

GUIA PRÁTICO

39 mitos alimentares com os quais deve ter cuidado.



39 MITOS ALIMENTARES

Conteúdos

4 INTRODUÇÃO

- 5 **MITO #1:** NÃO DEVEMOS COMER GLÚTEN PARA EVITAR INTOLERÂNCIAS
- 5 **MITO #2:** OS OVOS ELEVAM OS NÍVEIS DE COLESTEROL
- 5 **MITO #3:** A CAFEÍNA FAZ MAL À SAÚDE
- 6 **MITO #4:** A ÁGUA COM GÁS NÃO É TÃO BOA, COMO A ÁGUA SEM GÁS
- 6 **MITO #5:** OS ALIMENTOS COM GORDURAS FAZEM ENGORDAR
- 6 **MITO #6:** O QUEIJO É UM ALIMENTO VICIANTE
- 7 **MITO #7:** OS ADOÇANTES ARTIFICIAIS PROVOCAM CANCRO
- 7 **MITO #8:** OS ORGANISMOS GENETICAMENTE MODIFICADOS PREJUDICAM O AMBIENTE E A SAÚDE
- 7 **MITO #9:** OS HIDRATOS DE CARBONO FAZEM ENGORDAR
- 8 **MITO #10:** O PEIXE TEM MERCÚRIO QUE PREJUDICA A SAÚDE
- 8 **MITO #11:** BEBER ÁGUA À REFEIÇÃO ENGORDA
- 8 **MITO #12:** OS PRODUTOS CONGELADOS NÃO TÊM VALOR NUTRICIONAL
- 9 **MITO #13:** COMER VÁRIAS VEZES AO DIA MELHORA O METABOLISMO
- 9 **MITO #14:** AS DIETAS DETOX PERMITEM ELIMINAR TOXINAS NOCIVAS PRESENTES NO NOSSO CORPO
- 10 **MITO #15:** O ALIMENTO COM MAIS VITAMINA C É A LARANJA
- 10 **MITO #16:** COZINHAR ALIMENTOS RETIRA-LHES O VALOR NUTRICIONAL
- 10 **MITO #17:** COMER FRUTA ÁCIDA DANIFICA O ESMALTE DENTÁRIO
- 11 **MITO #18:** AS CENOURAS AJUDAM A VER MELHOR À NOITE
- 11 **MITO #19:** A FRUTA ORGÂNICA É MAIS SAUDÁVEL DO QUE A FRUTA NÃO ORGÂNICA
- 11 **MITO #20:** O CHOCOLATE É AFRODISÍACO

- 11 **MITO #21:** COMER FRUTA OU BEBER SUMO DE FRUTA É NUTRICIONALMENTE EQUIVALENTE
- 12 **MITO #22:** A FRUTA DESIDRATADA E A FRUTA FRESCA TÊM O MESMO VALOR NUTRICIONAL
- 12 **MITO #23:** A PASTILHA ELÁSTICA DEMORA MAIS TEMPO A DIGERIR
- 12 **MITO #24:** SÓ SE DEVE COMER FRUTA ATÉ AO INÍCIO DA TARDE
- 13 **MITO #25:** OS PRODUTOS LIGHT OU MAGROS NÃO ENGORDAM
- 13 **MITO #26:** O PÃO INTEGRAL ENGORDA MENOS DO QUE O PÃO BRANCO
- 13 **MITO #27:** BEBER ÁGUA MORNA COM LIMÃO AJUDA A PERDER PESO
- 14 **MITO #28:** O MEL AJUDA A TRATAR AS CONSTIPAÇÕES
- 14 **MITO #29:** O SUMO DE BETERRABA AJUDA A COMBATER A ANEMIA
- 15 **MITO #30:** COMER LARANJA E BEBER LEITE CAUSA INDIGESTÃO
- 15 **MITO #31:** O AZEITE NÃO ENGORDA
- 15 **MITO #32:** A CERVEJA FAZ A BARRIGA CRESCER
- 16 **MITO #33:** O LEITE É A PRINCIPAL FONTE DE CÁLCIO
- 16 **MITO #34:** O LEITE PASTEURIZADO É MUITO MENOS NUTRITIVO DO QUE O LEITE FRESCO
- 16 **MITO #35:** O LEITE TRATA A ÚLCERA
- 16 **MITO #36:** O LEITE MAGRO POSSUI MENOS CÁLCIO QUE OS DEMAIS LEITES
- 17 **MITO #37:** TODOS NECESSITAMOS DE TOMAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS
- 17 **MITO #38:** OS DOCES CAUSAM DIABETES
- 17 **MITO #39:** O IOGURTE É DETERMINANTE PARA UMA BOA FLORA BACTERIANA INTESTINAL

INTRODUÇÃO

39 mitos alimentares com os quais deve ter cuidado.

