

## CALORIAS LÍQUIDAS

Caloria é o termo usado quando nos referimos ao valor energético de um alimento. Na realidade, este não é o termo correcto, uma vez que quando dizemos 1000 calorias o que estamos a mencionar são 1000 quilocalorias ou 1000 Kcal, que correspondem 1.000.000 calorias. Por uma questão prática, abrevia-se para caloria que corresponde, por sua vez, a 4,2 quilojoules (kjoules), unidade mais usada noutros países. Se observar com atenção os rótulos com a informação nutricional dos produtos alimentares poderá verificar que estão exibidas as duas unidades e é muito comum as pessoas “assustarem-se” com o valor calórico de alguns produtos quando, distraidamente, vêem o valor energético em kjoules e não em calorias que é cerca de quatro vezes superior.

Dito de outra forma, ou de forma mais popular, quanto mais calorias um alimento tiver, maior será a sua contribuição para o aumento de peso. E se em muitas situações não é possível, à maioria das pessoas, saber quantas calorias ingerem na refeição que consomem num restaurante ou em casa, o mesmo não se aplica aos produtos embalados que, de uma forma geral, exibem o valor calórico no rótulo.

Há já alguma preocupação geral quanto às calorias veiculadas pelos alimentos sólidos, mas continua a haver ainda muita ignorância relativamente aos líquidos. Constatado diariamente que as pessoas sabem que os refrigerantes têm algumas calorias, mas não têm noção do que podem engordar. Por isso a rubrica de hoje é-lhes dedicada. Para ajudar a perceber como um refrigerante, que se bebe à vontade sem causar sequer saciedade pode contribuir para um aumento considerável do peso, ou mesmo para a obesidade.

Todos os dias me surpreendo como se continua a dizer que o pão ou outros farináceos engordam. Todos os dias me surpreendo com a quantidade de refrigerantes que as pessoas consomem, seja para matar a sede, seja para acompanhar as refeições. Todos os dias me surpreendo como a maior parte das pessoas tem o frigorífico e a despensa carregados dessas bebidas supérfluas, sem valor nutricional, tão calóricos e tão caros!

Há vários estudos que demonstram como este tipo de bebidas tem contribuído para a obesidade infantil. E essa poderá não ser a única consequência, porque o excesso de açúcar diário e a substituição do leite ou outras bebidas ricas em cálcio, poderá também favorecer o aparecimento de doenças como a diabetes ou impedir um crescimento ósseo normal. Sim, porque é “normal” nos dias de hoje, as crianças consumirem ao lanche ou noutras merendas, ice-teas ou bebidas vendidas como sumo mas que o não são. E às refeições, a água não existe. Hoje em dia, em muitas famílias, a água é apenas um líquido para lavagem...

# peso,

*uma questão de peso*

MANUAL PARA APRENDER A EMAGRECER COM SAÚDE

Paula Veloso e Teresa Maia

Não é o seu consumo que é preocupante, mas a quantidade exagerado com que é feito e substituindo outros alimentos essenciais. É que, a maior parte deles, fornece apenas calorias “vazias” associadas a corantes e outros aditivos, que poderão estar relacionados também, a meu ver, com os inúmeros problemas de alergias que verifico em muitas crianças.

No que respeita às calorias, basta observar os rótulos, para constatar que muitas delas têm 140 calorias por lata (valor calórico de um pão de 50 g) e algumas ainda mais, que correspondem a mais de 2 colheres de sopa de açúcar, sem qualquer outro nutriente e por isso sem qualquer interesse nutricional. Se, em vez uma lata por dia, beber água em sua vez, poderá estar a poupar cerca de 51.000 calorias anualmente, o que significa que, mudando apenas isto, poderá perder cerca de 7 quilos por ano.

**Já agora, não valeria a pena pensar nisto?**

