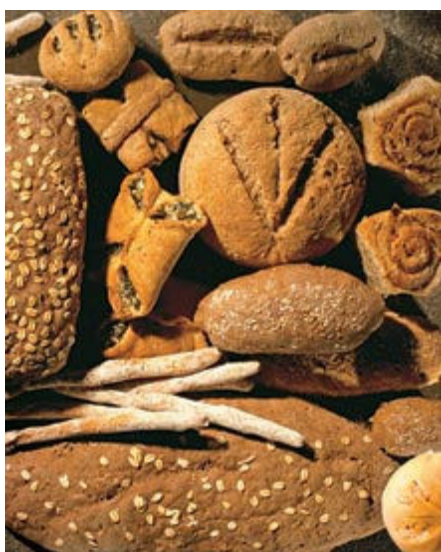


# Pão: uma fornada de saúde

Ele ganhou novos ingredientes, que afastam ameaças como a obesidade. Aproveite para degustar sete receitas assinadas por grandes experts com a mão na massa

por Fábio de Oliveira e Regina Célia Pereira



Historiadores relatam que na Idade Média, entre os séculos 5 e 15, o pão simbolizava status. Mas, enquanto a nobreza se deliciava com receitas à base de farinha branca, aos plebeus restava a versão integral. Passadas centenas e centenas de anos — e após a comprovação de benefícios em dezenas de pesquisas —, o que se vê é a valorização dos ingredientes recusados pela elite daquela época. Ironia: o alimento dos pobres seria o mais nobre. Hoje é possível achar pães com até 14 grãos.

À massa de trigo, foram incorporados a aveia, a linhaça, a quinua, o centeio, a castanha-do-pará, a cevada e outros itens, alguns no mínimo inusitados, caso do badalado grão de chia, sem falar do prosaico feijão. "No caso, apostamos no feijão-branco, porque seu gosto e sua coloração são menos marcantes do que os de outras variedades", conta a bioquímica Renata Ramos, da Universidade do Vale dos Sinos, no interior do Rio Grande do Sul. A professora e o chef Alexandre Baggio desenvolveram um pão com maior percentual de proteína e fibras. "Essa soma de nutrientes prolonga a saciedade e, por isso, contribui para o controle do peso", explica. A turma do laboratório gaúcho, que topou experimentar a iguaria feita com a farinha de feijão, aprovou tanto seu sabor quanto sua aparência.

Outro pãozinho de sucesso vem do Rio de Janeiro. Lá a novidade são massas elaboradas com açaí, granola e até iogurte fermentado, que é cheio de micróbios benfeitores. "As bifidobactérias ajudam a equilibrar a flora intestinal e colaboram para as defesas do organismo", lembra a nutricionista Carla Mendonça, da Los Paderos, empresa que tem o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro, a Faperj. A linha

semipronta não leva conservantes e pode permanecer na geladeira por mais de 15 dias.

Além das mais variadas sementes e grãos, os farelos — tanto o de trigo quanto o de aveia — são unanimidade quando o assunto é fibra. Fibra e receita de pão, claro. Por isso, observe a presença dessa palavra nas embalagens e dê preferência a produtos que a trazem logo no início da lista de ingredientes. Afinal, essa relação, que vem estampada nos rótulos, é organizada pela quantidade em ordem decrescente.

Além de frearem o apetite, as fibras facilitam o trânsito intestinal e, assim, afastam a prisão de ventre. Há também provas do poder dessa substância na diminuição do risco de tumores. Uma pesquisa que acaba de ser publicada no periódico científico *British Medical Journal* reforça esse papel. Estudiosos do Imperial College de Londres, na Inglaterra, analisaram diversos trabalhos e concluíram que existe um elo entre uma dieta fibrosa e a menor propensão ao aparecimento de câncer no intestino.

