

Larguei a carne. E agora?

É inegável o papel fundamental do consumo da carne no desenvolvimento humano. Pesquisas indicam que o alimento é ingerido há pelo menos 2,5 milhões de anos, o que contribuiu decisivamente para a evolução, principalmente do cérebro, de nossos antepassados, graças ao súbito aumento de proteína na dieta. Hoje, é claro, os tempos são outros. A agricultura tornou possível o cultivo de plantas proteicas que chegam para substituir a proteína de origem animal. Portanto, devemos muito à carne, mas atualmente é perfeitamente possível viver sem consumi-la.

Os brasileiros já se deram conta disso. O número de pessoas que não come carne no país estava na casa dos 15 milhões em 2012 (cerca de 8% da população na época), segundo pesquisa do instituto IBOPE daquele ano, o último grande estudo abordando o assunto. Os motivos para isso variam. Alguns se preocupam com a saúde dos animais, enquanto outros veem na nova dieta uma opção muito mais saudável - a carne, principalmente a vermelha, é apontada por uma série de pesquisas como um dos principais fatores relacionados a doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, isso sem contar a obesidade.

Independentemente da razão pela adoção do vegetarianismo, o fato é que a carne é rica em uma série de nutrientes que precisam ser compensados com outros alimentos caso deixe de ser consumida. O principal é a proteína, seguido de perto pelo ferro, aminoácidos e as vitaminas do complexo B. “É importante manter o equilíbrio na alimentação, consumindo uma variedade de frutas, verduras, legumes, leguminosas e carboidratos complexos (integral), a fim de obter os todos os nutrientes necessários para o organismo”, diz Jucilene Martines, coordenadora de novos negócios da Equilibrium Consultoria, empresa que estará presente no WellFood Ingredients que acontece nos dias 30 e 31 de outubro em São Paulo.

A empresa, inclusive, divulgou recentemente o estudo “Panorama do Mercado Vegetariano”. Realizado em parceria com a consultora Galunion, o material identificou no país seis tipos de vegetarianos: Ovo Vegetariano (come apenas ovos como alimento de origem animal), Macrobiótico (baseada em princípios milenares, procuram ter uma alimentação conforme os ciclos da natureza e o local em que se encontram), Lacto Vegetariano (consome leite e seus derivados), Pescetariano (consome peixes e frutos do mar), Vegetariano estrito ou Vegano (não consome nenhum tipo de carne e alimentos de origem animal, o que inclui carne, ovos, leite e mel) e Ovo-lacto Vegetariano (consomem ovos, leite e seus derivados). “A dieta vegetariana, por não ser tão restritiva e por apresentar várias versões, oferece opções para a pessoa que optar por abdicar do consumo de carne, repor os nutrientes necessários”, explica Jucilene.

Assim, leguminosas como o feijão, se tornam uma importante fonte de proteínas. Os vegetais de cor verde escuro, como o espinafre, provêm quantidades massivas de ferro. Já a reposição da vitamina B12 é um pouco mais complicada para os veganos, uma vez que as formas de vitamina B12 são sintetizadas por bactérias, ocorrendo em produtos animais e raramente em produtos vegetais. Para suprir esse nutriente, pode-se optar por cápsulas ou biscoitos e cereais enriquecidos.

Aí entra um ponto importante nessa história: a indústria alimentícia. As mudanças do mercado não passaram despercebidas por essa gigante mundial, que vem trazendo cada vez mais novidades. As cápsulas citadas são cada vez mais fáceis de ser encontradas, assim como os sachês de vitaminas e nutrientes. São os chamados suplementos alimentares. Juntamente com eles, surgem os alimentos funcionais: comidas e bebidas enriquecidas com uma série de vitaminas e nutrientes.

Ambas categorias de produtos vêm colaborando para equilibrar a dieta da população mundial, além de surgirem como uma mão na roda na vida dos vegetarianos. “O leite enriquecido com ferro e vitaminas, por exemplo, ajuda a complementar as necessidades diárias desses nutrientes que uma pessoa necessita”, lembra a nutricionista.

Mas um alerta deve ser feito: qualquer mudança drástica da alimentação deve ser acompanhada de perto por uma nutricionista. “Essa profissional é quem vai orientar de forma adequada as substituições e combinações de alimentos que devem ser realizadas para manter o equilíbrio nutricional e suprir os nutrientes oferecidos em sua maior parte por alimentos de origem animal”, diz Jucilene.