

MITOS E VERDADES SOBRE O PÃO INTEGRAL

Com o objetivo de atender os mais diversos públicos, a indústria de pão industrializado está sempre se atualizando e inovando com novos produtos. Entretanto, a grande diversidade acaba até confundindo o consumidor, que não consegue escolher entre tantas opções na prateleira. E uma das principais dúvidas neste sentido está relacionada ao pão integral, que é considerado mais saudável por muitos, mas poucos sabem efetivamente quais são os benefícios que este tipo proporciona.

Segundo a ANVISA, pão integral é aquele “preparado com farinha de trigo e farinha de trigo integral ou fibra de trigo e/ou farelo de trigo”. Entretanto, a legislação não exige um mínimo de quantidade de fibras ou de farinha de trigo integral para classificar o pão como deste tipo. Por isso, é importante ignorar o marketing que está na frente da embalagem e ir direto para a lista de ingredientes que normalmente está no verso do pacote. Para ser caracterizado como integral, o primeiro ingrediente listado deve ser “farinha de trigo integral”. Termos como “farinha enriquecida” ou “farinha de trigo” indicam que o produto é refinado, e não integral.

O termo “farinha de trigo enriquecida” não significa necessariamente mais benefícios nutricionais. O pão integral não precisa ser enriquecido, já que é rico em vitaminas do complexo B, ferro, proteínas, manganês, vitamina E, zinco, cálcio, potássio, cobre e fósforo. Também é importante observar a quantidade de fibras especificada no rótulo: quanto mais fibras, mais integral o pão é de verdade. Em determinadas marcas, por exemplo, há o equivalente a 4,8 gramas de fibra em duas fatias de pão. Em outras versões integrais, você pode encontrar 3,4 gramas em uma mesma porção. A



primeira opção é a mais recomendada, apesar de ambas serem consideradas integrais.

E como escolher entre os diversos tipos de pães integrais? Novamente, voltamos ao rótulo. É importante saber as propriedades de cada ingrediente usado no pão para identificar qual efeito determinado tipo pode causar na alimentação. A aveia, por exemplo, possui beta-glucana, uma substância responsável por reduzir níveis de colesterol e triglicérides

no sangue, além de colaborar com o bom funcionamento intestinal. A linhaça é fonte de ômega 2 e 6 e, por isso, considerada um importante antioxidante e renovador celular. O pão com linhaça também acelera o metabolismo e ajuda a recuperar a fadiga muscular.

O pão com centeio ajuda na flexibilidade das artérias, na aterosclerose, afecções coronarianas, prisão de ventre e prevenção de câncer de colón. O pão australiano, por sua vez, é rico em vitaminas, fibras e minerais provenientes da casca dos grãos de trigo, enquanto a cevada facilita a digestão e ajuda a controlar o excesso de colesterol e a glicemia em caso de diabetes. Por fim, a quinoa ajuda a prevenir enxaqueca e possui benefícios cardiovasculares, previne a asma infantil e também tem efeitos antioxidantes.

Lembrando que o pão industrializado por si só é um alimento fonte de carboidratos, importante para gerar energia para todas as atividades do dia, além de ser prático e ter longa vida útil, o que favorece o preparo de lanches rápidos que combinam com a vida moderna. Fique sempre atento ao rótulo e escolha os ingredientes que mais vão beneficiar seu organismo.

** Por Tereza Cibella, nutricionista*