Nas últimas décadas, a sociedade tem-se mostrado cada vez mais interessada no tema “alimentação”. Isso, de alguma forma, tem favorecido o aparecimento e a disseminação de mitos alimentares que importa desconstruir. Alguns desses mitos tendem a tornar-se verdadeiras modas que podem pôr em causa o próprio bem-estar de quem as segue.

Hoje em dia a internet difunde vários conteúdos em diversas plataformas onde é incentivado o consumo de alimentos *light*, integrais ou sem glúten, sem que haja uma noção exata das características de cada um destes ingredientes. Há alimentos diabolizados e dietas que comportam riscos para a saúde e que são apresentadas como a solução mais eficaz e óbvia para perder peso.

Os suplementos alimentares são anunciados como sendo algo benéfico e obrigatório para todas as pessoas e os mitos alimentares vão, assim, sendo construídos e divulgados, alimentando uma desinformação crescente e perigosa.

Desacreditar as teses sem fundamento científico é a única forma de ficarmos a saber um pouco mais sobre a alimentação e os cuidados que devemos ter com ela no nosso dia a dia.

Contudo, convém nunca esquecer que o tema da nutrição é muito mais vasto e complexo do que possa parecer, pelo que é importante ter acompanhamento especializado, de modo a conseguir adotar hábitos alimentares verdadeiramente adequados para o nosso organismo e para o nosso estilo de vida.



MITO #1: NÃO DEVEMOS COMER GLÚTEN PARA EVITAR INTOLERÂNCIAS

A intolerância ao glúten e a doença celíaca afetam aproximadamente 1% da população mundial e só quem sofre desses problemas deve, efetivamente, evitar o consumo de alimentos com glúten, de modo a prevenir a inflamação intestinal.

Já a população em geral pode e deve ingerir produtos com glúten, uma vez que esses alimentos têm vantagens para a saúde, como a prevenção da diabetes tipo 2.

Assim, de um modo genérico, o glúten deve fazer parte de uma dieta variada e equilibrada.

MITO #2: OS OVOS ELEVAM OS NÍVEIS DE COLESTEROL

É certo que os ovos são um alimento rico em colesterol, possuindo cada um cerca de 200 mg de colesterol. Contudo, isso não significa que ao ingerirmos este alimento estejamos a absorver todo esse colesterol.

De acordo com uma pesquisa de 2013 publicada no *British Medical Journal*, não há evidência de que comer um ou mais ovos por dia, eleve o risco de ter AVC ou doença coronária. Além disso, é de salientar que os ovos contribuem para diminuir a tensão arterial, reduzir o risco de ter cancro e ainda prolongar por mais tempo a sensação de saciedade.

MITO #3: A CAFEÍNA FAZ MAL À SAÚDE

De acordo com a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, ingerir cerca de 200 mg de cafeína (o equivalente a aproximadamente dois a três expressos) por dia não põe em causa o bem-estar do nosso organismo.

Contudo, para não ultrapassar a dose diária recomendada, há que ter em conta que a cafeína também está presente noutros produtos além do café, como é o caso das bebidas energéticas, refrigerantes ou barritas de cereais, por exemplo.



MITO #4: A ÁGUA COM GÁS NÃO É TÃO BOA, COMO A ÁGUA SEM GÁS

A nível de saúde, a água gaseificada é equivalente à água não gaseificada. Ela não possui açúcares, calorias ou cafeína, mas apenas ácido de carbono, responsável pela criação do gás.

Portanto, não há sustentação científica para achar que a água com gás pode provocar cálculos renais, retirar cálcio dos ossos ou danificar o esmalte dos dentes.

MITO #5: OS ALIMENTOS COM GORDURAS FAZEM ENGORDAR

Neste caso, a questão está no tipo de gordura em causa. Quando falamos de alimentos ricos em gorduras saudáveis, eles podem na verdade revelar-se ótimos aliados das dietas para perda de peso, desde que consumidos nas doses adequadas. Referimo-nos, por exemplo, a produtos como o azeite, o abacate, o peixe ou as nozes.

MITO #6: O QUEIJO É UM ALIMENTO VICIANTE

Não existe qualquer base científica que sustente esta teoria que, muito provavelmente, se disseminou, devido ao facto de muitas pessoas gostarem de queijo e sentirem dificuldade em parar de o comer.

Porém, isso não se deve a este alimento ter uma componente viciante, mas sim ao facto de ser um alimento adorado por muitas pessoas.