"A cota diária do nutriente é de 25 a 35 gramas, que devem vir não só de pães integrais mas das frutas, das hortaliças e das leguminosas, ou seja, dos feijões", destaca a nutricionista Bianca Chimenti, da Clínica BKNR Prevenção e Saúde, na capital paulista. O novo pãozinho, entretanto, não vive só de fibra: ele oferece uma gama de nutrientes. Que tal uma pitada de ômega-3? A festejada linhaça é uma excelente fonte dessa gordura protetora das artérias.

E você também já deve ter ouvido falar de outro manancial de ômega, a chia, cujo nome científico é *Salvia hispanica*. Essa semente andina fazia um enorme sucesso entre os povos pré-colombianos e, ultimamente, passou a estrelar muitos estudos. Um trabalho recente, realizado na Universidade de Toronto, no Canadá, mostra que incluir seus grãos no pão nosso de cada dia ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. Além de dar um olé na fome e combater o ganho de peso, o equilíbrio nas taxas de glicose colabora para afastar o fantasma do diabetes.

O pão integral ainda oferece vitaminas do complexo B, que, entre outras funções, destacam-se por beneficiar o cérebro. Aliás, por falar em massa cinzenta, vale salientar que o principal nutriente dos pães em geral é, sem dúvida, o carboidrato, ingrediente que modula a fabricação da serotonina, substância por trás de sensações de bem-estar e prazer. Por isso mesmo, os que aderem aos regimes sem carboidrato se tornam meio ranzinzas. São muitas as dietas da moda que pregam sua exclusão. É mau humor na certa.

Tudo começou na década de 1970, com a famosa Atkins, que virou mania entre os americanos. "Desde então, ela já foi relançada algumas vezes e copiada ou adaptada outras tantas", relata a nutricionista Mariana Del Bosco, da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, a Abeso. Ela explica que, ao retirar o carboidrato do cardápio, perde-se muita água e isso, inicialmente, traz impacto na balança. Mas estudos mostram que essa atitude, a longo prazo, não funciona. "Uma alimentação equilibrada deve contemplar 55% das calorias na forma de carboidratos, 15% na forma de proteínas e 30% na forma de gorduras", ensina a especialista.

Para quem se preocupa com a boa forma, é importante frisar que o carboidrato preserva os músculos. Diferentemente do que muita gente pensa, não é só a proteína que tem essa incumbência. Quando o consumo de um dos principais itens fornecidos pelo pão se torna escasso, o corpo vai buscar reservas energéticas depositadas na massa magra, o que acaba prejudicando a musculatura e abrindo caminho para a flacidez. "A privação do nutriente resulta em queda no rendimento e até desmaios durante a prática de atividade física", enumera a nutricionista Ana Beatriz Barrella, da RGNutri Consultoria Nutricional, em São Paulo, que completa: "Em situações em que a quantidade de carboidrato é insuficiente para a recuperação muscular, pode haver crises de fome, dores de cabeça, alteração no humor, irritabilidade e insônia".

Justamente pela oferta de carboidrato é que os pães são aliados dos esportistas. Os elaborados com a farinha refinada entregam energia rapidamente e vão bem antes de suar a camisa, durante treinos mais longos e logo após a atividade física. Uma coisa é certa: o pãozinho deve ser o protagonista à mesa logo cedo, no café da manhã. Afinal, após oito horas de sono, o organismo precisa suprir seu estoque de combustível. Desânimo e dificuldade de concentração são sintomas recorrentes para os que pulam o desjejum.

E qual é o melhor acompanhamento para o pão na primeira refeição do dia? Margarina, dizem 32% dos 2 300 brasileiros ouvidos em um estudo da Associação Brasileira de Nutrologia. Ela desbancou a manteiga, cheia de gordura saturada — em demasia, ela entope as artérias. Para a nutróloga Isabela David, coordenadora do trabalho, vale combinar o pão com o creme vegetal ou o azeite de oliva extravirgem. "Procure saborear torradas integrais com geleias de frutas arroxeadas, que são ricas em polifenóis", acrescenta. Esses compostos têm ação antioxidante e combatem o envelhecimento precoce.

