

## A nova pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável. Ela foi criada em 1992 pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) e desde então é uma das ferramentas de educação nutricional mais utilizadas na prática clínica.

A pirâmide apresenta noção de proporcionalidade entre os grupos alimentares e a quantidade dos alimentos que deve ser consumida ao longo do dia. Exemplo: devemos tomar a base da pirâmide como a base da nossa alimentação. Por outro lado, os alimentos que estão no ápice da pirâmide devem ser consumidos esporadicamente e em pequenas quantidades, pois favorecem o ganho de peso. Recentemente, a partir de pesquisas científicas, ela foi reestruturada com base no princípio da alimentação saudável.

A nova pirâmide foi desenvolvida para orientar consumidores a fazer escolhas alimentares saudáveis e serem ativos todos os dias, além de incentivar uma alimentação mais rica em nutrientes funcionais (com funções benéficas à saúde).

O grupo dos carboidratos inclui pães, cereais, farinhas, biscoitos integrais, arroz e massas. São os chamados alimentos energéticos, ricos em carboidratos complexos, cuja absorção é mais lenta que a do açúcar simples. A nova pirâmide reforça a importância dos cereais integrais, ricos em fibras. Assim, pães, cereais, arroz e massas integrais permanecem na base; mas pão branco, arroz branco, batatas, massas comuns e farinhas refinadas estão no alto da pirâmide, emparelhados com os doces, que devem ser consumidos com moderação.

Os vegetais (verduras e legumes) e as frutas são alimentos reguladores, sendo fontes de vitaminas, minerais e fibras e seu consumo diário é importante para o bom funcionamento do organismo. Esses alimentos possuem, em sua composição, os fitoesteróis e antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol LDL (ruim) e neutralizam os radicais livres, diminuindo o envelhecimento das células.

Os alimentos construtores são requeridos pelo organismo em menor proporção, mas não em menor importância, são aqueles ricos em proteínas. As proteínas podem ser animais (carnes, ovos, peixes e aves) e vegetais (feijões, soja, leguminosas em geral) e ainda proteínas animais ricas em cálcio (leite, queijo, iogurte).

Na nova pirâmide houve desmembramento de mais um setor dos construtores. As carnes brancas de frango e peixe juntaram-se aos ovos como incentivo a escolha, na parte mais baixa da pirâmide. As carnes vermelhas foram para o topo, indicando consumo moderado juntamente com a manteiga, por serem alimentos ricos em gorduras saturadas.

Óleos vegetais de boa qualidade como azeite de oliva, óleo de canola, milho, girassol e soja ganharam espaço na base, por serem ricos em gorduras poliinsaturadas, monoinsaturadas e os chamados ômega 3, que ajudam o sistema cardiovascular e o controle dos lipídeos sanguíneos.

Em outras palavras, a nova pirâmide salienta que **nem todos os carboidratos são bons e nem todas as gorduras são más.**

Duas outras grandes novidades da nova pirâmide alimentar são:

- Um degrau exclusivo para as oleaginosas e leguminosas (castanhas, nozes, amêndoas, feijões e soja), que são fontes de proteínas vegetais, gorduras insaturadas (ômega 3), selênio, vitaminas antioxidantes, e fibras;

- Inclusão de uma dose de vinho tinto (100 ml).

**Observação:** O consumo moderado de etanol produz efeito cardioprotetor, principalmente pelo aumento nos níveis de HDL (bom colesterol). O vinho tinto, além de conter etanol, é rico em polifenóis ou compostos fenólicos, que estão presentes nas cascas e nas sementes das uvas vermelhas e comprovadamente possuem atividade antioxidante. **Atenção:** o benefício só é visto com o consumo moderado do álcool! A ingestão excessiva, acima destas quantidades recomendadas, pode trazer sérios prejuízos à saúde.

