U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

ALIMENTAÇÃO OCIDENTAL

Emílio Peres
Curso de Ciências da Nutrição
da Universidade do Porto

Alimentação e nova patologia

Fome, desnutrição e doenças infecciosas transmissíveis continuam a ser preocupantes em países subdesenvolvidos. Mas também não deixam de o ser nalguns em vias de desenvolvimento.

Contemporaneamente, a prevalência de doenças metabólicas e degenerativas crónicas não pára de crescer, quer em países em desenvolvimento, como Portugal, quer nos já desenvolvidos.

Estas doenças, ditas de desenvolvimento, guardam uma relação concordante com o produto interno bruto dos países; a variação da sua prevalência concorda com a variação do rendimento familiar para consumo.

Em consequência, têm sido correlacionadas com a urbanização e com o consumo alimentar excessivo, onde abundam gorduras, açúcar e álcool.

No entanto, a análise do que se passa em países nos quais não tem havido, nos últimos decénios, aumento do rendimento familiar para consumo indicia uma dupla razão convergente para o aumento de prevalência das referidas doenças crónicas: (1) Por um lado, confirma a importância dos fenómenos sócio-económicos de que decorrem maiores consumos alimentares e uma diferente estruturação alimentar das refeições; é o que se passa em Portugal, Espanha, Israel, etc.. (2) Por outro lado, como no caso dos E.U.A., Inglaterra, Finlândia, etc., não conta tanto o aumento do consumo. Conta mais a mudança de estilo de vida (no fundamental, sedentarismo laboral e lúdico), a modificação das preferências alimentares, a organização diferente do dia alimentar e a profunda alteração da natureza químico-física e nutricional dos alimentos preferidos.

A epidemia das doenças metabólicas e degenerativas progride segundo uma ordem cronológica razoavelmente precisa: apendicite, obesidade e diabetes da maturidade são as primeiras manifestações; um ou dois decénios depois, começa o estádio dos cálculos biliares e da doença coronária isquémica; mais tarde, surgem carcinomas e senilidade antecipada.

Como se caracteriza a maneira nociva, "ocidental", de comer?

Subjacente a todas as variantes do padrão está o sedentarismo. Gastos energéticos horários médios inferiores a 80 quilocalorias são habituais; o gasto horário exigido pelo trabalho ou pelo lazer raramente ultrapassa 150 quilocalorias.

A repartição da energia consumida pelas várias categorias de macronutrimentos é francamente anormal. Aos glícidos cabe entre 40% e 48% da energia (contra os 60%, em média, preconizados em alimentação saudável); aos lípidos, entre 32% e 43% (contra a média de 25%); aos prótidos, 12% a 18% (contra a média de 12%); ao álcool, 3% a 14% (contra 0 a 4%).

Esta repartição evidentemente desajustada do fornecimento da energia não chega para revelar os erros grosseiros da alimentação ocidental e

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

não basta para explicar a complexidade da patologia decorrente.

Quais os maiores erros alimentares do padrão ocidental?

Referimos os mais substancialmente estudados; todos eles se acentuam à medida que aumenta o consumo alimentar e que este prefere produtos processados industrialmente.

— O açúcar comum, outros sacarídeos e álcoois adoçantes, sejam em uso doméstico, sejam em produtos da indústria, tendem a contribuir com mais calorias do que o amido e os polisacarídeos que ocorrem nos alimentos naturais. Daí, alterações profundas da ecologia cólica e do equilíbrio hormonal e hepático.

— A natureza das gorduras privilegia o consumo de ácidos gordos saturados aterogéneos (em especial, mirístico e palmítico), e de ácidos gordos modificados, trans e cis-anómalos, aterogéneos, mutagéneos e propiciadores da sobreprodução de endoperóxidos.

— A escassez de alimentos hortofrutícolas em natureza diminui a densidade nutricional da alimentação, o que torna insuficiente o aprovisionamento de vitaminas, minerais e outros reguladores e activadores metabólicos, nomeadamente de caroteno, vitaminas C e E, selénio, activadores da glutatião-transferase, flavonoides e outros antioxidantes.

— A referida escassez de alimentos hortofrutícolas, em conjunção com a escassez de leguminosas, tubérculos e cereais completos empobrece também o abastecimento de fibras e substâncias indigeríveis gelificáveis, de que resulta compromisso da flora cólica, do ciclo enterohepático do colesterol, e da produção intestinal de ácidos gordos aromáticos.

— A abundância de prótidos de proveniência animal acentua a actividade mutagénea, do excesso de lisina, em adultos e aprofunda a carência de ácidos aminados sulfurados.

— Consumo excessivo de álcool, para além dos problemas específicos decorrentes, viabiliza e acentua a natureza proaterogénica e procarcinogénica do padrão alimentar ocidental.