



## Deck & Siding Restora

We can address all factors that affect the beauty of your wood and its life expectancy.

Cal Preserving

### COMIDA

## Na terra das pizzas e gelatos, como os italianos conseguem se manter o povo mais magro do Ocidente?

*Amamos a maioria dos pratos e vinhos italianos. Então, por que somos mais gordos do que eles?*

Luiza Belloni

07/28/2017 06:14pm -03 | Updated abril 5, 2018



PCRUCIATTI



É difícil falar da Itália sem pensar nas deliciosas e tradicionais massas frescas, pizzas, gelatos e lasanhas que ganharam fama mundo afora.

Apesar de o nosso imaginário sobre o país remeter às "mamas" rechonchudas na cozinha com o batido avental branco, o que dá a entender que o país das massas e vinhos incríveis é um país de obesos, os italianos são magros e muito saudáveis.



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

A Itália é o **terceiro país que apresenta a menor taxa de obesidade de todo o mundo**, e só perde para os orientais Coreia do Sul e Japão. De acordo com a OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico), a [taxa é de 9,8%](#) -- bem diferente da taxa dos Estados Unidos, onde 38,2% da população é obesa. No Brasil, mais da metade dos adultos (54,1%) estão com sobrepeso, [sendo 20% deles obesos](#).



(e dos brasileiros) são pizza e massas. Então, o que explica o inventor destas obras-primas ser um país de magros e os que "replicam" suas receitas não terem o mesmo destino?

Para início de conversa, as pizzas que tanto conhecemos e adoramos (principalmente os paulistanos) não têm nada a ver com a tradicional -- está mais para a pizza americana. Com bordas recheadas, tamanhos gigantescos, muito recheio processado e massa bem grossa, as pizzas brasileiras são uma explosão calórica, enquanto na Europa, a pizza é mais "delicada", com massa fina, recheios moderados e frescos.



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Os alimentos frescos, por exemplo, são um dos motivos que ajudam a manter as silhuetas dos italianos. Regra máxima de uma "famiglia tradizionale" é comprar alimentos naturais, frescos, diretos de produtores em feiras a céu aberto ou em mercados.



qualquer cidade na Itália. Apesar da cozinha italiana ser reconhecida no exterior por seus pratos bem calóricos, nossa dieta tradicional é a Mediterrânea (rica em frutas e vegetais)", explica a jornalista especializada em alimentação e comida do HuffPost Itália, [Silvia Renda](#).

*Nosso país é dono de uma das mais ricas e prósperas agriculturas de toda a Europa, e em nossa mesa sempre há espaço para produtos locais. Não apenas comprados em supermercados, mas comprados diretamente de produtores.*

Nem comida congelada os restaurantes italianos podem servir sem informar previamente seus clientes. Neste mês, a [Suprema Corte italiana decidiu](#) que os restaurantes deverão especificar no menu quais de seus produtos são conservados no congelador, sob multa de 2 mil euros, e nos casos mais graves, prisão.



FRANCKREPORTER VIA GETTY IMAGES



como também pela quantidade de tempo para apreciá-los.

Diferentemente de outras culturas ocidentais, que com a correria do dia a dia acabam pulando refeições ou recorrem aos fast-food ou snack (quem nunca almoçou uma coxinha ou um miojo?), os italianos reservam o horário de almoço para sentar em uma mesa e comer com calma.

Assim como na Espanha, algumas cidades italianas também fazem a "siesta" e fecham qualquer estabelecimento (até igrejas!) para ter uma ou duas horas de descanso depois da refeição.

Mas não pense que tanto tempo serve para comer muito. Pelo contrário: eles param de comer quando estão satisfeitos e as porções não são enormes como as do Brasil. Muitas pessoas na Itália também não estão preocupados com as calorias que consomem, muito menos são consumidores assíduos de produtos *diet* e *light*. Para eles, o grande aliado de uma dieta saudável é a **moderação**.

"Sim, eu como macarrão todos os dias. E, às vezes, como massa na entrada e, depois, ainda como uma carne no prato principal", disse Elizabeth Minchilli, americana que vive em Roma e autora do livro [\*Eating Rome: Living the Good Life in The Eternal City\*](#) ("Comendo em Roma: Levando uma Vida Saudável na Cidade Eterna", em tradução livre).

Ao [Los Angeles Times](#), ela conta o segredo:

*A massa que todos nós comemos vem em uma controlada porção. Quando o assunto é comer macarrão, italianos são bem conscientes. E aqui está uma simples fórmula a seguir: 100 gramas ou menos de massa por pessoa. Essa é uma porção que você nunca verá em um restaurante nos Estados Unidos.*



muitos vegetais, mais carnes brancas do que vermelhas, como frango e peru, e boas gorduras, como azeite de oliva extravirgem.

Outra coisa interessante é o respeito à sazonalidade dos produtos, o que significa priorizar alimentos mais naturais (sem conservantes, nem agrotóxicos) em grande variedade em todas as estações do ano.

"Os italianos preferem alimentos orgânicos e a dieta varia com as estações do ano, focando nos produtos sazonais", diz a italiana Silvia Renda, jornalista especializada em alimentação e comida do HuffPost Itália. Segundo Renda, nos últimos anos, cresceu a curiosidade por comidas mais exóticas e novos sabores. "Há interesse em experimentar novos alimentos artesanais, em vez de comidas pré-preparadas."



TONY GENTILE / REUTERS

Além de manter uma alimentação balanceada e preferir produtos frescos e comidas feitas em casa, os italianos também



Outras, me impressionei com o quanto as pessoas preferem caminhar e andar de bicicleta. E na Itália é exatamente assim.

Por centenas de motivos (como falta de segurança e falta de infraestrutura urbana), os brasileiros andam pouco pelas ruas e preferem usar meios de transporte para ir a lugares -- completamente diferente dos europeus. Não é difícil encontrar pessoas indo para o trabalho a pé, indo ao supermercado, padaria, entre outros lugares rotineiros.

Um [estudo da Universidade de Stanford](#), nos Estados Unidos, mostrou que os brasileiros são uma das nacionalidades mais "preguiçosas" do mundo. Obtendo dados dos celulares da população mundial, a pesquisa mediu a média do número de passos dos diferentes países, e o Brasil ficou muito abaixo da média.

Na lista com 46 países, liderada por Hong Kong (6.880 passos, em média, por habitante), a Itália aparece em 13º lugar entre os países mais ativos do mundo, com 5.296 passos por pessoa. Já o Brasil está na 40ª posição, com uma média de 4.289 passos.

Depois de tantos cuidados com alimentação e bem-estar, saborear uma massa al dente com molho pesto, acompanhada por uma taça de vinho italiano, vai parecer que, de fato, você está seguindo à risca sua nova dieta. Sem peso na consciência.

### ***LEIA MAIS:***

- [\*Como esta mulher de 26 anos aprendeu a amar suas rugas\*](#)

- [\*Aqui está quanto tempo realmente leva para perder peso\*](#)