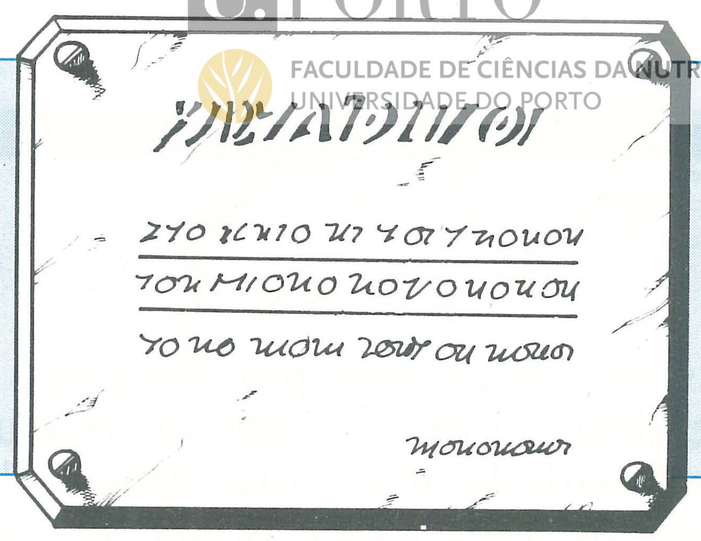
U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

EDITORIAL



Alimentação suburbana pobre

Emílio Peres
Curso de Ciências da Nutrição
Universidade do Porto

Não há uma maneira de comer à portuguesa, mas várias, cada uma com suas causas e efeitos e seus protagonistas. A prática alimentar e a escolha de alimentos é instável e muda rapidamente, tal como nas sociedades em vias de desenvolvimento, onde faltam programas de educação alimentar (e para a saúde), onde está por definir a política alimentar do país, e onde os apelos ao consumo penetram sem dificuldade.

1. Cerca de 30% dos portugueses comem mal, de uma maneira enquadrável no padrão de alimentação suburbana pobre.

Este padrão prevalece nos estratos sociais de recursos limitados e escassa cultura, tipicamente trabalhadores pouco diferenciados e indiferenciados da indústria e dos serviços, que habitam dormitórios periféricos e bairros modestos das aglomerações urbanas em expansão.

Tem a ver com a procura voluntária, ou com a sujeição acrítica, aos costumes e paradigmas do novo ambiente, normalizante e agressivamente incitante ao consumo, e com a ruptura intencional com valores e hábitos alimentares do meio de origem.

Uma ou duas volumosas refeições mal construídas contribuem para desorganizar o ritmo desejável do dia alimentar, igualmente prejudicado por um primeiro-almoço rudimentar, ou até ausente; entre mulheres, crianças e adolescentes é comum depenicar a toda a hora lixo-alimentar e outros alimentos e bebidas, fracamente nutritivos embora supercalóricos. Eventualmente, uma verdadeira refeição é substituída por comida de piquenique.

É de salientar o abuso de fritos e de outros cozinhados, de compra ou caseiros, muito engordurados, onde abundam gorduras degradadas por sobreaquecimento e uso repetido, e gorduras alteradas pela hidrogenação (margarinas sólidas).

Também importantes são a fraquíssima utilização de produtos hortícolas e frutos em natureza, o discreto consumo de lacticínios, e o abuso de refrigerantes e de bebidas alcoólicas, nomeadamente cerveja.

Os adultos tendem para comer o que calha, *umas coisas*, já que não sabem reconhecer o valor alimentar e nutricional do que escolhem, estruturar refeições e, muito menos, organizar a sequência alimentar da jornada.

É preocupante o comportamento de adolescentes e crianças, porque quanto mais cedo se começam a cometer erros alimentares, mais precoces e graves são as doenças deles resultantes, nomeadamente o cancro e a doença tromboembólica. De facto, os mais novos não são incitados para apreciar comida e até se lhes possibilita substituí-la por produtos vistosos, na onda, que dão prémios e são bem promovidos.

Os carros à saída dos hipermercados revelam esta maneira nefasta de comer: não carregam verdadeiros alimentos (hortaliças, legumes, frutas, pão, massa, arroz, batatas, leguminosas, azeite, peixe, etc.) mas sim batatas-fritas, bolachas, bolos, salsichas hamburguesas, margarinas, óleos, cremes para barrar, prontos-a-cozinhar, refrigerantes, cervejas, guloseimas.

Entre as causas da alimentação suburbana pobre também conta a desorganização urbana, com demorados transportes entre casa e trabalho, o desencontro de horários laborais e escolares, a pouca vontade para cozinhar, a má qualidade da alimentação possível fora de casa com o recurso às manjedouras urbanas, a perda do valor convivencial da mesa, para o qual o espectáculo televisivo concorre.