MITO #7: OS ADOÇANTES ARTIFICIAIS PROVOCAM CANCRO

Os adoçantes artificiais comercializados são sujeitos a vários testes, nomeadamente, os que são efetuados pela *Food and Drug Administration*, pelo que não possuem quaisquer substâncias que sejam prejudiciais para a saúde de quem os consome.

No entanto, convém dizer que os adoçantes artificiais nem sempre cumprem a sua função, ou seja, nem sempre conseguem substituir por completo o açúcar, razão pela qual nem sempre evitam que as pessoas consumam produtos açucarados.

MITO #8: OS ORGANISMOS GENETICAMENTE MODIFICADOS PREJUDICAM O AMBIENTE E A SAÚDE

As várias investigações que têm vindo a ser feitas e divulgadas acerca dos organismos geneticamente modificados têm revelado que eles não representam um perigo nem para o ambiente, nem para a saúde, não havendo evidência de que possam estar relacionados com o desenvolvimento de cancro.

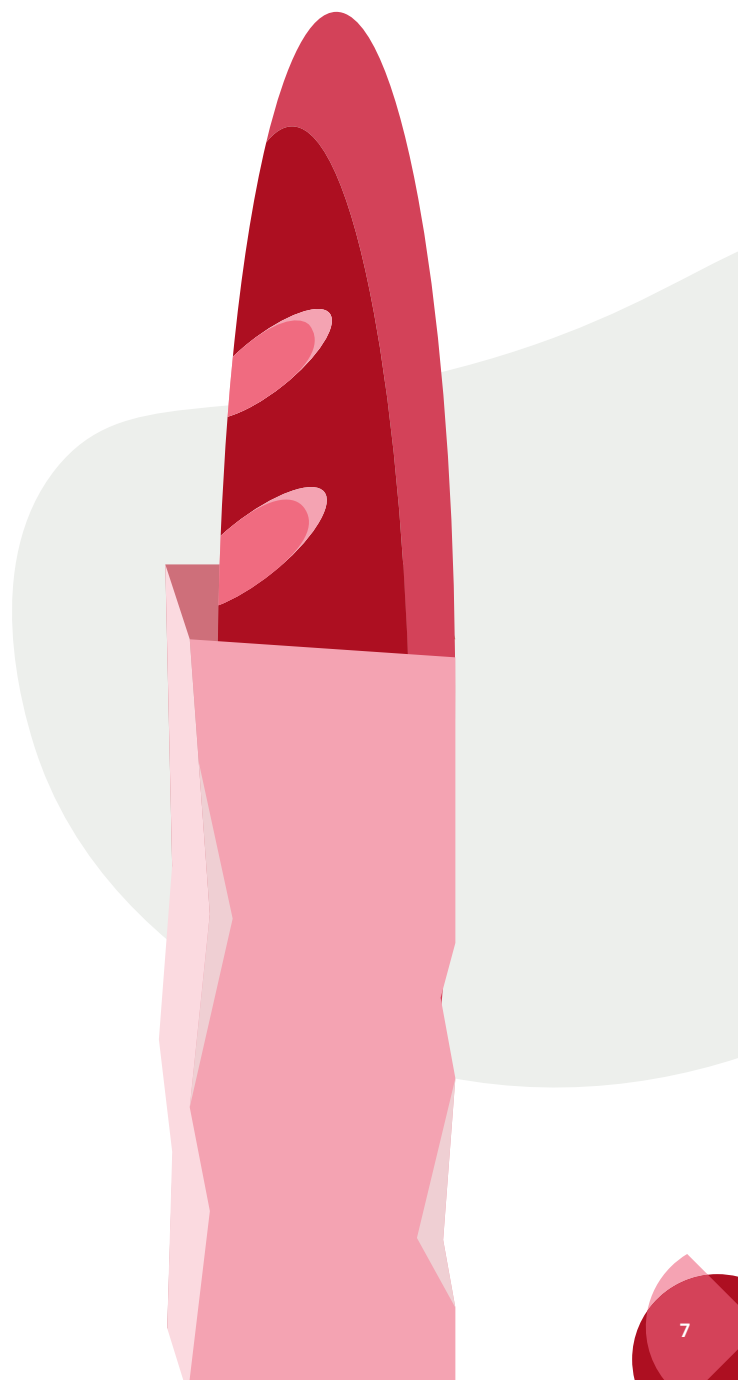
MITO #9: OS HIDRATOS DE CARBONO FAZEM ENGORDAR

Sempre que alguém fala em fazer dieta, uma das primeiras ideias transmitidas é de que a pessoa deve restringir o consumo de hidratos de carbono, como os que estão presentes no pão, no arroz, nos cereais ou nas batatas, por exemplo.

