



PRODIGIOSA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Emílio Peres

UM POUCO DE HISTÓRIA

"How to Eat Well and Stay Well, the Mediterranean Way" (Como comer bem e manter-se são à maneira mediterrânica) é o título de uma obra famosa que Ancel Keys, investigador americano, publicou em 1975, onde divulga uma forma aprazível para comer sadiamente, afinada ao longo de milénios de aperfeiçoamento empírico, proporcionadora de assinalável maturação psicoemocional, de excelente capacidade criativa, de fraterna convivencialidade, de boa aptidão para trabalho físico moderado e pesado, de perfeita saúde de adultos, e de velhice sadia. E também com outras interessantes qualidades: ser barata e facilmente exequível e adaptável à vida moderna urbana (subentenda-se, americana).

Este livro mereceu um prefácio notável do Professor Jean Mayer da Universidade de Harvard, eminência no campo da nutrição; nele realça a importante contribuição pioneira de Keys ao demonstrar a relação entre níveis elevados de colesterol no sangue e doença coronária isquémica, e a relação entre maneiras de comer e níveis agressivos de colesterol.

O interesse de Keys pela alimentação mediterrânica nasce nos anos 50, quando vem à Grécia, Itália e Espanha estudar o porquê da reduzida incidência de doenças cardíacas ateroscleróticas nas suas populações e nos emigrantes desses países que, nos Estados Unidos, continuam fieis às tradições alimentares de origem.

Logo em 1959 publica uma primeira versão do seu livro. Sua mulher, Margaret, tal como nas duas versões posteriores da obra, contribui com a recolha

anotada de cerca de 200 receitas e comenta-as quanto às suas características culinárias e nutritivas; encarece também a utilização proeminente do azeite como principal gordura alimentar e aprecia a sua utilização em cozinha.

Os trabalhos do casal Keys, pela sua novidade e retumbância, entusiasmaram numerosos investigadores europeus, americanos e de outras partes do Mundo, estimularam muitos projectos de investigação epidemiológica, e lançaram os modernos estudos acerca das relações entre padrões alimentares e perfis sanitários dentro de uma população. Muito do que sabemos acerca das consequências da alimentação na saúde resultam da clarividência dos Keys e do rigor com que registaram tudo, apesar do assombro que deve ter sido para mentalidades americanas do meio científico a "anormalidade" das práticas e comportamentos das nossas civilizações exóticas.

A verdade é que eles "inventaram" a alimentação mediterrânica de que ninguém mais falara desde o século XI, ou seja, desde a publicação do "Regime de Salerno" onde se explicam e se ordenam os modos de comer em volta do Mar Interior porque, como afirmam os críticos compiladores, é possível manter-se jovem e chegar a idades avançadas adoptando uma alimentação rigorosamente equilibrada e variada.

A alimentação mediterrânica, como padrão, refere-se à maneira de comer que os Keys encontraram nos anos 50 e 60. Hoje apenas é seguida, sem grandes atropelos, por algumas comunidades da bacia oriental do Mediterrâneo, do Sul de Itália, França e ex-Jugoslávia, da Catalunha e Portugal, mas ainda subsiste, apesar de algumas adulterações maiores ou menores,



como fundo cultural na maioria dos países das oliveiras ou, pelo menos, como referência. Entretanto, ritmo e significado de refeições, organização do dia alimentar, natureza e qualidade dos alimentos, frequência e periodicidade de sua utilização e equilíbrio nutricional estão a ser rapidamente subvertidos pela força destruidora de significados, usos e hábitos importados dos países hoje dominantes cultural e economicamente.

QUE CARACTERÍSTICAS ALIMENTARES?

As variedades da alimentação mediterrânica, todas elas, se caracterizam por traços comuns, aliás próximos dos que enformam as versões actuais do "padrão alimentar saudável". Quais são os aspectos caracterizadores?

1) A comida da jornada distribui-se por 4 ou 5 refeições, conforme a estação do ano; cada uma delas correlacionada em composição e tamanho com o esforço nos períodos laborais que se lhes seguem. Sobressai um primeiro almoço que não é pequeno e um almoço maior do que o jantar.

2) A refeição congrega quem nela comunga e é tranquilizante e apaziguadora.

Utiliza um conjunto variado de alimentos diferentes, em pequenas porções; de facto, consiste num conjunto de cibos, ou seja, de pratinhos.

