

Quem sabe o quanto grande é uma porção de macarrão ou um copo de sumo? Estimar corretamente a quantidade dos alimentos é fundamental para manter um peso saudável, mas um novo estudo sugere que pessoas com baixos níveis de alfabetização podem ter maior dificuldade em dimensionar e quantificar os alimentos que ingerimos.

Em pessoas com elevados níveis alfabetização, é duas vezes mais provável existir uma distorção na quantidade de alimentos do que em pessoas que sabem ler escrever. Os resultados dos testes serviram para racionar uma única porção de massa, abacaxi, carne moída e outros alimentos comuns, de acordo com um estudo editado na *American Journal of Preventive Medicine*

As pessoas com elevados índices de analfabetismo têm maiores problemas em estimar o tamanho correcto de uma porção, afirma Mary Margaret Huizinga, pesquisadora em John Hopkins, e que conduziu o estudo enquanto trabalhava na Universidade de Vanderbilt. Ao combinar os dados para todos os alimentos no estudo, apenas 62 por cento dos participantes serviu uma quantidade específica de alimentos com precisão.

Nos alimentos individuais, "a precisão variou entre os 30 por cento para a carne e os 53 por cento para sumos", disse Huizinga.

"O atual super-dimensionamento de muitos alimentos podem levar pessoas a pensar que uma porção normal deveria ter aquele tamanho", diz ela, "e esta distorção do correcto tamanho de uma porção pode levar a excessos e contribuir para a obesidade."

No estudo que contou com a participação de 164 pacientes, os pesquisadores testaram a "literacia verbal e escrita, bem como a sua compreensão de dados numéricos" em todos eles. Em seguida, mediram a capacidade dos pacientes de estimar um único serviço ou uma determinada quantia de uma variedade de alimentos.

As preferências alimentares dos participantes, ou mesmo quantas vezes eles comeram um determinado alimento, não parece afectar a forma como servem e atribuem uma dimensão à porção, observa Huizinga.

Aumentar o tamanho das porções em alguns restaurantes é um fator que leva as pessoas a verem as grandes porções como o normal, mas o mesmo tipo de "distorção de porção" pode acontecer em casa, disse Jennifer Fisher, uma professora adjunta da saúde pública na Universidade Temple.

Nos seus estudos sobre o quanto comem as crianças quando confrontado com entradas normais ou com excesso de quantidade, Fisher descobriu que a percepção social e cultural de "o quanto é suficiente" de uma família também influencia o discernimento do que é uma porção equilibrada nas crianças.

"Ao verem uma grande quantidade de comida na sua frente, as crianças, mas também os adultos, são levados a acreditar que alguém decidiu que esta porção é a quantidade certa a comer", afirma a investigadora.

Fonte: *Medical News Today*