É verdade que moderar o consumo destes alimentos e, sobretudo, evitar aqueles que são processados e que existem no pão, arroz e massa brancos (não integrais), pode efetivamente ser uma boa recomendação.

Todavia, há que relembrar que há hidratos de carbono muito importantes para o bom funcionamento do organismo, pois constituem uma importante fonte de energia. As batatas, por exemplo, são ricas em potássio, vitamina C e fibra. A melhor forma de as consumir é com casca, para que não percam nem nutrientes, nem outras substâncias.

No que respeita aos demais hidratos, deve optar pelas versões integrais, igualmente saborosas e mais benéficas para o organismo.



MITO #10: O PEIXE TEM MERCÚRIO QUE PREJUDICA A SAÚDE

O problema do mercúrio é real, mas não costuma afetar a generalidade dos peixes pequenos que consumimos. Além disso, este aspeto costuma ser controlado por entidades como a *Food and Drug Administration*.

Entre os peixes de consumo totalmente seguros estão, por exemplo: o salmão, as ostras, a truta, a sardinha, a cavala e o arenque.

MITO #11: BEBER ÁGUA À REFEIÇÃO ENGORDA

A tese por detrás desta ideia é simples. Muitas pessoas ainda pensam que, ao beberem água durante as refeições, vão provocar a dilatação do estômago, o que fará com que sintam mais fome e acabem por comer mais, aumentando assim de peso. Nada mais errado!

A ingestão de água é sempre benéfica, seja durante as refeições ou nos intervalos entre estas. Se for consumida

15 a 30 minutos antes de comer, a água pode mesmo ter uma ação saciante e fazer com que a pessoa coma menos, além de melhorar o processo digestivo e prevenir a obstipação.

Assim, não há qualquer efeito indesejado decorrente da ingestão de água ou chás/infusões (não açucarados) durante as refeições.

MITO #12: OS PRODUTOS CONGELADOS NÃO TÊM VALOR NUTRICIONAL

Ao contrário do que algumas pessoas pensam, a congelação dos alimentos não faz com que eles percam qualidade nutricional, nem micronutrientes (vitaminas ou minerais). Aliás, esta até pode ser uma forma bastante prática, eficaz e duradoura de conservar o valor nutricional dos alimentos, evitando assim o seu desperdício ou deterioração.



MITO #13: COMER VÁRIAS VEZES AO DIA MELHORA O METABOLISMO

Desde há uns anos que se propagou a ideia de que comer de duas em duas horas e fazer seis ou mais refeições por dia melhora o metabolismo e ajuda na perda de peso.

Contudo, aquilo que a ciência tem demonstrado é que um número excessivo ou deficiente de refeições diárias prejudica, de igual modo, o funcionamento do organismo.

Por isso, os especialistas recomendam a realização de três a cinco refeições por dia, sendo que se deve comer mais na primeira metade do dia.

Uma dieta equilibrada evita quadros de inflamação e melhora o sono. As refeições principais devem ser ricas em alimentos com proteína, como é o caso de laticínios, carne, pescado, ovo, leguminosas e soro de leite.

MITO #14: AS DIETAS DETOX PERMITEM ELIMINAR TOXINAS NOCIVAS PRESENTES NO NOSSO CORPO

As dietas detox são, muitas vezes, usadas com o pretexto de perder peso e desintoxicar o organismo. Porém, não é claro quais as toxinas que elas eliminam e como decorre esse processo desintoxicante. Além disso, estas dietas são, geralmente, hipocalóricas, podendo pôr em risco o bem-estar de quem as faz.

Importa ainda dizer que o corpo tem mecanismos próprios de desintoxicação, protagonizados por órgãos, como o fígado ou os rins, por exemplo.

Portanto, para garantir que o organismo elimina todas as substâncias dispensáveis, basta:

- Ter um estilo de vida saudável;
- Fazer regularmente desporto;
- Dormir sete a oito horas por noite;
- Beber 1,5 a dois litros de água por dia;
- Consumir bastantes hortofrutícolas;
- Não fumar, nem ingerir álcool.



MITO #15: O ALIMENTO COM MAIS VITAMINA C É A LARANJA

Desde crianças que associamos a laranja à vitamina C e a explicação está no facto desta fruta ser, realmente, muito rica nesta vitamina. Contudo, não é o alimento mais rico neste componente.

Em média, uma laranja possui cerca de 57 mg de vitamina C, valor ultrapassado por outros alimentos como, por exemplo: goiaba (230 mg), kiwi (72 mg) ou papaia (68 mg).

