

Nas
ban
cas

Faltam nutrientes em leite desnatado, conclui estudo

Pesquisa da FEA revela que são baixas as concentrações de ácidos graxos insaturados

RAQUEL DO CARMO SANTOS
kel@unicamp.br

Análises realizadas em amostras de leite UHT (de caixinha) de três marcas comercializadas nos supermercados de Campinas apontam que o leite desnatado não contém concentrações significativas de ácidos graxos insaturados, conhecidos como “gordura boa”, já que não oferecem riscos à saúde. Em outras palavras, segundo a farmacêutica e autora da pesquisa de mestrado, Natália Andrade Zancan, isto significa que, ao ingerir o leite desnatado UHT, o consumidor está deixando de absorver propriedades nutricionais que são essenciais para sua alimentação. “Nos casos de necessidade de uma dieta com restrição de gordura, o ideal seria evitar frituras, pães e outros alimentos com grande teor dos ácidos graxos saturados, ao invés de restringir o leite na forma integral”, aconselha Natália, lembrando que o estudo centrou em quantificar, apenas, o teor de gordura.

É certo que o leite integral possui altas concentrações dos ácidos graxos saturados, considerado o vilão presente nos alimentos. Eles aumentam o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, uma vez que podem formar camadas espessas de gordura nas paredes das veias e artérias, impedindo assim a passagem do sangue. “Ingerida em grandes quantidades, a gordura saturada pode levar ao infarto ou acidente vascular cerebral (AVC). Por isso, a ingestão do leite integral deve ser de forma equilibrada, em média dois copos por dia”, alerta.

Por outro lado, o fato de concentrar também a gordura insaturada faz do leite UHT integral uma fonte importante de propriedades nutricionais indispensáveis. O pro-

duto é fonte de ácido linoléico conjugado (CLA), um tipo de ácido graxo insaturado e uma das substâncias mais importantes do momento por conter propriedades antiinflamatórias e anticancerígenas, além de ser um aliado na redução da gordura abdominal. Natália chegou a encontrar quantidades de 65,17 miligramas por 100 ml em amostras do leite integral. Em outra amostra a quantidade foi de 47,15 miligramas por 100 ml. Já no leite desnatado e semidesnatado não foram encontradas concentrações em nenhuma marca. Outra gordura essencial do grupo do ômega 3, denominada EPA, as concentrações foram mínimas em apenas uma das amostras do leite desnatado – exemplo 0,14 miligramas por 100 ml –, enquanto que no leite integral o achado foi correspondente a 2,42 miligramas por 100ml.

O estudo apresentado na Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) foi orientado pelo professor Marcelo Alexandre Prado e teve como objetivo quantificar e qualificar os ácidos graxos do leite UHT, que são os componentes principais das moléculas de lipídeos deste alimento. Natália explica que as pesquisas, em geral, investigam as propriedades do leite antes de passar pelo processamento, conservação e embalagem. “Depois da ordenha da vaca,

o leite é submetido a altas temperaturas para poder ser acondicionado nas caixinhas (princípio do processo UHT). Neste sentido, é importante verificar as alterações nas propriedades nutricionais após o processamento”, relata.

Para a pesquisa, Natália adquiriu amostras de três marcas de leite de vaca de várias regiões do país e de diferentes épocas do ano. Isto porque existe uma variação muito grande do produto por conta das formas de criação, alimentação do animal e clima da região. As análises contemplaram tanto o leite integral como o desnatado e, também, o semidesnatado. Amostras de leite em pó integral foram incluídas nas análises. “O intuito foi comparar os dados de diversos lotes a fim de obter um levantamento significativo, visto que no leite podem ser listados pelo menos 40 tipos de moléculas de ácidos graxos”, explica.



Publicação

Dissertação: “Análise qualitativa e quantitativa de ácidos graxos de leite UHT de vaca adquiridos em supermercados da cidade de Campinas/SP”

Autora: Natália Andrade Zancan

Orientador: Marcelo Alexandre Prado

Unidade: Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA)

Financiamento: CNPq

Segurança no circo é tema de pesquisa

Acidentes não são registrados e ocorrem com frequência; dissertação vai virar livro



e pretende servir como um manual de diretrizes para a identificação e prevenção de riscos, com os respectivos procedimentos, protocolos e medidas de segurança”, explica.

