



Participação no programa "Tardes da Telefonia": Dia Mundial da Alimentação - Alimentação das mulheres em Portugal

Transcrição da participação do Dr. Emílio Peres

(Entrevistas de rua e intervenção de jornalista) até 01:09

Há uma ideia de que a mulher tem de ser super escurrida, que é a imagem actual dos manequins de moda e de certo tipo de beleza que se respeita. Essa não é a figura da mulher, a mulher tem de ter uma determinada quantidade de anca, de rabo, que de outra maneira não menstrua de forma regular, e não tem a capacidade de procriar, de engravidar e não tem a capacidade de dar de mamar. Por isso mesmo, por exemplo atletas de alta competição que são excessivamente reduzidas em tecido adiposo, mas sendo um enorme esforço físico que fazem e porque comem poucas gorduras, porque têm de comer bastantes hidratos de carbono, têm de comer bastantes farináceos, arroz, batata, massa, essas coisas para terem força atlética. Mais uma razão para dizer que o hidratos de Carbono não são causas importantes de engordar. Claro que são, se, se comer uma "mercaria" inteira de arroz. Engorda-se com o que quer que seja, desde que coma mais do que aquilo que gastamos. Essas atletas, muitas delas não são menstruadas, não conseguem ter filhos, porque têm gordura a menos. Portanto as adolescentes portuguesas dos meios urbanos, 28,3%, num inquérito que fizemos estão permanentemente a fazer dieta, embora só 3,2% tenham peso a mais. Mas elas sentem-se gordas e portanto querem eliminar aquilo que julgam que é gordura a mais, e que não é. Uma coisa muito frequente nas raparigas portuguesas, é que a distribuição da gordura não lhes agrada, são de um modo geral mais "ancudas" e barrigudas do que gostariam de ser, apesar de não terem gordura a mais no total do seu organismo. Está mal distribuída. Não é necessário "consumir" ginástica, basta andar a pé. E do ponto de vista da obesidade que era aquilo que me estava a por a questão concretamente, as pessoas mais paradas têm mais apetite do que as pessoas mais mexidas.

Intervenção jornalista (03:26 – 03:31)

A vida hoje não agrada, não se está a viver bem, as pessoas não estão felizes. A maior parte das profissões são monótonas e desgastantes e o ir para casa também não é muito agradável hoje em dia. Sobretudo para as mulheres elas vão encontrar uma repartição do trabalho doméstico muito má e muito "macha", elas ainda vão ter mais coisas para fazer depois de terem suportado um dia de trabalho. De maneira que no fim do dia é um fim de angústia, a pessoa está a não aguentar mais o que passou e está super preocupada em pensar naquilo que vai encontrar. Moral de história, se passa por um sítio agradável, come um bolo, come qualquer coisa que se lho ofereça para compensar. E depois chega a casa e começa a comer de uma forma desalmada, come até muito mais do aquilo que pensa. Come de acordo com os seus gostos, come coisas que não são doces, ou são doces, mas de um modo geral ou come-se doces, ou

Emílio Peres

chocolate por uma razão, o açúcar quando entra rapidamente na circulação sanguínea, tem um efeito apaziguador cerebral. De facto liberta no cérebro, “opioides” que são drogas semelhantes aquelas que são do resultado do uso de drogas, por exemplo o haxixe ou assim... De facto as pessoas o que vão, é drogar-se com açúcares, ou então com uma droga, como o chocolate ou como o cacau, vão drogar-se para ficarem apaziguadas e tranquilas. Está perfeitamente provado que em mais de 90% dessas pessoas, se elas intercalarem uma pequena deslocação a pé de 20 minutos, entre o fim do trabalho e a entrada em casa, essa tensão pela comida, esbate-se ou até desaparece. Aqui está uma boa receita para depois não comer tanto.

Intervenção jornalista (05:20 – 05:36)

O engordar tem a ver sobretudo com duas coisas, com rabo sentado, com vida sedentária, não preciso propriamente estar sentado o dia todo numa cadeira, basta por exemplo andar para trás e para a frente no local de trabalho. Isso não gasta nada de calorias, além do mais não é só não gastar calorias, é não nos dá ao nosso organismo um trabalho que equilibre a sua biologia, a sua capacidade funcional. O homem necessita de uma certa quantidade de exercício diário, Portugal não faz, as pessoas têm horror muito grande ao exercício físico. As pessoas levam o automóvel até debaixo da mesa do restaurante, por uma razão muito simples somos um país que esta a sair da ruralidade e a avançar de uma forma não educada para uma vida urbana. De facto somos uns “pacóvios” e a todo o “pacóvio” não lhe falem em fazer exercício físico, porque isso recorda o cavar a terra, o fazer trabalho braçal e tudo isso.

O exercício físico é muito importante e a outra coisa que é importante para que as pessoas não engordem, é que tenham uma alimentação equilibrada, não é o pão, o arroz, a massa que desequilibram.