

"Ração humana" emagrece, mas especialistas pedem cuidados no uso **Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em:09/02/2010

Thais Leitão - Agência Brasil Alimentos ricos em fibras O composto alimentar conhecido como ração humana vem ganhando espaço entre pessoas que querem emagrecer ou que esperam regular o sistema digestivo. Segundo fabricantes, a mistura, que conta com ingredientes ricos em fibra como linhaça, trigo, aveia, soja, entre outros, permite perder até 8 quilos em um mês, além de ajudar a controlar o colesterol, aumentar a resistência orgânica e regular o intestino. Mas especialistas, embora destaquem os benefícios que a mistura pode trazer à saúde, alertam que é preciso cautela.

Cuidado com as alergias De acordo com a nutricionista clínica e fiscal do Conselho Regional de Nutrição do Rio de Janeiro, Edna Garambone, o composto, facilmente encontrado em lojas de produtos naturais, especialmente nas grandes cidades, até gera a perda de peso, porque as fibras aumentam a saciedade e leva o organismo a reduzir a absorção de gordura. Ela enfatiza, no entanto, que pessoas com alergia a algum de seus componentes podem ter efeitos colaterais nocivos à saúde. "Quem tem alergia à linhaça ou síndrome do intestino irritado pode sofrer com os efeitos colaterais, como a dor de cabeça e o aumento das idas ao banheiro. Além disso, como o produto muitas vezes é consumido por conta própria, as pessoas ficam sem saber que é preciso beber muita água para evitar o fecalomas, ou endurecimento das fezes", disse a nutricionista, Complemento, e não substituto Segundo Edna, a mistura pode ser utilizada, com recomendação clínica, como complemento, adicionada a saladas, iogurtes e frutas, mas nunca em substituição às refeições. Essa é a prática, no entanto, da maioria das pessoas que consomem o produto, como a podóloga carioca Vera Lúcia Ribeiro, que há cerca de três meses trocou o pão com manteiga e o café com leite por uma vitamina à base da mistura logo que acordou. "Sinto que a minha pele está mais bonita, o meu intestino funciona melhor e até a minha taxa de colesterol reduziu um pouco", afirmou.

Força dos grãos Para a naturalista Renata Moura, integrante do grupo Terapia da Fundação Oswaldo Cruz, que promove a alimentação com base em sementes não germinadas e hortaliças orgânicas, o segredo da ração humana está na força dos grãos. "É um remédio natural, que leva a energia da terra ao organismo. Quem toma melhora até o humor, ganha mais vitalidade e disposição", garante. Com tantas promessas, a procura pelo produto tem sido cada vez maior. A mistura é dispensada de registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Não existem milagres A professora do departamento de Nutrição e Dietética da Universidade Federal Fluminense (UFF), Vilma Blondet, lembra que sempre que o mercado lança novidades, há uma corrida dos consumidores. Ela argumenta, no entanto, que não há milagres para quem deseja emagrecer ou ter uma vida mais saudável. "O preparo pode auxiliar a perda de peso e o equilíbrio das funções orgânicas, mas não se trata de um pó milagroso. Ele também é rico em óleos vegetais, que são altamente calóricos, por isso seu uso deve ser limitado. Para emagrecer é preciso inseri-lo, com cautela, em um programa alimentar balanceado aliado à prática de exercícios físicos", alertou. Este conteúdo foi publicado em 09/02/2010 do sítio Inovação Tecnológica. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.