

O paradoxo das francesas (VEJA) - 15/12/2004

Conteúdo: Invejadas pela magreza e elegância, elas seguem comendo gorduras, doces e tudo o que é bom

Flavia Varella, de Paris

Nas ruas de Paris, as mulheres chamam atenção pelo corpo esbelto e elegante. Nos restaurantes, impressionam pelo que comem: entrada, prato principal, molhos suculentos, queijo, um copo de vinho e doce de sobremesa. O pão, naturalmente, acompanha tudo. É a versão feminina do "paradoxo francês", o fenômeno que intriga pesquisadores da área médica, em especial americanos e ingleses, dedicados a entender por que os franceses, mesmo comendo alimentos ricos em gordura, apresentam baixos índices de mortalidade por doenças coronarianas. Na estética, multiplicam-se os livros que ensinam como transpor para outras nacionalidades a persistente esbelteza das francesas. Anne Barone, uma americana que morou alguns anos na França, já escreveu três, de uma série que intitulou Chic & Slim (Chique e Magra), e mantém um muito visitado site na internet – tudo para mostrar como, após ter sido gorda por 25 anos, conseguiu perder peso e ficar magra imitando o modo de vida das amigas. Sua explicação para o "paradoxo das francesas": é questão de estilo. "As francesas são chiques. Elas não engordam porque são vaidosas e não querem deixar de ser chiques. Você já viu o tamanho da lingerie francesa? Só sendo magra", disse Anne, em entrevista a VEJA. "A vaidade é um vício útil para quem quer emagrecer." O método de emagrecimento que ela adaptou das francesas inclui comprar só os ingredientes para a próxima refeição, não ter despensa em casa e comer o que gosta, saboreando bem.

As explicações científicas para o paradoxo francês passam pela presença de vinho e azeite nas refeições e até por supostas qualidades digestivas do foie gras. Mas a própria existência do tal paradoxo é colocada em dúvida. "A mortalidade cardiovascular francesa é menor que a da Europa do norte, mas semelhante à dos países do sul. Não há nada que nos coloque numa situação excepcional", disse a VEJA Serge Hercberg, diretor de nutrição epidemiológica do Instituto de Saúde Francês (Inserm). A alimentação pode explicar, contudo, o índice relativamente baixo de obesidade (11%, contra 33% dos americanos) e sobrepeso (30%) dos franceses. "Tradicionalmente, os franceses fazem três refeições em horários fixos e com mais de um prato, o que favorece a presença de elementos de vários grupos alimentares. Esses hábitos e um pouco de atividade física ajudam a manter a forma, apesar do alto consumo de gorduras e açúcares", afirma Hercberg.

A brasileira Georgina Brandolini, criada na França e casada com um conde italiano, segue a mesma linha de raciocínio – mas entrega outros truques. "A comida francesa é pesada, mas equilibrada. As francesas, como eu, se ganham 1 quilo, logo fazem um regiminho", revela. Metade delas afirma ter feito dieta ao menos uma vez na vida, preocupação tão constante que a atriz Emmanuelle Béart provocou comoção nacional quando, às vésperas dos 40 anos, apareceu seminua – e bem arredondada – na capa da revista Elle, no ano passado. Um escândalo no país de sílfides como Vanessa Paradis, a magérrima mulher do ator Johnny Depp, e Ludivine Sagnier, a queridinha do momento, que desfila a silhueta naturalmente em forma em Swimming Pool. "As francesas pensam muito no corpo. Todas as atrizes fazem regime – e plástica também –, mas

não contam", entrega a brasileira Cristiana Reali, que atua no teatro e no cinema francês. Segundo ela, "o corpo das francesas é diferente: elas têm mais barriga, menos cintura, bumbum chato. Nós, brasileiras, já temos de nos preocupar mais com os quadris, principalmente quando a idade avança".

Os especialistas consideram que o fato de um povo ser mais gordo que outro se deve principalmente a fatores socioculturais. A estrutura petite, de poucas carnes e ossatura delicada, tradicionalmente associada às francesas, não tem valor científico. "Não se pode falar em padrão biofísico francês", diz outro pesquisador, Claude Fischler, do Centro Nacional de Pesquisa Científica (CNRS). "A França é o país europeu com o maior fluxo migratório em sua formação. Não existe homogeneidade genética", completa. Para Fischler, os franceses são em geral magros porque a cultura alimentar os favorece. "Os franceses não pulam refeições nem comem fora de hora porque é esse o esquema em que vivem. Os americanos comem mais porque as porções lá são maiores", diz. Em parceria com pesquisadores da Universidade da Filadélfia, Fischler mediu porções servidas naquela cidade e em Paris, e as americanas eram em média 25% maiores que as francesas. Outra diferença constatada por Fischler na pesquisa: "Para nós, a refeição é um momento de prazer, de confraternização. Para o americano, é pôr comida dentro do corpo". Quando sua equipe pediu que os entrevistados associassem uma palavra a bolo de chocolate, os americanos responderam culpa; os franceses, celebração. Já creme de leite lembrou aos franceses chantilly e aos americanos, algo pouco saudável. Como se vê, questão de estilo.

Fonte: Revista: Veja - Seção: Saúde