



LUCIANE EVANS/EM/D.A.PRESS

NUTRIÇÃO

Na mesa dos brasileiros

LUCIANE EVANS

Não é milagre e, tampouco, unanimidade dentro dos consultórios, mas uma pequena semente tem mostrado ao mundo seu potencial gigantesco para a nutrição. Cem gramas desse grão têm o dobro do potássio de duas bananas, mais cálcio que o leite, mais ferro que as verduras escuras e 20 vezes mais magnésio do que a mesma quantidade de brócolis. E não para por aí: já é usado para combater as tão indesejadas gordurinhas. Sim! A chia, que já foi fonte de alimentação para os incas, maias e astecas há milhares de anos, é o alimento da vez no Brasil, onde virou febre. E há quem jure de pé junto que, em um mês, é possível emagrecer até quatro quilos com suas colheradas, que são também ricas em ômega 3.

Para começo de conversa, a bendita também tem história, que, diga-se de passagem, atiaça ainda mais a curiosidade de saboreá-la. Usada antes de Cristo, no México e na Guatemala, e consumida principalmente pelos maias, incas e astecas para aumentar a resistência e a força dos guerreiros, dando a eles saciedade por 24 horas, a chia naquela época também era atrelada a rituais sagrados e servia como oferenda a deuses dessas civilizações. O que despertou a ira de espanhóis católicos, que viam a cerimônia como um ritual pagão. “Com isso, seu cultivo foi extinto por séculos e só foi retomado no

Além de diminuir risco de problemas cardiovasculares, a semente de chia é usada como fonte de fibra e ômega 3

início da década de 1990 por um grupo de pesquisadores argentinos, em parceria com a Universidade do Arizona (EUA). Desde então, os cientistas têm se voltado para pesquisas com o grão”, conta a nutricionista da Unidade de Doenças Cardiovasculares da Pontifícia Universidade Católica do Chile Carolina Chica, que há 10 anos é uma estudiosa do assunto.

Apesar de conhecida pelos brasileiros recentemente, a poderosa já está na mesa dos norte-americanos, canadenses, japoneses, australianos, mexicanos, chilenos e de grande parte da América Latina. Estudos científicos apontam seus benefícios para inúmeras doenças, até o câncer de mama. “Devido a sua grande carga de ômega 3, pesquisas surgem a cada dia apontando novos benefícios para a saúde”, garante a pesquisadora, acrescentando que a chia é uma grande arma para prevenir e diminuir o risco de problemas cardiovasculares, além de atuar sobre os níveis de colesterol, pressão alta, obesidade e diabetes.

“A chia tem uma grande quantidade de ômega 3, além de proteínas de alto valor biológico, fibras e antioxidantes, o que confere ao alimento um poderoso aliado no combate aos radicais livres.

Além disso, a semente tem ação anti-inflamatória e grande capacidade de absorção de glicose, ideal para a prevenção do diabetes e controle da insulina”, defende Carolina. Com um currículo desse, o grão já convenceu muitos brasileiros a engoli-lo, ainda que o sabor não seja um dos melhores. Em Belo Horizonte, nos primeiros dias de 2012, a semente chegou a sumir das lojas naturais do Mercado Central, onde um quilo chega a custar R\$ 30.

Segundo a nutricionista do Centro de Nutrição, Alimentação e Bem-Estar de BH Juliana Ishaki Nakabayashi, o grande segredo para a chia ter se tornado febre

no país está na saciedade que ela trás. “Ao colocar duas colheres de chá da semente de molho na água, em alguns minutos ela se torna uma espécie de gel. As fibras dela se desprendem dos grãos. Ao comer essa espécie de gelatina, a pessoa tem a sensação de estar bem alimentada”, conta Juliana, que já indica o alimento aos seus clientes. A recomendação é tomar duas colheres de chá, com 100 ml de água (pouco mais da metade de um copo lagoinha), 30 minutos antes do café da manhã, almoço e janta. “Como a bebida fica gelatinosa, a pessoa não terá tanta fome. Há quem emagreça até quatro qui-

los em um mês, mas, claro, não é milagre. A semente ajuda, mas a alimentação tem que ser balanceada. É preciso bom senso.”

Essa saciedade não seria, então, encontrada numa fruta antes do almoço, por exemplo? “Não”, defende a nutricionista que diz que, uma maçã, por exemplo, não tem tanta fibra solúvel quando a chia. “Ou seja, esse alimento sacia muito mais. É praticamente um natural inibidor de apetite.” Além disso, como é rica em nutrientes, a semente, de acordo com Juliana, pode ajudar muitos vegetarianos a substituir as proteínas da carne. “Ela tem o poder desintoxicar, tanto é que, quando se começa a usar, o corpo passa a expulsar o que era tóxico, por isso, há quem queixe do aparecimento de acnes.”

Sem gosto e cheiro, a chia também pode ser salpicada em saladas, misturada em iogurtes ou em cereais. “Só para emagrecer que recomendamos deixá-la de molho”, explica Juliana, que afirma ser uma boa solução para os pais que tentam mudar a má alimentação dos filhos pequenos. “Como é riquíssimo em nutrientes, o grão é um excelente aliado nessa missão. Além disso, é alimento para todos, porque não contém glúten e pode ser usado por aqueles

com resistência à lactose”, diz, comparando o grão com a linhaça dourada. “É tão boa quanto.”

