

SOJA PARA A SAÚDE: GRÃO GANHA CADA VEZ MAIS ADEPTOS E AS EMPRESAS APOSTAM EM NOVIDADES E LANÇAMENTOS

Produtos à base de soja caem nas graças do consumidor brasileiro, ora por conta da intolerância alimentar ou em busca de mais saúde e alternativas para maior qualidade de vida

Gosto ruim? Que nada! A indústria já desenvolveu diversas formas de aproveitar os benefícios da soja e enriquecer a dieta de pessoas em busca de mais qualidade de vida. Sempre surgem novidades em nutrientes, grãos, óleos graxos e sementes, mas a soja continua imperando e as empresas não perdem tempo em lançar produtos cada vez mais ricos em nutrientes e proteínas, que são fontes de vitaminas e minerais.

O consumo da soja proporciona inúmeros benefícios para o organismo humano, como prevenção e tratamento de diversas doenças. Com tantos pontos positivos, a soja tornou-se item obrigatório para quem quer manter uma dieta balanceada. De olho nas necessidades dos consumidores, a indústria do setor investiu forte em sua produção e no desenvolvimento de produtos derivados do grão. A **Josapar**, líder no mercado de grãos com o Arroz Tio João, é uma das empresas que resolveu apostar pesado na produção de uma linha de produtos à base de soja com vários diferenciais e valor nutricional imensamente agregado.

De acordo com o Ministério da Agricultura, a cultura da soja foi a que mais cresceu nas últimas décadas, correspondendo hoje a 49% da área plantada com grãos do país. Por ano, a indústria brasileira transforma cerca de 30 milhões de toneladas de soja, incluindo a produção voltada para rações de animais e para o consumo humano.



Mercado de produtos

Entre as estratégias para conquistar consumidores, as empresas apostam na inserção da soja em receitas simples, presentes no cotidiano do brasileiro. Para tal, um dos produtos que tem se destacado nas prateleiras dos supermercados é o alimento em pó à base de soja, como o **SupraSoy**, comercializado pela **Josapar**.

A linha SupraSoy é produzida com tecnologia exclusiva que consiste em isolar a casca, o óleo, o farelo e o carboidrato, aproveitando somente a proteína e conferindo muito mais sabor. Os produtos possuem alto teor de isoflavonas e excelente proporção entre os ômega 3 e 6. Além de ser livre de gordura trans e conservantes, o alimento é enriquecido com vitaminas (A, B2, B5, B6, B12, D e E) e minerais (cálcio, zinco, sódio, ferro, fósforo, iodo, magnésio e potássio), entre outros nutrientes essenciais à saúde.

Disponível em diversos sabores, o produto pode compor vários tipos de receitas: sobremesas, tortas, bolos, doces, sucos, vitaminas, pratos principais, entre outras, além de poder ser consumido como bebida, misturando-o na água. Além dos sabores, o SupraSoy também possui versões com lactose e sem lactose, sendo o último uma excelente alternativa para pessoas com intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite.

Para quem deseja incluir a soja no cardápio diário, variedade não falta. Pode-se encontrar soja orgânica, em grão, fibra de soja, extrato de soja e grão descascado e pronto para o consumo. Na indústria da alimentação, as bebidas à base de soja compõem o segmento que mais cresce, com um ritmo de 15% ao ano. E não para por aí.

Segundo pesquisa do instituto AC Nielsen, o mercado de produtos à base de soja registrou um crescimento de 215% na última década. A perspectiva é que esse mercado movimente mais de R\$ 4 bilhões em 2020, impulsionado principalmente pelo aumento no consumo e na variedade dos produtos.

Por que soja?

Por que a soja é indicada para pessoas que não podem consumir leite e derivados? De acordo com a nutricionista Fátima Corradini Domingues, o principal motivo é a composição nutricional do grão, que é rico em proteínas, fibras, vitaminas, minerais e cálcio.

Para pessoas com intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite, a soja e os produtos feitos à base do grão repõem o valor nutritivo do leite. O alimento em pó **SupraSoy**, por exemplo, tem 831mg de cálcio para cada 100g de produto. Além disso, outra vantagem é a versatilidade. "A soja pode ser uma substituta nas preparações que indicam o uso do leite de vaca", completa.

Intolerância à lactose X alergia à proteína do leite

A soja e os produtos feitos à base do grão são bastante indicados como alternativa ao leite e seus derivados principalmente para as pessoas que não podem consumi-los, porém, um ponto é vital esclarecer: intolerância à lactose e alergia à proteína do leite não são a mesma coisa.

"A alergia à proteína do leite é uma reação do organismo quando em contato com as proteínas do leite; uma delas, a globulina é a principal. Ela faz com que o sistema imunológico do alérgico a reconheça como agressora, o que gera uma reação alérgica que tem como objetivo combater este agente estranho", explica Domingues. Já a intolerância à lactose surge quando há dificuldade na digestão do açúcar presente no leite: a lactose. Isso ocorre devido à ausência ou pouca produção da enzima lactase, responsável por digerir a lactose.

