

O Mito da Proteína

Dr. George Guimarães, nutricionista*

Mas de onde você tira suas proteínas?

Esta pergunta parece ser, para aquele que a faz, o único argumento necessário para enfrentar o vegetarianismo. As pessoas em nossa sociedade parecem ser obcecadas por proteína, mesmo aquelas que sequer sabem definir o significado da palavra. No entanto, a proteína é um dos nutrientes mais fáceis de serem obtidos.

Adoptando-se hábitos alimentares inadequados, uma pessoa pode desenvolver uma deficiência de vitamina A, vitamina C, cálcio, mas é quase impossível desenvolver uma deficiência protéica em uma dieta caloricamente adequada. Para que possamos melhor compreender como isto acontece, devemos calcular nossas necessidades diárias de nutrientes como percentagem de calorias.

Cada grama de proteína fornece quatro calorias. Portanto, se uma batata que pesa cem gramas fornece 75 calorias e 1,8 grama de proteína, podemos dizer que ela fornece 7,2 (1,8 vezes 4) calorias na forma de proteína, ou 9,6% (7,2 dividido por 75 vezes 100) das calorias totais na forma de proteína. Aplicando-se o mesmo cálculo ao brócolos, o trigo, o arroz, etc, obtemos os resultados vistos na tabela ao lado.

O NRC (National Research Council) é um órgão do governo americano responsável pela elaboração de guias alimentares e determinação das necessidades nutricionais do indivíduo de acordo com sua idade e estado fisiológico (*RDA). As informações por ele produzidas são utilizadas em vários países de todo o mundo, inclusive no Brasil.

Segundo o NRC, um adulto do sexo masculino requer uma ingestão diária de 2.700 calorias, onde devem se incluir 56 gramas de proteína. Estes 56 gramas de proteína representam 224 calorias das 2.700 calorias totais, ou seja, cerca de 8,3%. Para adultos do sexo feminino, a recomendação é de 2.000 calorias, onde devem ser inclusos 44 gramas de proteína, ou cerca de 8,8%. Temos então que a recomendação adoptada mundialmente é de que se obtenha de 8 a 9% do total de calorias do dia na forma de proteína.

A tabela abaixo mostra claramente que os alimentos de origem vegetal fornecem muito mais do que 8% de suas calorias na forma de proteína, excepto as frutas. Se um indivíduo ingerir calorias

suficientes a partir destes alimentos, ou seja, se ele ingerir, por exemplo, 2.700 calorias comendo apenas (exemplo meramente didático) batatas, brócolos e trigo durante o dia, suas necessidades protéicas serão supridas mais do que satisfatoriamente, a não ser que ele adote uma dieta baseada exclusivamente em frutas.

Deficiências Reais

Existem possibilidades de um indivíduo desenvolver uma deficiência protéica, mas estes são casos muito específicos. Uma maneira é não ingerir uma quantidade suficiente de alimentos, sejam estes de origem vegetal ou animal. A imagem de crianças desnutridas que vemos na televisão ou nas ruas é um exemplo típico de desnutrição protéico-calórica. Mas estas crianças (ou adultos) não apresentam carências exclusivamente protéicas, elas também sofrem de carências de vitaminas de A a Z, calorias, ferro, cálcio e etc. A proteína não será um problema desde que se ingira uma quantidade suficiente de alimentos e, caso não hajam alimentos em quantidade suficiente, a proteína não será o único nutriente com que se preocupar.

Outra maneira de desenvolver uma deficiência protéica é ingerir grandes quantidades de álcool e açúcar. Ambos não contêm proteínas e são grandes fontes de calorias. Mas, novamente, estes dois "alimentos" também são pobres em todos os nutrientes (vitaminas, minerais, lipídios, carboidratos complexos) e uma deficiência protéica não será a única a se desenvolver.

Devido à suficiência - ou abundância - de proteínas nos produtos de origem vegetal, o consumo de produtos de origem animal (carnes, ovos e derivados do leite) é totalmente desnecessário para suprir nossas necessidades protéicas. O único produto de origem animal necessário à nutrição humana é o leite e este deve ser, obviamente, humano. Após o período de amamentação, como o próprio nome sugere, o leite deixa de ser necessário ao homem ou a qualquer outro mamífero. O leite materno, que vem fornecendo proteína aos humanos em fase de amamentação por milênios, fornece apenas 6% de suas calorias na forma de proteína, enquanto o leite de vaca fornece, exageradamente, 22% de suas calorias na forma de proteína.

Conteúdo Protéico de Alguns Alimentos de Origem Vegetal

ALIMENTO	CALORIAS / 100 g	% CALORIAS DERIVADAS DE PROTEÍNAS
Brócolos	32	45
Broto de Alfafa	29	43
Tofú	98	34
Lentilha	340	9
Couve-Flor	41	27
Pepino	15	24
Grão-de-Bico	360	23
Feijão	337	22
Trigo	330	17
Milho	96	15
Centeio	334	14
Amêndoas	598	12
Aveia	348	11
Batata	75	10
Cenoura	42	10
Arroz Integral	358	9
Banana	85	5
Maçã	56	2

* RDA Adulto 2000 - 2700 / dia 8 - 9

A Superioridade dos Vegetais

Não somente é a proteína vegetal suficiente, mas ela é também superior à proteína animal. A carne, por exemplo, seja ela qual for, é composta por proteína, gordura e algumas vitaminas e minerais. Ela não contém um grama sequer de carboidratos ou fibras. A busca por uma quantidade exagerada de proteína leva à adoção de cardápios que são também excessivamente ricos em gorduras e extremamente pobres em fibras e carboidratos complexos. Uma dieta rica em proteínas está directamente ligada à perda de massa óssea (osteoporose) e o consumo excessivo de gorduras é o principal fator na ocorrência da obesidade e das doenças cardiovasculares. Ao mesmo tempo, uma dieta pobre em fibras e carboidratos complexos implica na ocorrência dos mais variados problemas de saúde.

Os produtos animais são realmente mais ricos em proteína do que os produtos vegetais e isto, contrariamente à crença popular, não traz benefícios à saúde, mas sim prejuízos.

Fonte: www.nutriveg.com.br