



# Sem excesso

Mais que eleger alimentos como vilões, cuidar a quantidade consumida é o primeiro passo para prevenir a obesidade

**A** obesidade tem sido um dos principais fatores de preocupação da saúde de milhões de pessoas no mundo e a batata taxada como uma das principais culpadas, juntamente com pão e arroz, conforme pesquisas duvidosas e publicações sensacionalistas.

Por que será que, de repente, os três alimentos mais consumidos atualmente estão sendo responsáveis por seriíssimos problemas de saúde da humanidade? Será que estes alimentos consumidos há milênios deixaram de ser saudáveis e passaram a ser nocivos? Será que os atuais seres humanos são diferentes dos ancestrais? Será que a liberdade de imprensa e a impunidade devem ser 100% toleradas? Será que há interesses econômicos por trás das acusações falsas? Será que é necessário fazer propagandas para não ser crucificado? Afinal, por que está crescendo o número de pessoas obesas?

Para responder a esta pergunta vou fazer comparações de fatos que observei em viagens que realizei em busca da resposta à seguinte pergunta: por que, em geral, os habitantes de China, Índia, Peru, Bolívia etc são magros e dos EUA e de muitas regiões do Brasil são gordos?

A primeira justificativa, sem dúvida, está relacionada à quantidade, ou seja, nos países em que predominam magros o consumo é limitado e a batata tem como principal função combater a fome de bilhões de pessoas; nos países em que há mais pessoas gordas o consumo é ilimitado e por ser vendido a preços populares acaba sendo acessível à população de uma forma geral, principalmente às populações de baixa renda.

Antes de qualquer conclusão precipitada vale lembrar que é possível comer qualquer alimento (batata,

torresmo, fruta, verdura etc), porém, não há dúvidas de que a quantidade é determinante.

A segunda justificativa está relacionada à forma de consumo. Na China, cuja produção anual é superior a 100 milhões de toneladas (1,35 bilhão de

predominantemente a batata cozida, inclusive, é comum as crianças levarem dois a três tubérculos como lanche às escolas. Vale lembrar que as bebidas que acompanham as refeições nestes países geralmente são chá e água.

Nos EUA (produção anual de 20 milhões de toneladas e população de 320 milhões de habitantes) e cada vez mais no Brasil (produção anual de três milhões de toneladas e 200 milhões de habitantes) a batata é consumida predominantemente frita, recheada com bacon, queijos, acompanhada de refrigerantes e cervejas. Diferentemente dos países acima, muitas crianças adoram e exigem comer frequentemente em fast food, ou seja, consomem pão, batata, hambúrguer, sal, óleo, maionese, queijo, refrigerante e alface.

Ao analisar friamente a situação, é possível observar que no mundo atual há três situações distintas quanto às causas do diâmetro das pessoas atribuídas a batata, arroz e trigo. Primeiro: as pessoas não engordam quando consomem o necessário, porém, são potenciais candidatas a cirurgias bariátricas quando comem muito, inclusive os três carboidratos mais importantes da alimentação humana.

Vale lembrar que nos países em que predominam pessoas magras o governo combate com leis e informações o consumo em excesso, enquanto em outros países, além do peso das pessoas os lucros das empresas de alimentação também são volumosos.

O que tem engordado milhões de pessoas no Brasil? Será que é batata? Será que é sashimi? Será que é churrasco, pizza, cerveja, refrigerante etc? Será que é o leite ou chocolate? Será que é o computador? Será que é a falta de atuação séria do governo?

**Natalino Shymoiama,**  
Gerente geral da ABBA

**Por que será que de repente, os três alimentos mais consumidos atualmente estão sendo responsáveis por seriíssimos problemas de saúde da humanidade?**

habitantes), a batata é consumida como salada (sem óleo e pouco sal) e macarrão (oriundo de mais de 200 pequenas indústrias de amido). Na Índia (produção anual de 40 milhões de toneladas) a população (1,22 bilhão) consome muita batata cozida com outros legumes, como cenoura, repolho, vagem, berinjela etc e muito curry e pimenta. No Peru e na Bolívia a população consome