



**João Rodrigues**  
Nutricionista

## Pão: mais do que um alimento, um aliado nutricional

Se há alimento cujo consumo é quase universal, independentemente da idade, classe social ou cultura, é o pão! Devido a isso, desde 2000 que se celebra o Dia Mundial do Pão. A data escolhida revela bem a importância que este alimento tem em todo o mundo, pois celebra-se a 16 de outubro. E o que tem esta data de especial? É “apenas” a data na qual se comemora também o Dia Mundial da Alimentação... São muitas as características que fazem com que o pão tenha presença (quase) obrigatória no dia a dia alimentar dos Portugueses. Em primeiro lugar, é de destacar a sua versatilidade, pois pode ser consumido simples ou com diferentes recheios, ao pequeno-almoço, almoço, jantar ou lanches. Quando presente ao almoço ou ao jantar, pode ser consumido como entrada, acompanhamento, parte integrante do prato principal ou mesmo como sobremesa. Além disso, existem muitas variedades, que contêm diferentes tipos de farinha, sementes, frutos secos, enfim, há tantas combinações que é praticamente impossível haver alguém que não goste de nenhum tipo de pão. Do ponto de vista nutricional, é obviamente uma excelente fonte de energia, devido ao seu elevado teor de hidratos de carbono, mas também de muitas vitaminas e minerais, dependendo dos ingredientes que contém. Ao contrário do que muita gente pensa, o pão não é dos alimentos mais calóricos, pois como normalmente apresenta uma quantidade de água significativa, a quantidade de calorias que fornece é bastante inferior à dos alimentos secos equivalentes, como bolachas ou tostas, por exemplo. Ou seja, mesmo quem quer perder peso, ou manter o peso baixo, pode e deve comer pão, ainda que com moderação, como é óbvio... Por último, mas não menos interessante, apesar de toda esta versatilidade, variedade e riqueza nutricional, o pão é um alimento que normalmente tem um custo baixo. Sendo um alimento de consumo quase generalizado, o pão apresenta um elevado potencial para ser usado como forma de enriquecer nutricionalmente a alimentação da população. Este aspeto assume um especial interesse ao nível dos nutrientes cuja deficiência é mais frequente. E quando se fala em carências de nutrientes mais frequentes, há uma situação que normalmente é destacada, que é a carência de vitamina D.

Tal como as restantes vitaminas, a vitamina D é indispensável para o correto funcionamento do organismo. São várias as funções desempenhadas por esta vitamina, sendo de destacar o seu papel fundamental para a manutenção de níveis adequados de cálcio. Consequentemente, como o cálcio é um dos principais constituintes dos ossos, a vitamina D assume um papel muito importante para a estrutura e função do tecido ósseo. Adicionalmente, sabe-se que esta vitamina é também muito importante para o funcionamento dos músculos, para os processos fisiológicos associados ao equilíbrio, entre outras funções. Por tudo isto, a ingestão de vitamina D deve ser adequada. No entanto, esta vitamina também pode ser produzida pelo ser humano, sendo que para que esse processo ocorra é necessária exposição à radiação solar. Por isso é que se costuma ouvir dizer, em linguagem mais corrente, que o sol fornece vitamina D... Duran-

te os meses de maior exposição solar, a produção de vitamina D pode ser suficiente para suprir as necessidades diárias, mas nos restantes meses é necessário ter uma ingestão adequada. Ao contrário do que se passa com a grande maioria das vitaminas, há poucos alimentos que forneçam naturalmente quantidades significativas desta vitamina, sendo de destacar, a este nível, os peixes gordos, como a sardinha, cavala ou salmão, por exemplo. Devido a isso, os dados científicos atuais apontam para uma elevada prevalência de carência de vitamina D, o que constitui um sério problema de saúde pública, com consequências particularmente relevantes não só ao nível do risco de desenvolvimento de osteoporose e fraturas ósseas, mas também de muitas outras complicações de saúde, como doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro, entre outras.

Portanto, a suplementação ou a fortificação alimentar podem ser uma clara mais-valia para garantir um aporte adequado de vitamina D durante todo o ano. Neste contexto, têm sido desenvolvidas várias estratégias de fortificação alimentar, sendo de destacar as que envolvem os produtos lácteos e o pão. Este último, devido à sua elevada aceitação por parte da população, baixo custo e consumo frequente e universal, pode, de facto, ser parte da solução para ajudar a colmatar os défices de vitamina D que afetam a população à escala mundial. Por vezes são pequenos detalhes que podem fazer a diferença, e este é um bom exemplo disso mesmo... 