MITO #16: COZINHAR ALIMENTOS RETIRA-LHES O VALOR NUTRICIONAL

É certo que o calor, inerente à confeção dos alimentos, pode pôr em risco a preservação de certas vitaminas. Contudo, esta não é uma regra sem exceções, já que há alimentos cujo valor nutricional até pode aumentar, quando cozinhados. É o que acontece com o tomate que, quando cozinhado, favorece a absorção do licopeno.

MITO #17: COMER FRUTA ÁCIDA DANIFICA O ESMALTE DENTÁRIO

É certo que a acidez de algumas frutas pode contribuir para a fragilização do esmalte dentário, mas só se houver um consumo excessivo dessas frutas, sem uma higienização posterior adequada.

Vale ainda a pena esclarecer que o açúcar da fruta não faz os dentes apodrecerem, embora seja recomendado lavar bem os dentes, após a ingestão de fruta.



MITO #18: AS CENOURAS AJUDAM A VER MELHOR À NOITE

“Se comerem cenouras, ficam com os olhos mais bonitos.” Todos crescemos a ouvir esta frase, certo? E, na realidade, ela tem algum fundo de verdade. Este alimento é rico em vitamina A que contribui para uma melhor saúde ocular.

Já no que respeita à visão noturna, nada indica que as cenouras consigam melhorar.

MITO #19: A FRUTA ORGÂNICA É MAIS SAUDÁVEL DO QUE A FRUTA NÃO ORGÂNICA

Há várias razões que podem justificar o consumo de fruta orgânica em vez de fruta não orgânica. Porém, entre essas razões, não está o seu valor nutricional, já que ele é equivalente.

Assim, pode optar por fruta orgânica por motivos ambientais e de sustentabilidade. No entanto, se não tiver essa possibilidade, saiba que em termos nutricionais a fruta orgânica e não orgânica são idênticas.

MITO #20: O CHOCOLATE É AFRODISÍACO

É certo que alguns chocolates têm propriedades afrodisíacas, mas nem todos, pois isso tem a ver com os componentes que estão presentes em algumas versões deste alimento. Assim, não podemos generalizar a ideia de que todo o chocolate interfere no desejo sexual.

MITO #21: COMER FRUTA OU BEBER SUMO DE FRUTA É NUTRICIONALMENTE EQUIVALENTE

Muitas pessoas acham que comer uma peça de fruta ou beber um sumo natural é nutricionalmente idêntico, mas não é.

Primeiro, uma laranja, por exemplo, não equivale a um copo de sumo de laranja. Isto é, para obtermos um copo de sumo de laranja, vamos precisar de mais do que uma laranja. Assim, o aporte calórico é diferente.

Além disso, os sumos naturais não possuem as fibras essenciais presentes nas frutas não liquidificadas. Portanto, comer uma fruta é uma opção nutricionalmente mais rica do que beber um sumo natural, o qual também não se revela tão saciante como uma peça de fruta.



MITO #22: A FRUTA DESIDRATADA E A FRUTA FRESCA TÊM O MESMO VALOR NUTRICIONAL

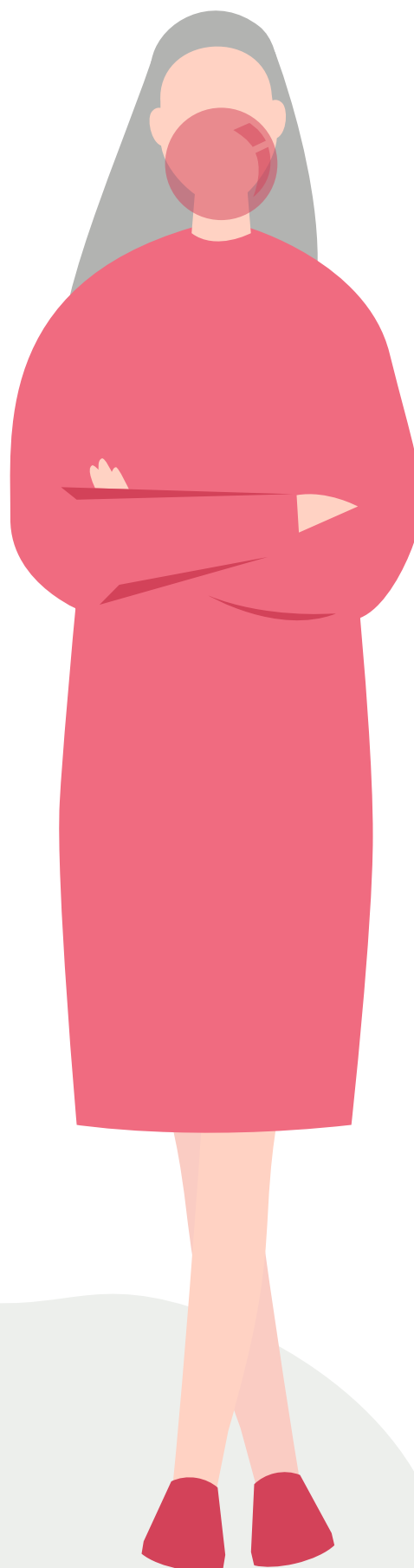
Apesar de poder variar de caso para caso, de um modo geral, a ação do calor nos alimentos faz com que eles percam determinados nutrientes. É o que acontece com a maior parte da fruta desidratada que perde algumas vitaminas, o que reduz a sua qualidade nutricional.

