

* Vantagens funcionais da sopa mediterrânica

A cocção dos ingredientes sólidos transfere para o caldo
a maior parte dos minerais e vitaminas

quantidades avantajadas de peptonas e aminoácidos

quase a totalidade dos açúcares e grande parte das dextrinas pequenas
do que resulta:

rápida isomolaridade entre fundo gástrico e duodeno (esvaziamento precoce)
produção biliar de abundante fase líquida e forte concentração de sais biliares
(redução da colesterolemia, maior efeito detergente sobre o bolo alimentar,
melhor produção de enzimas entéricas e pancreáticas - azeite e banha
incrementam estes efeitos)

acção precoce das enzimas digestivas com mais eficaz absorção de nutrientes
e propulsão mais rápida de conteúdos entéricos

estímulo do apetite e saciação precoce

baixo gradiente de absorção de monossacáridos, sem picos hiperglicémicos
pelo que o caldo é verdadeira tisana medicinal

efeitos coleréticos e colagogos, antiespasmódicos e anti-refluxo,
pepsino-secretoras, normativos do pH e modeladores
da produção de gastrina, enterogastrina, colecistocinina, etc.
agente hedónico, sociabilizante e normativo



* Grandes novidades em 1993, hoje largamente confirmadas

Energy balance or fat balance?^{1,2}

Boyd Swinburn and Eric Ravussin

ABSTRACT Under normal conditions, carbohydrate, protein, and alcohol are not converted to fat. Glycogen and protein stores are closely controlled, and increasing the intake of nonfat nutrients stimulates their oxidation rates proportionally. Thus, chronic imbalance between intake and oxidation of nonfat nutrients cannot lead to obesity. On the other hand, fat stores are not controlled and their capacity for expansion is enormous. Because an increase in fat intake does not stimulate fat oxidation, a positive fat balance results, which has the potential to become chronic. Obesity is therefore due to a long-standing positive fat balance, which may simply be due to a high-fat diet. The use of the fat-balance equation instead of the energy-balance equation adds another option for the treatment of obesity—that of changing the quality of the diet, i.e. lowering the fat content. *Am J Clin Nutr* 1993;57(suppl):766S-71S.

KEY WORDS Obesity, weight loss, dietary fat, indirect calorimetry

has been extremely useful because of the light it has shed on the nature of reported energy intake. Most dietary intake studies show either no correlation or a negative correlation between energy intake and body weight (1). This is in marked contrast to studies of energy expenditure, where there is a strong positive relationship such that obese individuals with their greater fat-free mass (the main determinant of metabolic rate) have higher overall metabolic rates (2). The explanation for these conflicting observations is that obesity is associated with considerable underreporting of food intake. Recent studies involving free-living individuals have simultaneously measured energy expenditure

¹ From the Department of Community Health, School of Medicine, University of Auckland, New Zealand, and the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health, Phoenix.

² Reprints not available. Address correspondence to B Swinburn, Department of Community Health, School of Medicine, University of Auckland, New Zealand.

766S

Am J Clin Nutr 1993;57(suppl):766S-71S. Printed in USA. © 1993 American Society for Clinical Nutrition

Dietary fat and the control of energy intake: evaluating the effects of fat on meal size and postmeal satiety¹⁻³

John E Blundell, Victoria J Burley, Jacqui R Cotton, and Clare L Lawton

ABSTRACT Three separate experiments in lean subjects confirmed that a 1.52-MJ (362-kcal) carbohydrate supplement at breakfast suppressed appetite 90 min later but had no effect on a test meal given after 270 min. A 1.52-MJ (362-kcal) fat supplement produced no detectable action on measures of appetite at any time point. Therefore, fat and carbohydrate do not have identical effects on the appetite profile. In a further study in obese subjects, a novel experimental design was used to assess the satiating efficiency and compensatory response of fat. Eating from a range of either high-fat or high-carbohydrate foods, obese subjects voluntarily consumed twice as much energy from the fat items, thereby indicating a weak action of fat on satiation. In turn, this large intake of fat exerted a disproportionately weak effect on satiety. These studies suggest that the appetite-control system may have only weak inhibitory mechanisms to prevent the passive overconsumption of dietary fat. The results indicate how this action could induce a positive energy balance and lead to a gradual upward drift in body mass index. *Am J Clin Nutr* 1993;57(suppl):772S-8S.

KEY WORDS Dietary fat, appetite, satiety, obesity, meal size, energy intake

weight gain. It appears to be very difficult to eat less energy than the body expends. Undereating rapidly generates a biological drive that promotes eating. On the other hand, it seems relatively easy for people to overeat. It can be assumed that obese people are not deliberately trying to consume extra energy in order to gain weight. Therefore, the appetite-control system contains potent mechanisms that prevent undereating but that has few defenses against overeating. The large fat stores in obesity do not appear to exert an inhibitory influence over the biological drive to eat. Consequently, whereas undereating must be a deliberate and disciplined action, overeating seems to occur passively without any apparent effort on the part of the eater. For many individuals, biological mechanisms that prevent overeating are poorly developed and can be easily overridden. This state of affairs is particularly problematic when the environment contains an abundance of palatable, high-energy-density foods.

¹ From the Human Appetite Research Unit, BioPsychology Group, Psychology Department, University of Leeds, UK.

² Supported by a grant from the Agriculture and Food Research Council (AFRC-FG24/544).

³ Address reprint requests to JE Blundell, BioPsychology Group, Psychology Department, University of Leeds, Leeds, LS2 9JT, UK.



