

Leguminosas para baixar o colesterol

*Uma porção desses alimentos por dia (e só uma mesmo)
já faz as taxas caírem, protegendo o coração*

por **THAÍS MANARINI** • design **MAYLA TANFERRI** e **ROBSON QUINAFÉLIX** • fotos **ALEX SILVA**

A pesar de ser um problemão, capaz de entupir as artérias e causar infarto ou derrame, a elevação do colesterol muitas vezes é contornada com medidas simples — e até gostosas. Duvida? Pois uma prova vem do Hospital St. Michael's, no Canadá. Um grupo de lá revisou 26 estudos com um total de 1 037 pessoas e concluiu que comer uma porção de 130 gramas de leguminosas todos os dias reduz em 5% os índices do colesterol LDL, considerado o tipo que mais prejudica os vasos sanguíneos. Um baita motivo para não abrir mão do feijão, cujo consumo vem despencando nos últimos tempos no Brasil, e abrir espaço na despensa para seus familiares. Ou seja, ervilha, lentilha, grão-de-bico e (acredite) amendoim.

“O resultado da pesquisa é bem expressivo. Até porque é difícil regular o colesterol LDL por meio da alimentação”, analisa a nutricionista Cibele Regina Laureano Gonsalves, diretora científica do Departamento de Nutrição da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp). Para ter ideia do impacto dessa mudança, os especialistas canadenses chegaram

a observar que o risco de desenvolver doenças cardiovasculares também baixou de 5% a 6%. Sorte que colocar 130 gramas de leguminosas no prato não exige sacrifícios — estamos falando de meras cinco colheres de sopa dos grãos cozidos. “Dá para comer metade no almoço e metade no jantar”, sugere a nutricionista Mariana Otani Casseb, do Instituto do Coração, o InCor, na capital paulista.

Mas, afinal, por que essa turma dá um chega pra lá no colesterol? A façanha tem tudo a ver com o fato de esses alimentos estarem abarrotados de fibras solúveis. “Elas passam por um processo de fermentação no cólon, produzindo ácidos graxos de cadeia curta. E essas moléculas inibem a produção de colesterol no fígado”, explica a nutricionista Valéria de Arruda Machado, do setor de lípidos da Universidade Federal de São Paulo, a Unifesp. Essas substâncias têm mais um truque na manga: elas se ligam aos ácidos biliares, cheios da partícula gordurosa que ameaça as artérias. “Logo, quando as fibras são eliminadas do corpo pelas fezes, levam o colesterol embora com elas”, explica Mariana. ☺

Nem precisa se preocupar com a situação das benditas fibras ao cozinhar seus grãos preferidos: elas não somem quando passam pela panela. Na verdade, o cozimento só traz vantagens. “As leguminosas absorvem água, tornam-se macias, o sabor se acentua e a digestibilidade aumenta”, enumera a nutricionista Rita de Cássia, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Com isso, cai a probabilidade de certos desconfortos, como flatulência, diarreia e constipação, aparecerem. Aliás, esses foram os efeitos colaterais observados entre alguns consumidores de leguminosas do trabalho canadense — a bagunça na barriga ocorre porque esses alimentos concentram amido, que tende a fermentar no intestino.

Além do cozimento, uma boa maneira de driblar essas chatices gastrointestinais é deixar os grãos de molho durante a noite e, no dia seguinte, trocar a água antes de mandá-los para o fogão. “Também é importante mastigar as leguminosas direito. Caso contrário, o bolo alimentar chega ao intestino sem estar digerido, criando gases”, salienta Rita. Se mesmo assim a turma do feijão pesar um pouco, não desista. “Isso é mais comum no início. Com o tempo, os sintomas passam”, garante a cardiologista Gláucia Moraes, diretora da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio de Janeiro (Socerj).

Inclusive, a especialista frisa que, para ver as taxas de colesterol de fato descerem (ou nem subirem), não adianta colocar as leguminosas no menu de vez em nunca. “É necessário consumi-las todos os dias”, avisa. De preferência, em esquema de rodízio, já que cada integrante do grupo oferta quantidades diferentes de nutrientes. Seguindo essas recomendações, e apostando em outros hábitos saudáveis — como se exercitar —, é possível até que o médico dispense os remédios destinados ao controle do colesterol. Um inimigo da pesada pode, sim, sucumbir diante das ações mais singelas. ●

Glicemia sob controle

As leguminosas fazem mais do que derrubar as taxas de colesterol. Em outra revisão assinada pelo time canadense, a ingestão desses alimentos por diabéticos diminuiu em cerca de 50% a subida da glicose no sangue após as refeições. E, mais uma vez, as fibras respondem pela proeza. É que, por causa delas, a liberação de açúcar na corrente sanguínea ocorre devagar, devagarinho...

Ervilha, lentilha e companhia no seu prato

Alguns jeitos saborosos de incluir as leguminosas no dia a dia

HOMUS

Feita de grão-de-bico, a pasta combina com pão. Mas não desperdice a casca, que é cheia de fibras.

SALADAS

As leguminosas casam perfeitamente com aquele prato de folhas que antecede a refeição principal.

SOPAS

Que tal preparar um caldo? O de ervilha fica cremoso sem creme de leite e outros itens gordos.

PETISCO

Um punhado de amendoim, torrado ou in natura, serve de lanche entre o almoço e o jantar.

Retrato de uma família

Veja quem é quem no clã das leguminosas

FEIJÃO

Há muitos tipos, com tamanhos, cores e sabores diferentes. Quando misturados ao arroz, eles fornecem uma proteína considerada completa.

LENTILHA

Seu nome é uma referência ao formato da semente, que lembra uma lente côncava. Possui mais proteínas do que o parente feijão e também fica bacana com arroz.

GRÃO-DE-BICO

Tem vagens lisas que carregam de um a três grãos arredondados. Concentra bastante triptofano, substância associada à sensação de bem-estar.

SOJA

São mais de 2 500 variedades da leguminosa — as mais famosas são a amarela, a branca e a verde. A soja dá origem a vários itens, como farinha, tofu, óleo e carne.

ERVILHA

Nativa da região mediterrânea, pode ser consumida de duas formas: verde ou seca. É fonte de vitamina B1, a tiamina, conhecida por melhorar o humor.

FAVA

Cultivada no sul do Brasil, ainda atende pelos nomes de fava-silvestre e feijão-fava. Quando verde, é tida como um legume. Já seca, torna-se leguminosa.

AMENDOIM

É o único da família que dá frutos embaixo da terra. O grande teor de gordura (benéfica, diga-se de passagem) é outra característica que o diferencia.