3) É elevado o consumo de pão e de outros alimentos cerealíferos, e de leguminosas secas.

4) É generosa a utilização de produtos hortícolas e frutos em natureza, nomeadamente folhas verdes, e legumes e frutos de polpa colorida, diferentes conforme a época. E, todo o ano, alhos e cebolas, e o petiscar de frutos secos -figos, uvas-passas, alperces, ameixas, etc -, azeitonas e sementes - nozes, amêndoas, pistácios, etc.

5) Utilização permanente e predominante de azeite, como gordura de adição para temperar e cozinhar. Em algumas subregiões, de outra gordura moninsaturada, a banha de porco.

6) Consumo modesto de laticíneos, mais frequente sob forma de queijo e, nalgumas regiões, de iogurte.

7) Várias vezes por semana, consumo parcimonioso

de ovos, pescado seco ou fresco, e carne de animais de terreiro (aves, coelho) ou de pequenos animais de pasto (borrego).

Consumo de carnes vermelhas confinado a poucas vezes por mês, no geral, em dias festivos e santificados.

8) Bebidas preferidas são vinho tinto, chá e infusões de ervas; vinho, em dias comuns, traçado com água.

9) Culinária simples e com pouco tempo de lume.

10) Delineação rigorosa entre festim e comer comum.

QUE CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS?

1) As gorduras contribuem apenas com 20% a 32% do total calórico (em média, 25%). O contributo de ácidos gordos saturados aterogéneos, ou seja, com 14 e 16 átomos de carbono, é modesto. Predomina ácido oleico. É apenas suficiente o abastecimento de ácidos gordos polinsaturados, susceptíveis a isomerizações adulteradoras e a oxidações libertadoras de radicais livres.

Isto resulta da proeminência concedida ao azeite (e à gordura de porco, em alternativa), à parcimónia com que se usa carne de ruminantes, e ao desconhecimento de óleos alimentares e margarinas.

2) Abunda o provimento de vitaminas, oligoelementos, flavonoides e outras substâncias com efeito antioxidante, que contraria a aterogénese, danos do código genético e de material celular, processos inflamatórios crónicos e envelhecimento precoce.

Isto resulta da abundante utilização diária de hortofrutícolas, chá e infusões e também do uso habitual de vinho tinto. Alhos e demais liliácias são interessantes fornecedores de HMG CoA redutase, enzima microssómica que preside à síntese de colesterol endógeno.

3) Abundam todas as vitaminas, minerais e indigeríveis vegetais (gelificáveis e fibras) nomeadamente cálcio, apesar da utilização algo modesta de leite e derivados.

O aprovisionamento cálcico suficiente resulta de consumo abundante de hortaliça e produtos cerealife-



ros pouco espodados e branqueados, e do consumo de peixe miúdo cozinhado com espinha ou mantido em vinagreta e escabeche.

4) O amido concorre com cerca de 50% do total calórico. Os hidratos de carbono de molécula pequena, que ocorrem nos alimentos vegetais, e a utilização marginal de sacarose em bolos, eleva o contributo calórico dos hidratos de carbono para valores entre 60% e 70% do total.

5) Às proteínas cabe por volta de 10% das calorias diárias. Natureza e variedade das fontes proteicas, predominantemente vegetais, assegura qualidade e valor proteico.

6) O consumo de álcool, afastado das populações muçulmanas, fica-se por 4% a 7% do total calórico entre populações de cultura cristã.

7) A ingestão diária de colesterol, embora modesta em relação ao habitual nos padrões alimentares ocidentais, urbano pobre e de cafetaria, não se queda por valores muito baixos. Conforme os dias, varia entre 240 e 410 mg.

FINAL

A alimentação mediterrânica, na pureza em que se encontrava ainda nos anos 60, é um bom modelo alimentar, nutricionalmente rico, completo e equilibrado, promotor de saúde e, implicitamente, preventivo de aterosclerose, cancro e demais doenças metabólicas e degenerativas crónicas.

É importante reabilitar e repromover a Alimentação Mediterrânica entre as populações que a adoptavam, com o intuito de obstar a propagação de modelos nocivos de alimentação, característicos das sociedades modernas de consumo.

Também constitui um bom modelo para outros países ocidentais e um valioso acervo para a formulação de modelos teóricos de nutrição e de modelos práticos de alimentação sadia.

De "Bem Comidos e Bem Bebidos"
Livro do Autor, no prelo.