MITO #23: A PASTILHA ELÁSTICA DEMORA MAIS TEMPO A DIGERIR

Na eventualidade de engolir uma chiclete, saiba que há quem julgue que o seu processo digestivo pode demorar anos. Todavia, e apesar de não ser aconselhável engolir este género de alimento, ele é digerido da mesma forma que os demais alimentos consumidos.

MITO #24: SÓ SE DEVE COMER FRUTA ATÉ AO INÍCIO DA TARDE

Há quem defenda a tese de que, após a hora do almoço, a fruta não deve ser consumida. Contudo, não há qualquer evidência científica na base desta ideia, pelo que a ingestão de fruta é recomendável em qualquer altura do dia, independentemente de ser antes ou depois do consumo de outros alimentos.



MITO #25: OS PRODUTOS LIGHT OU MAGROS NÃO ENGORDAM

É certo que, por norma, os alimentos ditos “light” ou “magros” têm menos gordura. Porém, isso não significa que sejam menos calóricos. Por vezes, até se podem revelar mais calóricos do que os demais, pois a redução no teor de gordura é compensada pela adição de açúcares que até podem passar despercebidos.

Por isso, é particularmente importante analisar com atenção os rótulos destes produtos.

MITO #26: O PÃO INTEGRAL ENGORDA MENOS DO QUE O PÃO BRANCO

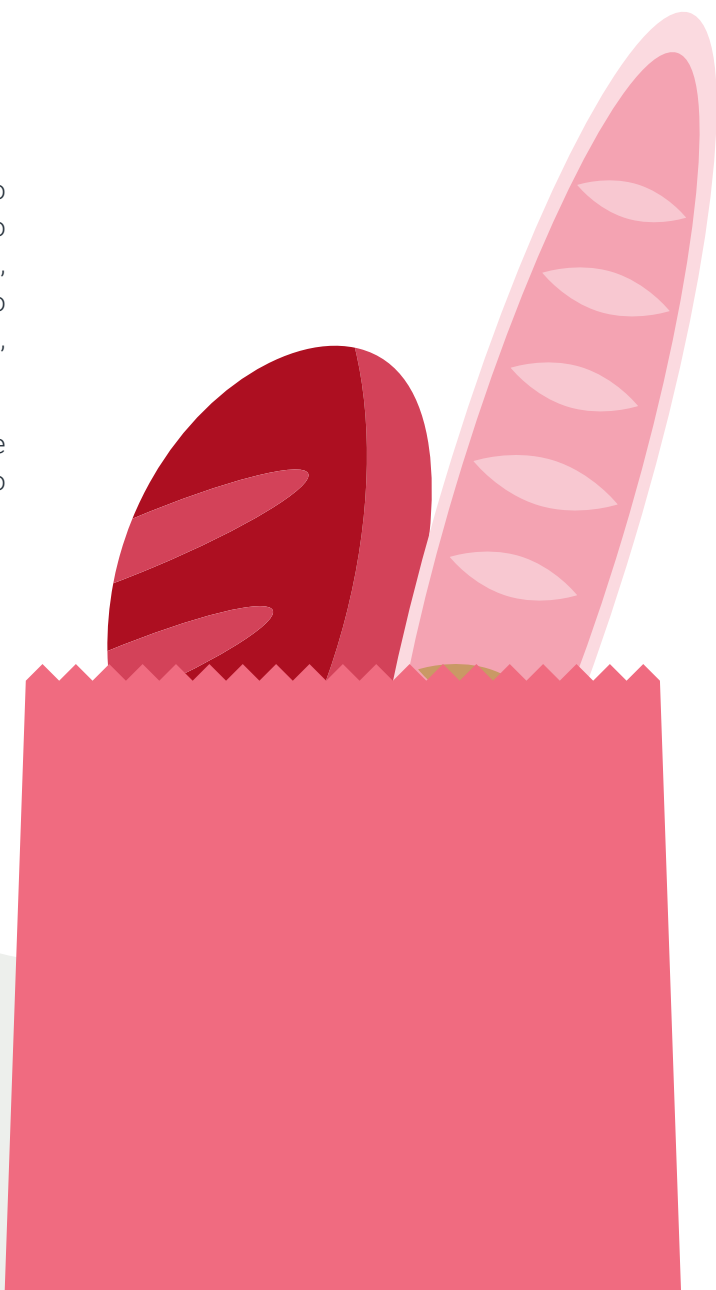
A principal diferença entre o pão integral e o pão branco (além do seu aspeto e sabor) é a sua composição nutricional, tendo o pão integral mais proteína vegetal, vitaminas, sais minerais, fibras e um índice glicémico mais baixo do que o pão branco. Contudo, a nível calórico, ambos os pães são idênticos.

