

## Rubrica Nutricional



### O pão engorda?

O consumo de pão reveste-se de uma enorme importância, na medida em que é mundialmente reconhecido como um elemento essencial na dieta alimentar.

No nosso país há imensas variedades de pão, que se ramificam a partir dos pães de milho, trigo, centeio, mistura e integral.

Tradicionalmente, este alimento é feito com farinha de trigo ou de outros cereais (milho ou centeio), água e sal. A massa obtida, à qual é possível acrescentar ingredientes como, por exemplo, frutas secas, açúcar, cebola, avelãs ou sementes, é fermentada e cozida no forno.

O pão engorda?

*O que engorda é o facto de ingerir mais calorias do que as que gasta.*

O pão é um alimento muito saciante, dada a sua riqueza em amido (hidrato de carbono de absorção lenta), capaz de manter os níveis de açúcar no sangue (glicemia) mais estáveis. Se for ingerido em pequenas quantidades, em refeições como o pequeno-almoço e o lanche, diminui a sensação de fome, evitando que a refeição seguinte seja mais abundante.

O pão pertence ao grupo dos Cereais e Derivados, sendo este o maior grupo da Roda dos Alimentos, que deve contribuir com cerca de 28% da nossa alimentação diária. Os alimentos pertencentes a este grupo são fontes generosas de vitaminas, sais minerais, fibras e hidratos de carbono complexos (amido).

O pão, por si só, não deve ser associado ao aumento do peso, considerando que, o aumento do peso pode estar, ou não estar, relacionado com a ingestão de alguns alimentos específicos e, claro está, da sua quantidade ingerida.

Existem contextos e hábitos alimentares onde o pão é claramente um alimento “engordante”, quer pela quantidade em que é consumido, quer por aquilo que acolhe no seu interior (é evidente a diferença na ingestão de um pão simples ou de um pão com as açucaradas compotas, marmeladas, doces ou enchidos).

Exemplos destes contextos, onde a sua ingestão é claramente contraproducente, é a sua presença, à mesa, nas grandes refeições (onde por norma já existe o arroz, a massa, a batata).

Serão as bolachas uma boa alternativa ao pão?

Nos últimos tempos, cada vez mais, me deparo com a substituição do pão pelas mais diversas bolachas. Neste contexto

decidi atualizar um pouco a minha leitura de rótulos das bolachas. O que verifiquei foi uma deterioração da qualidade dos ingredientes e um aumento da quantidade de emulsificantes, aromatizantes e outros componentes não nutritivos.

Só para ter uma ideia aqui está uma lista de ingredientes de Bolachas Maria da Marca Continente (informação online, embalagem 200g):

---

*Ingredientes: Farinha de trigo, açúcar, gordura vegetal de palma, xarope de glucose, soro de leite em pó, sal, levedantes químicos (bicarbonato de amónio, bicarbonato de sódio), emulsionante (lecitina de soja), antioxidante (metabissulfito de sódio) e aromatizantes.*

---

*O que isto tem de nutritivo?*

Elevado teor de *açúcar* (considerando que os ingredientes surgem por ordem decrescente – do ingrediente presente em maior quantidade para o de menor quantidade – e, tendo em vista que, o açúcar surge no segundo lugar na lista, podemos constatar que o açúcar está presente numa elevada quantidade);

*gordura vegetal de palma* = gordura saturada; *xarope de glucose* = açúcar; *lecitina de soja* = potencial alergénico; *aromatizante* = sabor artificial.

Perante a análise, facilmente se constata que as bolachas (alimento altamente processado), não são uma alternativa mais saudável do que o pão, ao contrário do que a maioria das pessoas pensa. É extremamente importante no processo de gestão de peso, evitar uma ingestão excessiva de açúcares.

A quantidade e o tamanho da porção é igualmente importante pois *por mais “saudável” que seja o pão, os hidratos de carbono, somam-se e as calorias também.*

Difícilmente irá encontrar aspetos negativos em alimentos minimamente processados, como é exemplo, o pão. O pão mais escuro é normalmente o melhor, dado que a farinha é menos processada (refinada) retendo por isso mais nutrientes (proteína vegetal, vitaminas, sais minerais), benéficos para a saúde.



- Recentemente foi criada legislação, que colocou um travão ao teor excessivo de sal presente no pão, tornando-o um alimento mais equilibrado.

- É totalmente diferente falar de um pão integral ou de centeio, com sementes ou nozes e falar de um pão branco, um pão de forma ou até pão de alho, pão-de-leite, brioques, e restantes “pães” doces. Evite as opções de pão altamente processadas e com bastante açúcar e gordura, e opte pelas variedades integrais e de mistura.