★ Década de 40

Mulher urbana de referência

- ▷ Cuidar de casa não apetrechada com 160 m²
cuidar de uma família de 4,6 pessoas
caminhar diariamente para compras e lazer
4 a 6 horas a comer, costurar e caraquear sentada
Gasto energético diário em kcal. 2800 a 3100
- ▷ Almoço padrão
sopa de hortaliça e legumes
batata cozida ou arroz + hortaliça + bacalhau ou carne
copo de vinho
pão e fruta
tisana ou cerveja ou chá com açúcar
Valor calórico do almoço em kcal 900 a 1100
- ▷ Merenda padrão
chá açucarado
fatia de bolo caseiro
Valor calórico da merenda em kcal 190 a 230
- ▷ Participação calórica da gordura 22% a 26%

★ Década de 90

Mulher urbana de referência

- ▷ Cuidar de apartamento apetrechado com 96 m²
cuidar de uma família de 3,4 pessoas
trabalhar 8 h no sector terciário
deslocar-se em transporte privado ou público
4 a 7 horas diárias sentada por lazer ou ocupação
não profissional
2 horas semanais de natação ou ginástica
Gasto energético diário em kcal. 1900 a 2050
- ▷ Almoço padrão
pizza, hamburguer, ou croquete + empada
refrigerante
pastel ou torta de maçã
café sem açúcar
Valor calórico do almoço em kcal. 1000 a 1200
- ▷ Merenda padrão
cream-cracker integral (4)
ice-tea
Valor calórico da merenda em kcal. 225
- ▷ Participação calórica da gordura 30% a 42%

1999

241

● Análise nutricional dos almoços

● Almoço da década de 40

	gordura			tot	fib	kcal
	s	m	p			
Sopa leg + hort + azeite	0,57	3,94	1,38	5,89	6,2	125
batata, cebola, penca, bacalhau cozido + + azeite e azeitonas	2,22	13,20	2,10	17,52	6,6	460
pão + fruta + vinho	0,06	0,03	0,11	0,2	5,1	346
bebida açucarada	2,85	17,17	3,59	23,61	17,9	931
Refeição				22,82	19,3g	
	P/S = 1,26					
						do vet = 1000 kcal vct

● Almoço da década de 90

Talho de pizza	11,55	7,95	4,10	23,6	5,75	562
torta de maçã	6,04	4,09	2,27	12,4	1,46	420
refrigerante						76
Refeição	17,59	12,04	6,37	36,0	7,21	1058
	P/S = 0,36					
						30,6% 6,89g do vet = 1000 vct

2002 / 241.1

* Gordura de alguns alimentos (em g/100 g)

Choco e outros moluscos	1	Coelho, só carne	0,8
lagosta e outros mariscos	1 - 1,5	frango, galinha, peru, só carne	2,3
sa' rel	16	vaca, vitela, porco, borrego,	
enguia, sardinha, sarda, salmonete	6 - 10	cabrito, só carne	4 - 6
capatão, chucharro, cavala, congro,		vaca, vitela, para cozer e guisar	12
corvina, garoupa, vivra	1 - 6	porco, partes meio-gordas	19
bacalhau seco, restantes peixes	0,5	toucinho	29
Conservas em azeite ou óleo	11 - 15	Salpicão, presunto, chouriço extra	10-19
Conservas em tomate	8 - 10	chouriço corrente	32
fiambriño, fiambre da pá	26	alheira	15-22
fiambre tipo inglês	14	queijo serra, Évora	32
salpicão de lata	25	queijo ilha, Serpa, Azeitão,	
salame	45	flamengo a 45%	23-26
Bife frito	15	Fêveras de churrasco	7
filetes de pescada, rijoões magros	11	frango de churrasco, só carne	3
pasteis de bacalhau, risóis de peixe	18	sardinha assada, sem pele	4
Hamburger	17 - 24	Cream-crackers, doughnuts	12-18
batata-frita (crisps)	34 - 48	"All-bran"	6
batatas fritas ao palito	19	bolacha de areia	18
gelado de leite ou não lácteo	6 - 10	"waffers"	30
		tarte de frutos	19
		croissant folhado (padaria?)	18-24



Percentagem dos 3 tipos de ácidos gordos em gorduras

	saturados	mono-insat.	poli-insat.
azeite virgem	11	79	10
óleo de girassol	13	29	58
óleo de milho	18	36	46
óleo de soja	16	22	62
óleo de amendoim	21	54	25
gordura de porco	38	51	11
gordura de vaca	57	40	3
gordura de aves	33	49	18
gordura de peixe	23	27	50
gema de ovo	32	52	16
manteiga	57 (1)	38	5
margarinas (3)			
sólidas animais*	62	31	7
sólidas vegetais**	21	51	28
sólidas mistas *	44	38	18
semipastoras **	23	37	40
pastosas ("dietéticas") ^o	23	24	53
noz	18	23	59
coco	89 (2)	8	3
cacau	55	42	3

(1) 44 % de ac.g. de cadeia longa + 13% de cadeias média e curta

(2) 31 % de ac.g. de cadeia longa + 58% de cadeias média e curta

(3) e shortenings; composições médias de cada tipo (variações grandes dentro de cada tipo conforme marcas e lotes).

* importante ou ** muito importante a percentagem de isómeros trans e cis animais • diminuído presentemente em algumas marcas

* Utilização saudável de gorduras de uso doméstico

gordura	Temp ^a de degradação	emprego apropriado	para fritar
azeite	220°	cru, cozinhados "tudo em cru", gnelhados, estrugidos, estufados, assados, fritos, bolos	S
óleos de amendoim	180°	idem	S
banha, toucinho	210°	idem	S
óleo de girassol rico ac. oleico	185°	idem	S
óleos vegetais correntes	160°	crua, cozinhados "tudo em cru", bolos	N
manteiga	120°	crua, bolos	N
margarinas e similares	140°	idem	N

* Ocorrências com futura em óleos