Durante o mestrado na FEF, Diego Ferreira fez entrevistas com artistas, professores de circo e montadores (*riggers*), todos com mais de dez anos de experiência na atividade. Além de uma reflexão teórica sobre risco, acidente e segurança, foi realizada uma ampla pesquisa sobre os principais acidentes ocorridos na prática circense, buscando identificar

as suas causas e características que permitissem entender o estado do problema. A pesquisa baseou-se fundamentalmente em relatos informais e informações disponíveis na internet, pois não existe nenhum registro oficial, situação provavelmente motivada pela informalidade que ainda recai sobre parte significativa dos profissionais circenses.

Uma das principais propostas do trabalho foi debater a questão entre os profissionais com o objetivo de criar uma “cultura de segurança” no setor. O professor sugere, por exemplo, que nos editais públicos ou privados para financiamentos de espetáculos ou festivais de circo, sejam incorporados os aspectos de segurança como pré-requisito ou parte do projeto. Como resultado, a questão já foi incorporada no edital do Festival Palhaçada que será realizado em agosto, em Goiânia.

Seria interessante, observa ele, que fosse feita obrigatoriamente uma avaliação técnica sobre segurança. “O panorama atual exige que este tipo de providência seja tomada para se garantir uma maior longevidade e

qualidade da carreira do artista circense, porém, em geral, os editais priorizam as questões de mérito artístico e nem mencionam o quesito segurança”, declara.

O globo da morte, o trapézio, a cama elástica, entre outras, consistem em atrações grandiosas, mas sempre com risco iminente. São inúmeras as situações em que o “risco de vida” torna a atividade espetacular. Além disso, Ferreira elenca outras situações em que os acidentes também acontecem de forma regular: durante a montagem e desmontagem das estruturas e dos aparelhos. Ferreira lembra ainda que uma das grandes dificuldades é o fato de o circo ser um espetáculo heterogêneo, podendo acontecer na lona, nas ruas, nas praças, em escolas, em academias e nos locais mais diversos. Logo, o controle da segurança se faz ainda mais complexo.

Nos esportes de aventura, área em que Diego Ferreira atua há mais de uma década, as questões de segurança estão muito mais

sistematizadas e legisladas, se comparado ao âmbito artístico-circense. Porém, foi sua atuação com atividades circenses, a qual realiza também há muito tempo, que motivou o desenvolvimento da pesquisa. Em sua opinião, é um momento de se unir forças para aprimorar a segurança. “O conhecimento empírico dos artistas circenses é de enorme importância, mas o conhecimento técnico-científico, seja sobre as novas tecnologias ou procedimentos, é fundamental para a promoção de uma arte circense segura”, declara. (R.C.S.)

Publicação

Dissertação: “Segurança no circo: questão de prioridade”

Autor: Diego Leandro Ferreira

Orientador: Marco Antonio Coelho Bortoleto

Unidade: Faculdade de Educação Física (FEF)



O autor do estudo, Diego Leandro Ferreira: segurança deve ser prioridade

Estudo de mestrado realizado por Diego Leandro Ferreira e apresentado na Faculdade de Educação Física (FEF) defende que a segurança no circo deve ser considerada um fator primordial, podendo inclusive ser utilizada como uma das formas de avaliação da qualidade artística das atrações circenses. A pesquisa apontou que muitos acidentes que ocorrem sem notificação e de maneira recorrente e, com algumas ações preventivas, os riscos poderiam ser controlados e, consequentemente, minimizados. “A comunidade circense fica sabendo dos episódios, mas não existe uma investigação e nem há registro adequado. Por isso, os acidentes se repetem com frequência”, lamenta o professor de educação física.

A pesquisa foi orientada pelo professor Marco Antonio Coelho Bortoleto e, como resultado, está em fase de elaboração um livro com procedimentos práticos para prevenção de acidentes nas atividades circenses. A publicação será financiada pelo Ministério da Cultura, por meio do Prêmio Carequinha de Estímulo ao Circo / Funarte, e a expectativa é que seja editado em português, inglês e espanhol. “O estudo está sendo adaptado para o formato de livro