



ESTUDO GERA DIETA ESPECIAL

Estudo sobre perdas de potássio no cozimento desenvolvido no Hospital das Clínicas de São Paulo e no Departamento de Pediatria da Unifesp contribui para melhorar a vida de pacientes renais crônicos

Por Lilian Cuppari

Nos últimos anos, a área de nutrição vem propondo novas práticas terapêuticas para melhorar a vida dos pacientes. Muitas vezes, essas iniciativas nascem por acaso. Quando trabalhava na área de nefrologia do Hospital das Clínicas, ligado à Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, um dos médicos da nossa equipe, Emil Sabbaga, questionou a forma como era feita a preparação dos alimentos servidos aos pacientes com doença renal crônica – especialmente doentes em diálise. Essas pessoas, muitas à espera de um transplante renal, precisam controlar a quantidade de potássio incluído em sua dieta. O elemento químico é encontrado em grandes porções nas hortaliças e frutas cruas. Para não retirar essas opções ricas em vitaminas e outros nutrientes do cardápio, a prática comum nos

hospitais brasileiros é a de cozinhar de duas a três vezes os alimentos. Certa vez, Sabbaga levantou a questão: será preciso cozinhar tanto? Foi a partir daí que a equipe resolveu pesquisar o assunto. E chegou à conclusão que não havia a necessidade de dois cozimentos.

Da pesquisa resultou um artigo científico, que foi publicado na revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, Nutrire, em 2004. Desde então, vários hospitais e nutricionistas adotaram a prática. A grande vantagem do novo processo é garantir a qualidade do alimento. No método antigo, a consistência e a aparência dos vegetais ficavam comprometidas, com aspecto pastoso, dificultando a aceitação por parte dos pacientes – principalmente, crianças. Sem contar o trabalho adicional no preparo da comida. Apesar de consagrado pelo uso, esse procedi-



Lilian Cuppari é doutora em Nutrição, vice-coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Nutrição, professora afiliada de nefrologia da Unifesp e vice-presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição

FOTO EDVIGIANI

O estudo mediu o teor de potássio em 17 tipos de vegetais e os percentuais de eliminação desse sal mineral no cozimento: 60% na primeira fervura e mais 20% a cada novo processo

mento não está documentado na literatura. Não se sabia, até a publicação do estudo, o teor de potássio contido nas dietas restritivas nesse elemento. Mas, certamente, ele é inferior após um ou mais cozimentos do alimento.

A minha turma do HC, com o apoio do Laboratório de Pesquisa do Departamento de Pediatria da

Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), se propôs a medir o teor de potássio em 17 tipos de vegetais e, a partir daí, desenvolver um método que aumentasse a aceitação dos alimentos pelos pacientes. A pesquisa observou que na primeira fervura dos alimentos a eliminação média de potássio chegava a 60%, mais 20% em cada um dos dois cozimentos posteriores. Concluímos, então, que não há necessidade de ferver duas vezes os alimentos, pois a eliminação é significativa já no primeiro cozimento. Os pacientes saíram ganhando: passaram a ter uma refeição mais saborosa. E o trabalho nos refeitórios dos hospitais ficou mais fácil. Agora se conhece o teor de potássio nos alimentos após o cozimento. Antes, só era calculada a taxa em alimentos crus. A inovação, sem dúvida, melhorou a vida dos pacientes renais crônicos. ■



FOTO STOCKXPRT