Fora o café da manhã, o alimento pode figurar em diferentes ocasiões. A sugestão é incrementá-lo com proteína, nutriente que equilibra o índice glicêmico. Assim, a digestão se torna mais lenta, as descargas de açúcar acontecem de forma gradual e a fome não surge tão cedo. A nutricionista Maria Cecília Corsi, da Essencial Light, em São Paulo, sugere o queijo cottage, o cream cheese light, além do blanquet de peru, para compor sanduíches. "O pão é uma boa pedida em saladas, cortado em cubinhos, temperado com azeite e levado ao forno", indica. Se no prato também aparecerem folhas verdes, vegetais coloridos, atum ou salmão defumado, a receita equivale a um jantar. Maneire no couvert, que pode inflacionar a dieta. E, se o menu oferecer massas, arroz ou batata, opte por só uma das fontes de carboidrato. Lembrando: o pão nosso é cada vez mais sagrado à mesa.

## Receita milenar

Foi pelas mãos egípcias que se deu o nascimento do verdadeiro pão. Pesquisadores contam que, no antigo Egito, lá pelo ano 4000 a.C., um cozinheiro esqueceu um pedacinho de uma massa feita de farinha de trigo ao relento e assim, sem querer, surgiu o fermento. É que, durante a experiência involuntária, gases produzidos por micro-organismos do levedo tentaram, em vão, escapular da massa, mas foram detidos por proteínas. O resultado da reação química foi o aparecimento de um alimento de casca firme e de miolo fofo. Mas há quem defenda que foram os gregos que deram ao pão um toque mais, digamos, gourmet, já que eles incluíram na receita sementes aromáticas e outros ingredientes. Documentos atestam que no século 3 a.C. eles saboreavam pelo menos 72 tipos de pão.

## Sotaques variados

### Francês

De imitação de baguetes de Paris até suspeitas de que seria argentino, não se sabe ao certo como surgiu nosso famoso pão francês.

### Nórdico

Versão consumida em países como a Suécia, costuma levar centeio, gergelim, açúcar, além de trigo.

## Portugueses

O papo seco é parecido com o pãozinho francês, ou seja, tem miolo fofo e casca crocante. Já a broa leva milho na receita.

## Italiano

Ele é feito com um tipo de fermentação que o torna meio azedo. o ciabatta, também de origem italiana, é diferente porque pode levar leite.

## Sírio

É apreciado no oriente médio, por isso também ganha o nome de pão árabe. Seu formato achatado é perfeito para montar sanduíches.

## O polêmico glúten

Dietas por aí pregam a exclusão dessa substância, mas não há aval científico sobre sua relação com o ganho de peso. A gastroenterologista e pediatra Vera Lucia Sdepanian, da Universidade Federal de São Paulo, explica que a intolerância ao glúten é marcada por sintomas como o emagrecimento rápido, a perda de massa magra e a diarreia. "o inchaço abdominal e a flatulência também são indicadores da doença celíaca", afirma. Por isso, se esses sinais surgirem sempre após o consumo de pães que contenham trigo, aveia, centeio e cevada, procure um médico. o distúrbio interfere em estruturas do intestino que absorvem os nutrientes. "Para que o diagnóstico seja certo, a mucosa intestinal precisa ser analisada", explica. Existem também exames de sangue que dosam certos anticorpos.

## Receitas

Experimente sete receitas assinadas por grandes experts: deliciosas e saudáveis.

1. [Pão de cacau](#)
2. [Pão com recheio de espinafre](#)
3. [Pão de maça](#)
4. [Grissini com farelo de trigo](#)
5. [Pão de fibras](#)
6. [Pão de quinua com castanha-do-pará](#)
7. [Pão de grãos](#)