiano Franco La Cecla, estudioso do assunto, é muito mais do que uma regra, uma norma a orientar a alimentação. "A dieta mediterrânea é um verdadeiro discurso sobre o que é justo, bom e belo", prega, em uma de suas mais famosas obras, *La pasta e la pizza* (ed. Il Mulino, sem trad.).

Com o passar do tempo, o prato não perdeu o glamour, mas deixou de ser associado ao ideal de saúde. Pior que isso: começou a ser apontado como um vilão da boa forma, precursor de males típicos da nossa época, como o colesterol alto e o diabetes.

Felizmente, uma nova leva de pesquisas vem fazer justiça ao alimento que é um dos mais apreciados do planeta, resgatando o direito único e insubstituível de apreciar um prato de massa sem nenhuma culpa.

Um caminhão de vantagens

Os benefícios nutricionais do macarrão são muitos. Para começar, ele é considerado um alimento com

baixos níveis glicêmicos, porque leva mais tempo para ser digerido pelo organismo - mais do que o pão ou o arroz brancos. Assim, colabora para prolongar a sensação de saciedade e manter os níveis de glicemia estáveis no sangue no período após a refeição. "O macarrão é reconhecido como um alimento que reúne baixas concentrações de sódio, gordura e colesterol. É uma rica fonte de carboidratos, que nos traz energia para as atividades diárias. A versão integral conta ainda com inúmeros nutrientes importantes para a saúde, como as vitaminas do complexo B e o ferro", diz a nutricionista Elaine de Pádua, da clínica DNA Nutri.

Além disso, como qualquer outro alimento do seu grupo, o dos carboidratos, ele só engorda se o consumo for excessivo, ou quando se erra nos acompanhamentos. "O macarrão chega a ser menos calórico que o arroz, numa relação de 122 calorias para 138, numa mesma porção de 100 g", esclarece Elaine.

Considerado um alimento com baixos níveis glicêmicos o macarrão leva mais tempo para ser digerido pelo organismo

Outra surpresa boa é que o macarrão ajuda a dar uma baixada na tensão e ainda colabora para melhorar o humor. "Os carboidratos fornecem energia para o trabalho cerebral e a sua restrição causa sintomas como cansaço físico e mental, além de alteração do humor e irritabilidade. O macarrão, além de reabastecer as reservas de energia do cérebro, facilita a captação do triptofano, um precursor da serotonina, justamente o neurotransmissor que está diretamente ligado às sensações de calma e bem-estar", esclarece Elaine. Viu só por que nos sentimos tão alegres e relaxados depois da macarronada de domingo?

Mas os bons efeitos do alimento sobre a saúde da mente não param por aí. Uma pesquisa desenvolvida pelo departamento de psicologia da Tufts University, nos Estados Unidos, no ano de 2009, avaliou o impacto dos carboidratos no desempenho cognitivo. O estudo comparou uma dieta com reduzido teor de carboidratos a uma dieta padrão, de reduzido teor calórico, recomendada pela American Dietetic Association (ADA). O que os pesquisadores descobriram foi que, no grupo que diminuiu os carboidratos - cortando, inclusive, o macarrão -, os resultados dos testes avaliando memória visual, atenção vigilante e capacidade cognitiva de uma forma geral foram muito piores do que no grupo que continuou consumindo o alimento, porém com moderação.

Variações do mesmo tema

Conheça as diferenças entre os diversos tipos de pasta disponíveis no mercado.



Macarrão à base de farinha branca: é considerado um alimento de baixo índice glicêmico, e também pobre em colesterol, gorduras e sódio.

Integral: como nessa versão do alimento o trigo é moído com a casca, ele preserva mais propriedades nutricionais do que o macarrão convencional. Tem mais fibras e micronutrientes, como magnésio, selênio, cobre, manganês e vitaminas do complexo B.

Enriquecido: já é possível encontrar massas adicionadas de legumes (beterraba, espinafre e cenoura) e que, além de colorirem naturalmente o alimento, agregam diversos nutrientes ao prato. O enriquecimento com minerais também vem sendo empregado, inclusive em massas pré-cozidas voltadas para o público infantil. "São opções saudáveis, mas que não excluem a necessidade de se consumirem vegetais e legumes *in natura*", alerta Elaine de Pádua.

Sem glúten: é indicado apenas às pessoas portadoras da doença celíaca, que apresentam intolerância ao glúten.

De quinoa: a novidade eleva ao cubo as propriedades benéficas do macarrão integral. "Um dos pontos fortes do alimento é que ele possui grande quantidade de triptofano, que favorece a liberação de serotonina no organismo, funcionando como um antidepressivo natural, diminuindo a atividade cerebral de agitação e

melhorando o humor", explica Paula Crook.

Fique de olho nos tipos e acerte na escolha!

No universo gastronômico das massas, o que não faltam são opções de recheios e molhos saborosos. Mas, se você não quer exagerar na dose, o jeito é consumir aquelas que são menos calóricas. Assim, dá para matar a vontade de comer um prato diferente, sem comprometer a silhueta. Confira!

