



23/08/09 - 08h12 - Atualizado em 28/08/09 - 16h37

Divididos entre carnes e verduras surgem os flexitarianos

Paulistana dá preferência aos vegetais, mas não separa o bacon da farofa. "Segunda-feira sem carne" é nome de campanha que acontecerá em SP.

Claudia Silveira
Do G1, em São Paulo

clique para ampliar



A química Maria Rosa Alcântara costuma ir a restaurante vegetariano por gostar da comida, mas não deixa de comer carne (Foto: Claudia Silveira/G1)

A estudante Paula Mikami, de 30 anos, não come carne no dia a dia porque o gosto não lhe agrada, mas não se considera vegetariana. Isso porque, de vez em quando, Paula come frango e peixe, dependendo da necessidade, da companhia e das opções de comida que ela tem na ocasião. Por causa desse hábito alimentar, Paula é uma flexitariana, ou “quase vegetariana”, o que quer dizer que ela - de certa forma - segue a dieta vegetarianismo, mas de forma flexível, sem rigidez no que pode ou no que não pode comer.

Apesar do nome estranho, a explicação é simples: flexitarianos são aqueles que seguem a dieta vegetariana, mas se permitem comer carne de vez em quando. “Eu não tenho vontade de comer carne, eu como pela ocasião mesmo. Se estou em uma feijoada, por exemplo, e a farofa tem bacon, eu não vou separar. Eu como numa boa”, exemplifica a estudante.

A reportagem encontrou a química Maria Rosa Alcântara, de 48 anos, almoçando em um

restaurante vegetariano na região dos Jardins, em São Paulo. Ela conta que vai ao local, ao menos, três vezes por semana. “Eu adoro comida vegetariana, como por prazer, mas se vou a um churrasco, como picanha vermelhinha, o que for”, diz a química, que conta comer carne, no máximo, duas vezes por semana.

A gerente do restaurante vegetariano Apfel Bistrô, Leticia Bressan, observa que o número de clientes como Maria Rosa tem crescido de uns tempos para cá. “Acho que as pessoas estão perdendo um pouco do preconceito com relação à comida vegetariana e estão procurando os benefícios de uma comida saudável”, diz Leticia, que nunca tinha ouvido falar em flexitarianismo, mas acredita que há muito gente flexitariana por aí.

De onde veio

Há algum tempo se fala em flexitarianismo. A palavra foi “criada” na década de 1990, nos Estados Unidos, e só recentemente se tornou conhecida entre os que lidam com dietas e alimentação ou que se preocupam com um estilo de vida saudável.

Foi a norte-americana Dawn Jackson Blatner, especialista em alimentação e autora do livro “The flexitarian diet” (em tradução livre, “A dieta flexitariana”), quem popularizou a dieta e a levou para as prateleiras das livrarias. “Todos nós somos flexitarianos em algum grau”, dispara a autora.

No livro, não editado no Brasil, a médica especialista em dietas cita pesquisas e afirma que os flexitarianos pesam 15% menos que os “carnívoros”, têm menos problemas de diabetes, câncer e ataques cardíacos, e ainda vivem 3,6 anos a mais.

“Esse é uma nova forma de comer que diminui a quantidade de carne sem excluí-la completamente. Você tem os benefícios da dieta vegetariana na saúde sem ter de seguir regras severas”, argumenta a autora, que lançou recentemente uma nova edição do livro e, desde então, não para de viajar para lançá-lo em outros países.



Flexitarianos seguem uma dieta vegetariana com flexibilidade (Foto: Divulgação)

“Flexitarianos são diferentes de um carnívoro moderado ou de um onívoro, por isso, precisavam ter um nome próprio. Flexitarianos acordam todos os dias com a intenção de comer mais vegetais”, justificou a autora ao **G1**.

Segunda sem carne

Para os que acham a ideia de diminuir a carne no dia a dia uma ideia pertinente, uma segunda-feira pode ser um bom dia para começar. Ou então, um dia para abolir de vez.

Essa é a proposta da Sociedade Vegetariana Brasileira na campanha “Segunda sem carne”. O movimento vai concentrar suas ações no sábado, dia

3 de outubro, no Parque Ibirapuera, na Zona Sul de São Paulo. O mote da campanha é “Pelos Pessoas. Pelos Animais. Pelo Planeta”.

Meio ambiente

A preservação do meio ambiente também é apontada pela autora como uma das vantagens de diminuir a carne no dia-a-dia, pois “uma dieta vegetariana emite menos carbono” que as dietas tradicionais.

Esse é um dos argumentos usados pelo consultor de negócios em informática Marco Antonio de Nápoli, de 55 anos, quando conversa com amigos sobre o seu hábito de não comer carne no dia a dia. ‘Se cada ser humano reduzir o consumo de carne vermelha para uma vez por semana, o impacto no meio ambiente se tornaria significativo’, defende.

Na dieta de Nápoli, predominam folhas, legumes, frutas e cereais integrais. Tanto em casa como na rua, ele dá preferência a pratos vegetarianos, mas nem sempre é possível se sustentar com as opções dos restaurantes e self services que ele tem quando vai almoçar a trabalho.

“Principalmente quando passo três, quatro dias almoçando fora por causa do trabalho. Não há muitas opções de comida natural por aí”, diz o consultor, que aboliu a carne vermelha do cardápio há 25 anos, mas come frango e peixe “de vez em quando”. “Sou flexitariano por causa da necessidade”.

Para a socióloga Marly Winckler, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira, quem segue o flexitarianismo adota uma postura “cômoda” em relação à alimentação.

“Eu respeito a opção de casa um. Às vezes, fico um pouco perplexa por as pessoas não tomarem decisões mais drásticas e pararem de comer carne de uma vez. Mas isso é algo bem pessoal”, diz.

Mesmo assim, ela acredita que a idéia de diminuir carne no dia a dia é válida, tanto para a saúde quanto para o meio ambiente.

Cuidados

Mas não é porque a dieta flexitariana soa atraente do ponto de vista da saúde que dá para restringir a ingestão de carne uma vez por semana, por exemplo.

“É preciso ter o acompanhamento de um nutricionista porque essa mudança vai mexer com a quantidade de nutrientes ingeridos. É preciso equilibrar”, alerta a nutricionista Renata Maria Padovani, pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Alimentação, da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

O problema não é tanto a proteína, mas os micronutrientes que estão na carne, como o ferro. Dessa forma, mudar a dieta precisa ter um objetivo, seja cuidar da saúde ou proteger o meio ambiente.

Se a mudança for somente para perder peso, é melhor pensar em outras alternativas. “Às vezes, a pessoa se engana ao achar que, seguindo uma dieta vegetariana, ela vai emagrecer”, diz a nutricionista. “Não é bem assim, há comidas vegetarianas que são muito calóricas e podem engordar”.

O que é preciso entender é que vegetariano é uma coisa e flexitariano é outra. A quantidade de

carne no dia a dia vai depender da fome e da vontade de cada um.

[Leia mais notícias de São Paulo](#)