As duas complicações têm sintomas parecidos, mas perfis distintos. A alergia à proteína do leite costuma afetar apenas bebês, pois está associada à substituição do leite materno pelo leite de vaca, principalmente antes do primeiro ano de vida da criança. "Nesta fase, o intestino ainda não está preparado para receber e digerir a proteína do leite, entendendo-a como estranha e invasora, o que provoca uma reação contra ela e em defesa do organismo", esclarece a profissional. De acordo com Fabiana Raucci, também nutricionista, a complicação não persiste por toda a vida da criança. "Em 80% dos casos estas crianças voltam a consumir o leite por volta dos três aos cinco anos de idade, pois é quando o sistema imunológico atinge a maturidade, tornando-se tolerante as proteínas presentes no leite de vaca e seus derivados".

Por outro lado, a intolerância à lactose, quando não genética, pode surgir em qualquer momento da vida já que se dá devido à diminuição ou ausência de produção da enzima lactase, ocasionada por lesões intestinais, quimioterapia, radioterapia ou até mesmo pelo processo natural de envelhecimento.

De acordo com pesquisa realizada pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), a má absorção da lactose atinge 58 milhões de brasileiros maiores de 15 anos, sendo que deste total, 37 milhões têm intolerância à lactose e estão sujeitos a sintomas desagradáveis ao tomarem um simples copo de leite. Já a alergia à proteína do leite atinge 8% da população de crianças e bebês.

Os principais sintomas da intolerância à lactose são dores abdominais, gases (flatulência), sensação de inchaço, cólicas abdominais, diarreia. A alergia à proteína do leite provoca os

mesmos sintomas além de outros, como dificuldades respiratórias, edema, lesões na pele (coceira, vermelhidão, dermatite) e vômitos, dependendo do grau da alergia.

Os tratamentos também são distintos: para a proteína do leite, é necessária a exclusão total do leite de vaca e seus derivados por um período variável de meses ou anos, dependendo da maturidade do sistema imunológico. Para a intolerância à lactose, o tratamento é feito por controle da dieta e medicamentos. O leite e seus derivados podem ser consumidos, porém em quantidades reduzidas, de acordo com a tolerância do organismo. O mais indicado, porém, é substituir esses alimentos por outros, sem lactose, como os produtos à base de soja.

O sabor da soja

É só falar em soja que a maioria dos brasileiros já faz cara feia. A fama de "gosto ruim", porém, já está em processo de desmistificação. Atualmente, as indústrias do setor de alimentos estão empenhando-se para desenvolver produtos à base de soja sem o gosto característico do grão.

A linha **SupraSoy**, da **Josapar**, é uma das que investiu no sabor mais agradável da soja. Com processos de fabricação exclusivos e diferenciados, a marca é capaz de desenvolver alimentos em pó feitos a partir da proteína isolada da soja sem o seu natural gosto desagradável. Além disso, a SupraSoy investe em outros sabores, além do tradicional, como banana e chocolate. De acordo com a coordenadora de marketing da Josapar, Bianca Maraninchi, essa variedade de sabores é um dos grandes trunfos da marca. "O consumidor que tem restrições ao gosto da soja, encontra nos produtos com outros sabores uma oportunidade de inserir a soja no dia a dia".

Para introduzir a soja na dieta diária, as nutricionistas sugerem um consumo gradativo, de forma que o paladar se acostume ao novo sabor. Outra dica é inserir o grão e seus derivados em receitas cotidianas, como bolos, sucos, vitaminas, tortas, entre outras. A SupraSoy sugere diversas receitas preparadas a partir de seus produtos. Em seu site, www.suprasoy.com.br, estão disponíveis a lista de sugestões e o passo a passo de cada uma delas.

Soja para todos

Quem acha que soja é consumida apenas por quem não come carne e demais produtos de origem animal, engana-se. Os esforços da indústria alimentícia também têm como objetivo quebrar esse tabu. A ideia que se quer passar é a de que a soja é um alimento que pode e deve estar presente no dia a dia de qualquer pessoa justamente pelos benefícios que o grão proporciona: proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, do câncer de mama e de próstata, redução do mau colesterol, prevenção da osteoporose, entre outros.

A soja, portanto, passa a ser uma fonte de saúde, acima de tudo. De acordo com as nutricionistas, o consumo do grão deve aumentar à medida que as pessoas se informam mais sobre as propriedades do alimento e à medida que cresce o mercado de produto à base de soja. "As pessoas se conscientizam cada vez mais da importância de adquirir alimentos saudáveis para compor sua alimentação diária", defende Fabiana Raucci. Porém, a profissional afirma que o Brasil ainda precisa avançar muito nesse consumo, principalmente entre as populações com menos informação.

Para quem quer obter mais informações sobre a soja e seus benefícios, o site da **SupraSoy**, www.suprasoy.com.br, reúne dados sobre o grão e dicas de como consumi-lo.