2. Do ponto de vista nutricional, a alimentação suburbana pobre caracteriza-se por um consumo calórico mais ou menos ajustado às necessidades pela maioria dos homens, ou por um consumo algo ou

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

bastante excessivo por mulheres e crianças. Recorde-se que é entre estas mulheres que a obesidade mais prevalece, dado que o trabalho lhes exige pouco esforço muscular. Andar a pé ou praticar desporto não colhe adeptos entre quem quer esquecer o rude trabalho braçal do seu passado ou dos seus maiores. São manifestas as carências de substâncias reguladoras e protectoras: faltam indigeríveis gelificáveis e fibras (complan-tix), minerais, vitaminas, flavonóides e outros anti-oxidantes de proveniência vegetal, com actividade protectora contra o cancro, a aterosclerose, a doença inflamatória crónica ósteo-articular, a senilidade, etc..

Abundam gorduras; mas não é só o total lipídico que conta, é a quantidade exagerada de ácidos gordos isoméricos e rançados pela fritura, tanto maior quantas mais vezes se rentabilizam os óleos, e pela cozinha a temperaturas elevadas, e também presentes nas margarinas vegetais sólidas e nos produtos de compra (bolachas, tostas, etc.) cujo rótulo indica gordura vegetal hidrogenada. E conta também a quantidade exagerada de ácidos gordos saturados aterogénicos (mirístico e palmítico) presentes em carnes gordas, sobretudo de bovino, em preparados cárneos industriais (hamburguesas, croquetes, etc.) e em margarinas sólidas animais, mistas ou vegetais.

Amido pode não faltar, sobretudo nos comedores de arroz, batata, massa e pão em quantidade, mas são os dissacáridos provenientes de açúcar, refrigerantes e guloseimas que desajustam a qualidade da ração glicídica.

O álcool comparticipa persistente e vultuosamente, embora sem bebedeiras aparatosas; é a toma de cerveja e aperitivos com estômago vazio e as refeições bem regadas o que conta. As mulheres também bebem muito, bastante mais do que espontaneamente revelam. Felizmente, as crianças e os adolescentes mais novos não costumam ingerir bebidas alcoólicas.

3. As consequências sanitárias da alimentação suburbana pobre são preocupantes.

São numerosas e profundas as carências de nutrimentos reguladores e protectores e de nutrimentos estruturantes (plásticos). Em consequência, os indicadores de subnutrição estão presentes nos grupos humanos que assim se nutrem. Sobressaem atrasos de desenvolvimento e de maturação óssea, susceptibilidade a infecções em virtude de deficiente imunocompetência, peso ao nascer abaixo do centil 50, envelhecimento precoce, atrofia da pele e faneras com manifestações de avitaminose A, e morte precoce.

Porque são excessivas as calorias provenientes de gorduras, açúcar e álcool, porque abundam nutrimentos alterados pela culinária e pela manipulação industrial, e porque sobreabundam moléculas tóxicas sem contrapartida de flavonóides e nutrimentos protectores, estes grupos humanos exibem indicadores de alimentação hipercalórica nutricionalmente desajustada. Sobressaem obesidade, diabetes da maturidade, hipertensão arterial, cálculos biliares, cancros, aterosclerose e suas complicações, ou seja, a patologia do conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas, e ainda alcoolismo e cirrose hepática.

4. Enquanto o padrão alimentar ocidental (ver o nº 3 desta revista) qualifica a prática alimentar de ricos nas sociedades de consumo, e a comida de cafetaria, a prática de remediados e pobres nas sociedades mais ricas e consumistas, a alimentação suburbana pobre é característica de remediados nas sociedades ricas e em vias de desenvolvimento.

Em Portugal, tal como noutros países capitalistas em situação semelhante de desenvolvimento, produtos de cafetaria tendem a ser cada vez mais consumidos pelas franjas urbanas e suburbanas com rendimentos entre baixos e médios.

Este é o momento em que a educação alimentar é mais produtiva porque as pessoas, incultas quanto ao valor da alimentação e susceptíveis a qualquer mudança, são tão vulneráveis à compra indiscriminada do que lhes vendem engalanadamente como ao discurso da alimentação saudável. E estão desejosas de receber informação credível.

A educação para a saúde, incluindo a educação nútrio-alimentar, deve ser preocupação dos profissionais de saúde e deve ser desenvolvida em acções colaborantes com autarquias e escolas.

A definição da política alimentar adequada ao caso português não se vislumbra tão cedo no horizonte das opções governativas; compete aos cidadãos remediar tal situação e os médicos de família e de saúde pública disporem de suficiente prestígio para intervir com eficácia.