Para fazer uma opção mais saudável e equilibrada, deve escolher um pão feito com farinha integral ou de centeio e que não tenha açúcares ou gorduras.

MITO #27: BEBER ÁGUA MORNIA COM LIMÃO AJUDA A PERDER PESO

A água, nomeadamente morna e com limão, pode beneficiar o nosso organismo, por exemplo no que respeita ao processo digestivo e ao funcionamento do trânsito intestinal.

Quem costuma sofrer de obstipação, pode sentir a diferença, pois vai conseguir evacuar com mais frequência. Porém, não se pode afirmar que a água morna com limão seja capaz de fazer emagrecer.



MITO #28: O MEL AJUDA A TRATAR AS CONSTIPAÇÕES

O mel tem propriedades hidratantes que podem ajudar a atenuar os sintomas associados à constipação ou à gripe. Contudo, segundo a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar, este alimento não é capaz de aumentar as defesas do sistema imunitário, não é antioxidante, não reforça o sistema respiratório e não previne o cancro.

Portanto, o consumo deste produto não substitui a toma de quaisquer medicamentos, nem evita doenças.

MITO #29: O SUMO DE BETERRABA AJUDA A COMBATER A ANEMIA

Ao contrário do que muitos pensam, a beterraba não é um alimento particularmente rico em ferro, mineral essencial no combate e prevenção dos casos de anemia. Por isso, quem sofre deste problema deve apostar em ingredientes como carne, peixe, leguminosas ou vegetais de folha verde-escura.

No entanto, convém explicar que, quando existe uma anemia megaloblástica (défice de glóbulos vermelhos), o consumo de beterraba pode ser muito positivo, já que este legume tem bastante ácido fólico.



MITO #30: COMER LARANJA E BEBER LEITE CAUSA INDIGESTÃO

Pode não ser a combinação culinária mais feliz, mas ela não se revela prejudicial ao organismo. Nutricionalmente é até aconselhável conjugar citrinos com leite ou derivados, como queijo ou iogurte.

MITO #31: O AZEITE NÃO ENGORDA

É certo que o azeite é uma das gorduras mais saudáveis que podemos utilizar. É rico em antioxidantes e tem propriedades benéficas para o coração. Porém, é uma gordura e, como tal, deve ser usada com parcimônia, como tempero ou ingrediente base para a confecção das refeições, sem exageros.

MITO #32: A CERVEJA FAZ A BARRIGA CRESCER

A questão não está tanto na cerveja ou no seu gás, mas sim no facto de ser uma bebida alcoólica. O álcool é rico em calorias e, como é metabolizado no fígado, pode contribuir para que a gordura se acumule de forma mais evidente em torno do fígado e dos órgãos viscerais, na região abdominal.

No entanto, esta consequência pode verificar-se com qualquer outra bebida alcoólica, desde que seja ingerida em excesso e com muita frequência.



MITO #33: O LEITE É A PRINCIPAL FONTE DE CÁLCIO

Apesar do leite ser, indubitavelmente, rico em cálcio, vitamina D e proteínas, estes componentes também podem ser encontrados noutros alimentos e até em maior quantidade.

As sementes de chia ou os vegetais de folha verde-escura (como o agrião e o espinafre) possuem mais cálcio por miligrama do que o leite.

MITO #34: O LEITE PASTEURIZADO É MUITO MENOS NUTRITIVO DO QUE O LEITE FRESCO

Em termos nutricionais, as diferenças entre o leite pasteurizado e o leite fresco são pouco significativas.

O leite pasteurizado é sim mais acessível do que o fresco e permite uma distribuição e conservação mais fácil e prática.

MITO #35: O LEITE TRATA A ÚLCERA

Se, numa fase inicial do processo digestivo, o leite tem no estômago uma ação neutralizante em relação à sua acidez; a longo prazo, o seu efeito pode ser o oposto, ou seja, estimular a produção de ácidos. Logo, o leite nunca pode ser um meio de tratar a úlcera. Em alguns casos, pode sim aliviar certos sintomas.