DIVERGÊNCIAS Apesar do currículo de dar inveja, a chia divide opiniões. Ciente de que milagres não existem e que sementes ajudam, mas sozinhas não são a salvação, a professora de empreendedorismo da UNA Maria Flávia Bastos, que desde o fim de 2010 enfrentou o processo de reeducação alimentar, eliminando 10 quilos desde então, substituiu, há quatro meses, a linhaça dourada pela chia e sentiu diferença. “Minha pele está ótima. Desde que estou usando a semente, já emagreci cinco quilos. Mas não atribuo isso somente a ela. Tenho mudado minhas escolhas na alimentação. Meu marido, sim, perdeu barriga com os grãos”, garante Maria Flávia.

Por outro lado, a nutricionista Ermelinda Maria Leite Prado, proprietária do Centro de Nutrição Ermelinda Lara, não sentiu tanta diferença com a poderosa. Como está há 30 anos no mercado, sempre que há uma novidade, ela experimenta antes de indicá-la para os clientes. Por três dias, ela usou a chia meia hora antes das refeições e não sentiu diferença na saciedade. “Não senti nenhuma mudança no meu apetite e não gostei da substância gelatinosa em que a semente se transforma. Por isso, ainda não recomendo aos meus clientes, mas estou em fase de avaliação”, revela.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- » Prevenção e controle de problemas cardiovasculares.
- » Controla os níveis de glicemia (quantidade de açúcar no sangue), melhora do perfil lipídico (gordura do corpo), a coagulação e o status de ferro.
- » Ajuda a diminuir o colesterol ruim e contribui no aumento do colesterol bom, o HDL.
- » Prolonga o tempo de absorção da glicose e promove o aumento da saciedade.
- » Melhora da função intestinal.
- » O consumo pode contribuir no controle da proliferação de tumores metastáticos de câncer de mama, por ser rico em ômega 3.

FONTE: CAROLINA CHICA, NUTRICIONISTA DA PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO CHILE

ONDE COMPRAR

- » Em lojas de produtos naturais
- Pacote de 100 gramas dura uma semana e custa R\$ 8
- Pacote de um quilo pode custar até R\$ 40
- A Herbarium distribui a chia no país com preço médio de R\$ 38. A empresa recomenda 11g ao dia, equivalente a uma colher dosadora que vem com o produto.

ENTREVISTA

VALERIA PASCHOAL
NUTRICIONISTA

Consumo moderado

Mestre na área de nutrição e pediatria pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Valeria Paschoal elaborou, recentemente, um dossiê em que reúne todos os estudos relacionados com a chia no mundo. Ela é defensora da semente na alimentação balanceada, mas ressalta que em grande quantidade os grãos têm muitas calorias.

Chia em excesso faz mal?

Consumir mais que duas colheres de sopa ao dia não é recomendado. Apesar de todos os benefícios que o grão tem, ele apresenta em cada 100g cerca de 369kcal, provenientes principalmente do ômega 3.

Quais seriam as contraindicações das sementes?

Foram realizadas algumas provas de alergenicidade, toxicidade e segurança e a chia não apresentou nenhuma contraindicação. O consumo é completamente seguro para todos. Mas o grão não deve ser consumido inteiro por pessoas com diverticulose (que não podem comer nenhum grão/semente pequena). Para essas é sugerido moer o grão e incluí-lo em algum alimento, como sopa ou iogurtes.

O que seria melhor: a linhaça ou a chia? Por quê?

A chia, porque ela possui 11% a mais de ômega 3 do que a linhaça e não tem fatores antinutricionais como a linhaça (linatina, que dificulta a absorção do B6 e outros compostos, como zinco, ferro e cálcio). Ao contrário da linhaça, a chia não precisa ser triturada ou moída para que seu conteúdo esteja disponível para absorção e sem alterar o sabor dos alimentos.

Quais são os cuidados ao comprar o alimento? O que tem de ser observado?

Evitar comprar o grão a granel, pois fica exposto com risco de contaminação do próprio ambiente. Buscar produtos de empresas confiáveis para garantir a procedência.

COMO USAR

As sementes de chia podem ser consumidas inteiras ou moídas, misturadas a cereais, iogurtes, saladas, vitaminas, sucos, sopas. Moídas podem substituir uma parte da farinha nas receitas de pães, biscoitos ou bolos. Para quem quer emagrecer, a recomendação é pôr duas colheres de chá da semente em 100ml de água e deixar as fibras se desprendem dos grãos por 30 minutos a duas horas. A mistura gelatinosa deve ser ingerida meia hora antes de qualquer refeição. Para o café da manhã, o melhor é deixar os grãos de molho de um dia para o outro. Pode ser guardada na geladeira.

LINCOLN THIAGO FIGUEIREDO/DIVULGAÇÃO



A nutricionista Ermelinda Lara não sentiu diferença ao consumir a chia

MARIA TEREZA CORREIA/EM/D.A.PRESS



Orientada por Juliana Nakabayashi, Maria Flávia diz que a pele melhorou