

QUAL É O TAMANHO DA SUA PORÇÃO?



Imagem/Foto: Google Images

Entrevista por Gricia Grazielle Oliveira, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Nas últimas décadas, as porções de vários tipos de alimentos comercializados têm aumentado significativamente de tamanho e pesquisas indicam que esse aumento no tamanho da porção pode influenciar diretamente a quantidade de alimentos ingeridos e a saúde das pessoas que os consomem. Convidamos a **Nutricionista Jaqueline Lopes Pereira**, da Universidade de São Paulo (USP), que tem estudado sobre esse tema para nos contar um pouco mais sobre os achados de suas pesquisas.

Revista Sustentarea (RS): Muito se fala sobre corpos Supersize ou PlusSize, esses termos se aplicam a comida que comemos? Qual o sentido disso?

Jaqueline Lopes Pereira (JLP): O termo “Supersize” (tamanho grande) que se aplica aos alimentos é utilizado para se referir ao aumento da porção comercializada de alguns tipos de alimentos nas últimas décadas. Chama a atenção que esses alimentos geralmente apresentam alta densidade energética, ou seja, possuem muitas calorias para uma pequena quantidade do alimento. Para agradar o paladar do consumidor, esses alimentos possuem uma grande quantidade de açúcar, sal e/ou gordura,

o que acaba estimulando seu consumo para além do necessário. Estudos realizados nos Estados Unidos, Holanda e Dinamarca mostram que nesses países já existe a tendência das porções de alimentos “Supersize” há algumas décadas. Porém, é importante ressaltar que a realidade é complexa, porque apesar de muitos dos itens alimentares terem aumentado de tamanho, outros mantiveram seus tamanhos originais ou até tornaram-se menores, disponíveis em embalagens com várias unidades em menores porções.

(RS): Quais as implicações em ter porções gigantes disponíveis?

(JLP): A questão principal é que quanto maior a quantidade de comida disponível, maior é a quantidade consumida. Por exemplo, o pacote gigante de pipoca do cinema: muitas vezes já estamos sem fome, mas não paramos de comer enquanto o pacote não acaba. O mesmo acontece com um lanche gigante, com o refrigerante, com a batata frita, com o salgadinho. Por mais que a gente não coma tudo, acaba comendo mais do que comeria se a porção fosse menor. Vários estudos têm demonstrado essa teoria com diversos alimentos, como macarrão, petiscos embalados, sanduíches, bebidas, sopas e



Imagem/Foto: Google Images

até mesmo pipoca feita 14 dias antes do consumo (!), indicando que o tamanho da porção pode ser mais importante até que o sabor do alimento. São observados efeitos de pelo menos 30% de aumento no consumo quando as pessoas são expostas a maiores tamanhos de porção, sendo que quanto maior a porção, maior o consumo. Além disso, esses estudos mostram que a continuidade de ingestão de maiores porções pode persistir por vários dias, pois mesmo se sentindo mais satisfeitas, as pessoas não reduzem as quantidades consumidas na refeição seguinte. Este comportamento pode levar ao aumento de calorias ingeridas, e consequentemente, do peso corporal.

(RS): Dos alimentos que pesquisou, quais se associaram com excesso de peso quando consumidos em grandes porções?

(JLP): Dos 30 grupos de alimentos avaliados, 11 foram associados com excesso de peso na população de adultos e idosos de São Paulo: pizza, salgados (coxinha, esfiha, etc.), petiscos fritos (batata, mandioca, etc), refrigerante, frios (presunto, mortadela, etc.), sucos naturais (de fruta) e industrializados, carne vermelha, arroz,

açúcar e sopas. Pizza, salgados, petiscos fritos e frios apresentam alta densidade energética e são considerados exemplos de alimentos servidos em restaurantes fast-food. Refrigerante, apesar de não ser considerado um alimento com alta densidade energética (pois possui uma grande quantidade de água), apresenta alto teor de açúcar, baixo teor de nutrientes e seu consumo tem sido associado com o ganho de peso em várias populações. Da mesma forma, sucos, inclusive sucos de fruta, muitas vezes são consumidos com açúcar. Grande parte dos sucos industrializados apresenta elevado teor de açúcar. Já a carne vermelha e o arroz, que fazem parte da dieta tradicional do brasileiro, muitas vezes são consumidos em quantidades maiores que o necessário, o que também pode contribuir para o ganho de peso. Porém, é muito importante destacar que não existe apenas um grupo de alimentos que sozinho seja a causa do excesso de peso na população, mas um aumento no tamanho das porções de diferentes alimentos pode contribuir para aumentar o peso corporal.

"Estão disponíveis no mercado opções que são economicamente vantajosas, do tipo: "Aceita a porção grande por apenas mais R\$0,50?" Essas "vantagens" são uma jogada de marketing que estimulam o consumo excessivo e podem ser perigosas."

(RS): Algumas redes de fast-food oferecem porções maiores de seus alimentos a um preço similar ou até menor do que suas porções pequenas. Qual o possível impacto dessa estratégia de vendas na escolha das pessoas e, posteriormente, na sua saúde?

(JLP): Estão disponíveis no mercado opções que são economicamente vantajosas, do tipo: “Aceita a porção grande por apenas mais R\$0,50?” Essas “vantagens” são uma jogada de marketing que estimulam o consumo excessivo e podem ser perigosas. Como disse antes, quanto maior a quantidade de comida disponível, maior a quantidade consumida, especialmente de alimentos ultra-palatáveis (que normalmente apresentam alto teor de gordura/açúcar/sal). Portanto, ao consumir esses tipos de alimentos, o ideal é procurar porções pequenas e não se deixar levar por esse tipo de “promoção”. Infelizmente, estudos científicos ainda não conseguiram quantificar o impacto dessas ações em nível populacional, porém, em nível individual, há um aumento no tamanho da porção consumida.

(RS): O consumo frequente de porções grandes de alimentos está associado somente ao aumento do peso corporal? Quais são os desdobramentos disso?

(JLP): O tamanho das porções é um dos fatores que pode estar associado ao excesso de peso, que é um importante problema de saúde pública no Brasil e em diversos países. Pessoas com sobrepeso e obesidade são mais susceptíveis a vários problemas de

"Não existe uma receita simples para o tamanho ideal das porções de alimentos que devem ser ingeridas."

saúde, como colesterol alto, pressão alta, diabetes, doenças do coração, alguns tipos de câncer, complicações ortopédicas, apneia do sono, depressão, baixa autoestima e menor qualidade de vida. Por isso, prevenir o excesso de peso é uma excelente forma de prevenir diversas outras complicações.

(RS): E diante de tudo isso, qual é o tamanho da porção ideal?

(JLP): Infelizmente não existe uma receita simples com o tamanho ideal das porções de alimentos que devem ser ingeridas. Afinal, a necessidade de cada indivíduo varia de acordo com diferentes fatores, como sexo, idade, composição corporal, quantidade de atividade física que realiza, entre outros. Além disso, a alimentação é composta por diversos alimentos, que se complementam em quantidades diferentes. Há uma hipótese sendo testada cientificamente de que respeitar os sinais internos de fome e saciedade para definir a quantidade a ser consumida pode ser um caminho promissor para definir a quantidade adequada para cada indivíduo.

Jaqueline Lopes Pereira,
Nutricionista, Doutora em
Nutrição e Saúde Pública
pela Faculdade de Saúde
Pública da Universidade de
São Paulo (USP).