Ravióli de frango	688 calorias
Capeletti de frango	660 calorias
Capeletti de carne	616 calorias
Nhoque de batata à bolonhesa	613 calorias
Ravióli aos quatro queijos	564 calorias
Ravióli ao sugo	510 calorias
Rondelli de presunto e queijo com molho branco	509 calorias
Lasanha aos quatro queijos	472 calorias
Canelone de carne	360 calorias
Lasanha de peito de frango ou peru	275 calorias
Lasanha à bolonhesa	268 calorias
Espaguete ou talharim à bolonhesa	190 calorias
Espaguete ou talharim ao sugo	185 calorias

*Calorias em uma porção de 200 g.

Outro estudo, publicado no *Annals of Oncology*, em 2001, mostrou que o risco de câncer de mama foi menor em mulheres que consumiam alimentos de baixo índice glicêmico. A pesquisa comparou mulheres na fase da pós-menopausa, que consumiam pão branco e macarrão. "Os resultados mostraram que alimentos com alto índice glicêmico, como o pão branco, aumentaram o risco de câncer de mama, enquanto a ingestão de massas, consideradas de baixo índice glicêmico, não mostrou nenhuma influência para o desenvolvimento da doença", comenta a nutricionista Paula Crook, da PB Consultoria em Nutrição.

Se associada ao molho de tomate, a pasta beneficia ainda mais a saúde. "Inúmeras pesquisas já provaram o valor do tomate na prevenção do câncer, principalmente o de próstata. A fruta é rica em licopeno, um dos mais potentes antioxidantes que conhecemos", explica Paula. "A cocção e o acréscimo de óleo favorecem a absorção do composto pelo organismo. Portanto, na forma de molho de tomate, o licopeno fica muito mais disponível para o organismo absorver e utilizar", complementa a nutricionista Mariana Del Bosco Rodrigues, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO).

As novas pesquisas liberam o macarrão até mesmo para os diabéticos de tipo 2, desde que o consumo seja moderado. Artigo publicado no periódico científico da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em agosto de 2006, mostrou que as dietas com baixo índice glicêmico - que incluem o macarrão - podem até favorecer o controle da doença, minimizando os riscos de hiperglicemia e hipoglicemia após a refeição e no estado pós-absortivo. "Além disso, essas dietas parecem ter um efeito benéfico ou neutro no colesterol, que também é considerado um fator de risco cardiovascular importante nos pacientes com diabetes", conclui o estudo.



Se o macarrão for integral, os benefícios se multiplicam. "A quantidade de fibras insolúveis que ele contém ajuda no funcionamento intestinal e diminui a absorção dos triglicérides e do colesterol. O consumo frequente está relacionado à diminuição do risco de doenças como o AVC, a diverticulite e a obesidade", afirma Paula Crook.

Compare e prove

Veja só a quantidade de calorias que você vai obter numa porção generosa de macarrão e compare com a de outros alimentos que está acostumada a consumir no dia a dia. Dá pra substituir fácil, fácil!

2 pegadores de macarrão
=
130 calorias

- 2 unidades (médias) de batata cozida
- 1 fatia de pão de forma integral
- 1 unidade de pão francês
- 2 col. (de servir) de arroz
- 3 col. (sopa) de purê de batatas
- 6 col. (sopa) de milho verde cozido
- 1 pires (chá) de mandioca cozida



Sirva-se!

Para que o alimento opere todas essas maravilhas em seu organismo, de segunda a segunda, o segredo é manejar nas porções e escolher bem os acompanhamentos. "Se ele for consumido junto com uma porção de proteína, seu índice glicêmico será ainda mais reduzido", diz a nutróloga Sandra Lúcia Fernandes, da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Assim, o macarrão com molho de tomate, carne moída e uma pitada de queijo vira um prato balanceado, que se completa com uma entrada à base de legumes e verduras.

Já os molhos feitos à base de leite, creme de leite, queijos, *bacon* e linguiça devem ser reservados às ocasiões especiais, pois são ricos em gorduras saturadas e extrapolam nas calorias. O molho de tomate pronto também deve ser evitado. "Os produtos industrializados normalmente contêm um elevado teor de sódio", alerta Elaine de Pádua.

Na onda dos acompanhamentos saudáveis, podem entrar os legumes, as verduras e as ervas. Outra dica dos especialistas é consumir o macarrão *al dente*. "Nesse ponto de cozimento, o alimento favorecerá uma digestão um pouco mais trabalhosa e lenta, o que contribui para manter a sensação de saciedade por mais tempo", explica Mariana Rodrigues.

Se o macarrão for consumido junto com uma porção de proteína, seu índice glicêmico será ainda mais reduzido

Esteja atento ao tipo de macarrão escolhido. "No Brasil, há mais de 40 formatos diferentes de macarrão. Os mais finos, como o espaguete, seguram menos o molho e, nesse caso, ingerimos mais massa do que molho. Já o parafuso, por exemplo, dá o efeito inverso. A informação faz diferença quando estamos falando de molhos mais densos, como os à base de queijos", ensina Cláudio Zañão, presidente da Associação Brasileira das Indústrias de Massas Alimentícias (ABIMA).

Observando-se esses cuidados, não há nenhum motivo para que o alimento não esteja na sua mesa, nos sete dias da semana. "Do total de calorias da dieta, cerca de 55% a 60% devem vir dos carboidratos. O macarrão pode ser a porção energética de uma refeição principal, acompanhado de verduras e de uma proteína, como a carne, por exemplo", afirma Mariana.

Fontes : Roseli Rossi, nutricionista da Clínica Equilíbrio Nutricional e Maria Eliza Zuccon , química, fundadora do método tático de reabilitação alimentar Meta Real.