MITO #36: O LEITE MAGRO POSSUI MENOS CÁLCIO QUE OS DEMAIS LEITES

Os suplementos vitamínicos são úteis em alguns casos, mas não devem ser tomados sem recomendação médica. Geralmente, se as pessoas tiverem uma dieta saudável e uma boa condição física, não precisam de suplementos, pois conseguem obter tudo aquilo de que precisam através dos alimentos.



MITO #37: TODOS NECESSITAMOS DE TOMAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

Esta é uma ideia completamente falsa, apesar de amplamente difundida. A concentração de cálcio é tanto maior, quanto menor é a gordura presente no leite.

Assim, em média, 100 gr de leite gordo contém 119 mg de cálcio, enquanto 100 gr de leite meio gordo tem 120 mg de cálcio e 100 gr de leite magro possui 125 mg de cálcio.

MITO #38: OS DOCES CAUSAM DIABETES

O desenvolvimento da diabetes tipo 2 costuma estar relacionado com um consumo excessivo de calorias face àquilo que é despendido. Isso pode acontecer se ingerirmos demasiados doces, mas também se comermos em excesso outros alimentos.

Alguns estudos demonstram mesmo que o surgimento da diabetes está, normalmente, mais associado ao consumo de gorduras do que de açúcares.

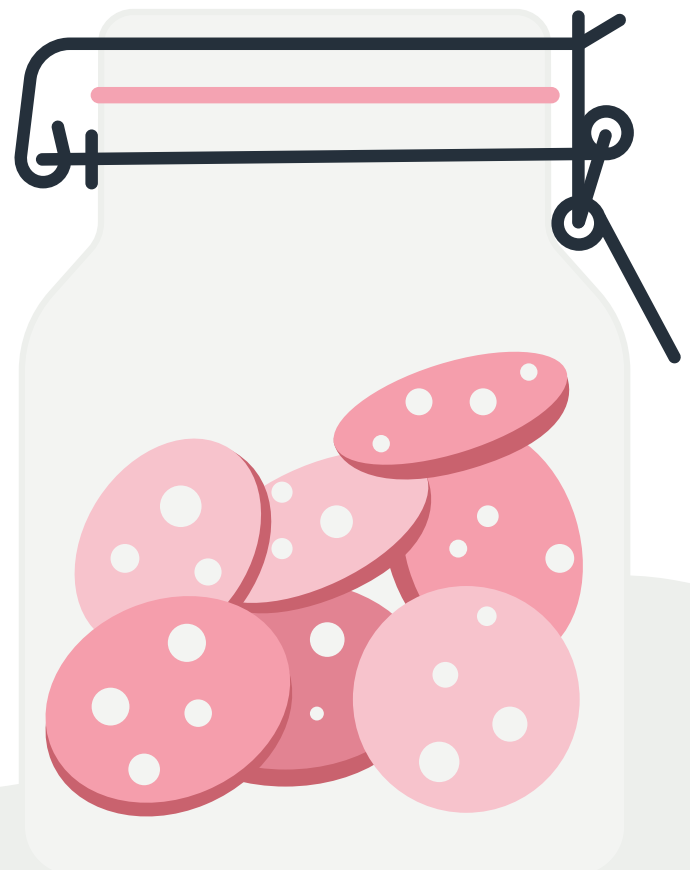
Assim, para evitar a diabetes tipo 2, deve procurar:

- Não ganhar peso;
- Praticar mais desporto;
- Não comer excessivamente, independentemente do tipo de alimento em causa.

MITO #39: O IOGURTE É DETERMINANTE PARA UMA BOA FLORA BACTERIANA INTESTINAL

Apesar dos muitos benefícios do iogurte para a saúde, nomeadamente como fonte de cálcio, este alimento tem uma ação apenas parcial sobre a flora bacteriana intestinal, pelo que não evita a obstipação, por exemplo.

A explicação para isso está no facto dos fermentos lácteos presentes no iogurte não conseguirem ultrapassar a barreira ácida do estômago, não alcançando, assim, em número suficiente a zona intestinal, onde deveriam exercer a sua função.



FONTES

(Consultadas a 24/05)

Ticca, Marcello. Mitos Alimentares: 99 Ideias Erradas Sobre o Que Comemos. Disponível em:

<https://vogais.pt/media/books/March2020/Us48nivAfc0Qhxdfo10.pdf>.

Consultado em 10.05.2021

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

Editora

Vânia Dias

Autora

Teresa Santos

Revisão de Médica Convidada:

Dr^a Ana Torre

Design

Adclick

Departamento de Marketing Medicare

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

Medicare

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103
1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/

Edição

Adclick

Maio de 2021

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt