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

Há que considerar a alergia à aspirina; calcula-se que uma pessoa em dez é alérgica à aspirina.

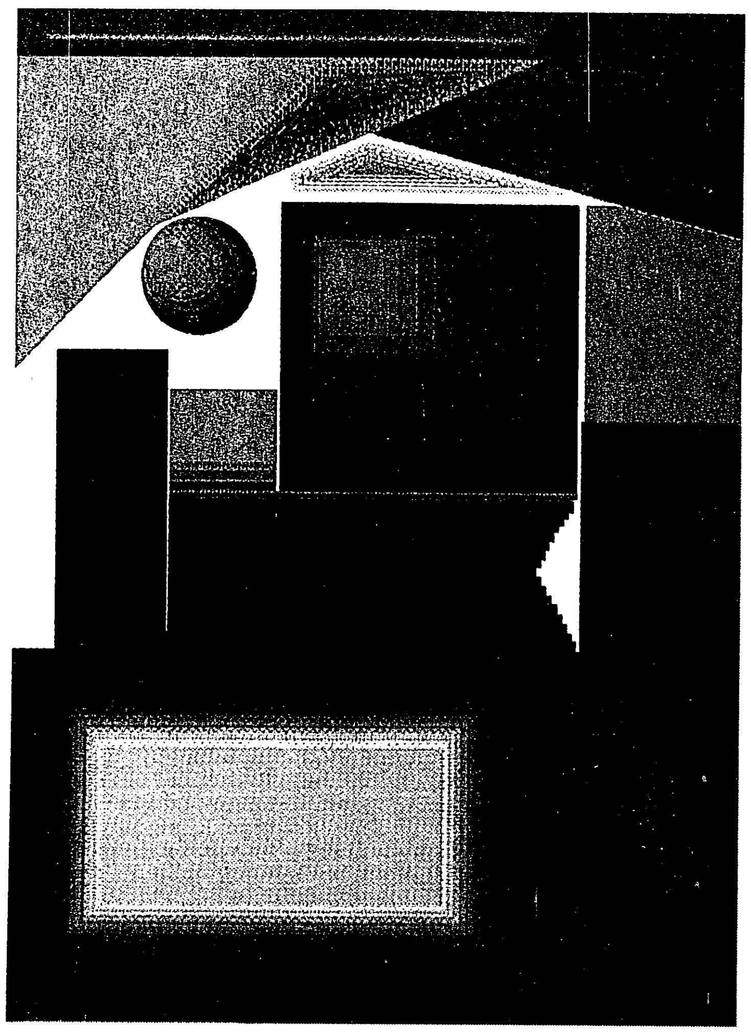
Consumo

Entre nós cresce, em frequência a gravidade, o chamado conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas

A IMAGEM DE UM CONSUMO DE IMAGENS

LIBERDADE, IGUALDADE, SOLIDARIEDADE

Beja Santos



Para que serve denunciar a televisão se não nos interrogarmos por que razão o público a vê e sofre se for privado dela? Este mundo dos objectos, dos signos e das técnicas desligou-se da "vida interior", dos princípios, transmitidos ou construídos pela tradição, pela educação e pelas morais de intenção, enquanto a produção era simultaneamente um objectivo económico e um valor que conferia uma importância central ao trabalho, à energia e ao controlo da natureza. O mundo do consumo separou-se do mundo dos "valores", que se fecha em si próprio e se fragmenta. Na medida em que o mundo dos objectos escapa à nossa vontade, a nossa identidade define-se já não por aquilo que fazemos, mas por aquilo que somos. É esta a questão central para a qual o pensamento e a acção política devem procurar uma resposta: como recriar uma sociedade onde mais não há do que auto-estradas do consumo e da comunicação ou "ghettos" que só comunicam entre si através do mercado?

Que nunca se interrogou acerca do que verdadeiramente entrou em ebulição neste fim de século e é inequivocamente uma ruptura com a industrialização precedente? Segundo os analistas, herdámos do passado a ingerência obsidiante da imagem, agora transformada em multimédia. Presentemente, e sem margem para erro, uma imagem vale mil palavras. A literatura tornou-se material secundário quando é metida no "software" dos computadores, e é inimaginável que tenha a autoridade da ciência e a descrença no seu valor assemelha-se à descrença que existe numa mentalidade económica já que os programas de contenção são tão universais que é exígua a margem de manobra que separa as ideologias da esquerda das da direita. Descobriu-se existir uma peculiaridade na condição feminina e muito provavelmente a crescente privatização da vida sexual é hoje identificada como um dos fundamentos dessa condição e por muitos direitos e reconhecimento que faltam reconhecer-se à mulher, ela pode invocar, sempre, a seu favor, que é a principal fonte de energia produtiva no mundo. Pode-se continuar este corolário de transformações em que acelerou todo o processo produtivo e de mentalidades da esplendorosa economia do consumo: o paradoxo de uma ciência e de uma tecnologia que parecem desenvolver-se em progressão geométrica, isto quando vemos a mais confrangedora miséria via satélite ou parece haver uma resignação ou incapacidade orgânica de impedir fratricídios nas Albânias e Zaires; a má consciência ecológica desembocou na proposta do desenvolvimento duradouro, não por ter terminado espontaneamente o idílio com o motor e a energia, mas por se ter descoberto que a sobrevivência da humanidade depende da tomada concertada de medidas que impeçam que a poluição tudo contamine, acabando de uma vez por todas com os bem-aventurados e os escluídos do progresso material; enfim, o temor do futuro que leva eminentes cientistas, como Alain Touraine, a intervir face ao vazio de ideias, ao esgotamento e descrédito que se apoderou da cena política, económica, religiosa, social e cultural.

Touraine vem a terreiro, alegando que a política não diz respeito só aos partidos, e que a democracia exige a cada um de nós a participação na gestão das questões públicas. Trata-se de um libelo sereno mas pungente, categórico mas propiciador do diálogo e da reflexão: estaremos disponíveis para inventar um estimulante espaço de liberdade pessoal, de solidariedade e de diversidade, como o exigem estes tempos vertiginosos? Esta a provocação que nos propõe Alain Touraine a pretexto de se dirigir aos socialistas franceses, a seguir à vitória eleitoral de Jacques Chirac (1).

O sociólogo que premonitoriamente, há mais de 30 anos, nos advertiu que caminhávamos para o pós-industrial, começa por nos recordar que o ponto de partida obrigatório de qualquer reflexão não é um debate ideológico ou um conflito social; é um facto económico, o triunfo daquilo a que se chama a globalização na economia mundial. Desaparece o modelo do Estado mobilizador, o que suscita um duplo problema: entrar plenamente na revolução liberal, sacudindo o jugo das formas ultrapassadas do Estado mobilizador e reconstruir um controlo político e social da economia, com base na gestão da complexidade, da incerteza, da mudança e da inovação. Outra advertência não menos significativa: o proteccionismo que defende os interesses adquiridos e as categorias intermédias é economicamente perigoso porque penaliza a iniciativa e é socialmente perigoso, porque se desinteressa dos excluídos. Que está em causa para se responder eficazmente à economia global? É vital alterar o modelo de gestão da mudança, ou seja, de cultura política.

Enquanto se alarga o espaço de interesse ou de prazer na nossa sociedade de consumo, o campo de intervenção do Estado nacional não pára de diminuir. A situação não é brilhante para os marginalizados, os rejeitados pelas novas regras do mundo competitivo. Como caracterizar, neste contexto movediço, a sociedade pós-industrial? As principais actividades pós-industriais são a educação, os cuidados médicos, os meios de comunicação. "É nessas actividades pós-industriais que actualmente se desenham os grandes problemas sociais de amanhã, que se exprime o conflito entre dirigentes que procuram aumentar a produção e a circulação de informações, por um lado e, por outro, aqueles que defendem a autonomia e os projectos dos homens e das mulheres que recusam ser reduzidos ao papel de consumidores... A opinião pública é já mais sensível ao funcionamento da televisão do que à nacionalização ou à privatização de grandes empresas, está mais sensibilizada para os problemas éticos colocados pela contracepção do que pela organização das empresas ou do Estado.

Crise é, em suma, a nossa incapacidade em dar resposta às novas realidades: internacionalização da economia, desenvolvimento acelerado das novas tecnologias, agravamento da exclusão, ruptura do tecido social e aumento das desigualdades. Temos, pois, pela frente, um ousado itinerário da reinvenção da solidariedade: a equidade, que é a vontade de lutar contra a dualização social; combinar na nossa vida pessoal a capacidade de acção instrumental, a identidade pessoal e colectiva e o direito de vivermos e de sermos reconhecidos como sujeitos; um sistema educativo que trate com a mesma atenção três ordens de conhecimento: a ciência fundamental, o conhecimento economicamente orientado e os saberes socialmente úteis; e, enfim, fazer renascer a vida política, regressando declaradamente a uma política da procura (há muito que vivemos entaipados numa política da oferta).

Que melhor sugestão se podia fazer às esperanças do nosso tempo que meter diferentes sonhos de equidade, diversidade e reforço da integração social num computador e dele fazer emergir esta flamejante e geometrizante ilustração que faz antever a luminosidade das tubas do futuro? Obrigado, Alain Touraine, por este libelo de amor à capacidade de iniciativa, em que os consumidores são convidados a participar na recomposição do mundo, fazendo coexistir a racionalidade tecnológica com a memória cultural. Assim possa acontecer.

(1) "Carta aos Socialistas", por Alain Touraine, Terramar-Editora, Distribuidores e Livreiros, Lda., 1996.

CONSULTÓRIO DO CONSUMIDOR

IDEIAS FEITAS ACERCA DOS TRATAMENTOS MÉDICOS

— Fumar está contra-indicado quando se toma a pílula.

É verdade. Todos os médicos destacam o facto de a pílula e o cigarro não fazerem uma boa associação. Os riscos de acidentes cardíacos não são negligenciáveis, sobretudo na mulheres com mais de 40 anos que fumam mais de 10 cigarros, diariamente.

— Os antibióticos são vendidos unicamente sob prescrição médica.

É verdade. Alguns anti-sépticos urinários podem ser comprados sem receita, mas eles não são classificados na categoria dos antibióticos.

— Não se deve parar um tratamento de antibióticos antes do seu termo.

É verdade A decisão de suspender um tratamento de antibióticos deve ser tomada por um médico. É a este profissional de saúde que compete decidir a suspensão, caso considere que o antibiótico utilizado é inadaptado ou ineficaz. Mas o doente não deve interromper o tratamento por sua iniciativa, mesmo se sentir melhor. Por uma razão muito simples: o princípio do tratamento pode ter enfraquecido a bactéria ou o micróbio sem o ter, no entanto, neutralizado completamente. Os sintomas desapareceram temporariamente, mas a infecção ficará latente.

— Um consumo excessivo da aspirina pode ser perigoso.

É verdade. É preciso desconfiar da aspirina, que não é um medicamento inofensivo. Além de, tomada em doses elevadas, a aspirina pode provocar uma intoxicação, ela pode sobretudo provocar transtornos gástricos, cuja complicação mais frequente é a úlcera do estômago. Há ainda a considerar a alergia à aspirina; calcula-se que uma pessoa em dez é alérgica à aspirina. Quando o consumo é elevado, a alergia é susceptível de ser muito mais grave.

— A aspirina solúvel na água actua mais depressa que a aspirina em comprimidos.

É falso. Não tem fundamento que a aspirina solúvel na água, sobretudo efervescente, actue mais rapidamente que a que se toma sob forma de comprimidos. Alguns estudos atribuíram à aspirina solúvel, mais rapidamente dissolvente , uma agressividade menor sobre as paredes gástricas.

—Usar lentes de contacto aumenta os riscos de lesões da córnea.

Sim. A taxa de infecção da córnea é ligeiramente superior nas pessoas que usam as lentes. Mas importa esclarecer que este tipo de infecção só sobrevém em caso de má utilização das lentes, quando não se respeitam as regras de higiene. As lentes usadas durante muito tempo podem, por exemplo, provocar uma pequena inflamação da córnea. As lentes deficientemente conservadas ou limpas podem provocar lesões oculares.

— As próteses mamárias provocam cancro.

É falso. Para além das doenças autoimunes, as próteses mamárias têm sido tidas em suspeição de aumentar consideravelmente os perigos do cancro da mama. Suspeitas aparentemente não fundadas. Os diferentes estudos produzidos sobre o assunto são, de facto, mais tranquilizadores. Por exemplo, há estudos clínicos franceses que revelaram até que as doentes que beneficiam de uma reconstrução mamária, após uma operação decorrente de um cancro da mama teriam duas vezes mais riscos de recidiva local que caso não houvesse reconstrução.

CONSULTÓRIO DO CONSUMIDOR

COMER BEM DÁ SAÚDE E SAI BARATO

Emílio Peres

A alimentação dos portugueses tem mudado muito nas duas ou três últimas décadas. As mudanças parecem-se com as dos outros países em desenvolvimento e copiam o que já antes vinha a acontecer nos países desenvolvidos.

No fundamental, as práticas alimentares tradicionais, bastante satisfatórias, estão a ser subvertidas por novos comeres desajustados, simultaneamente esbanjadores e deficientes. De facto, o consumo de calorias tende a ultrapassar as necessidades, ao mesmo tempo que baixa o consumo de alimentos protectores, ou seja: o consumo de gorduras, os cozinhados gordos, a carne, o peixe, as bebidas açucaradas, a doçaria e a cerveja têm crescido muito, enquanto, pelo contrário, o uso de alimentos amiláceos (pão, massa, arroz, feijão, batata, etc.), hortaliça e fruta têm decaído preocupantemente.

Ao mesmo tempo, o dia alimentar desorganiza-se. Come-se pouco, mal e a intervalos largos até ao fim da tarde, mas, a partir dessa hora, ingerem-se quantidades enormes e despropositadas de comida e "coisas", quer ao jantar, quer antes e depois.

Entre nós cresce, em frequência a gravidade, o chamado conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas: obesidade, diabetes da maturidade, hipertensão arterial, elevação do ácido úrico e alterações do colesterol e gorduras do sangue; aterosclose com enfartes de miocárdio, acidentes vasculares, morte súbita e envelhecimento cerebral cancros, senilidade precoce, cálculos de vesicula e rins, etc.. Tudo isto em consequência de erros alimentares repetidos ao longo de anos, e mercê de um estilo de vida muito sedentário.

Em Portugal, as doenças do conglomerado ainda não atingem as frequências elevadíssimas que tanto preocupam os países desenvolvidos, por duas ordens de razões:

Uma é que, apesar da ocidentalização das práticas alimentares, a tradição ainda subsiste em várias regiões do nosso país e em numerosíssimas famílias espalhadas por todo ele. A outra razão é que ainda se mantêm alguns dos atributos da comida saudável entre muitos dos que se alimentam mal.

Os milhões de portugueses que continuam a comer bem, ou não muito mal, pesam favoravelmente nos nossos índices sanitários. Em consequência, a ocorrência global de cancros de cólon e do seio ou de enfarte do coração, para só citar alguns exemplos, fica-se, em Portugal, por um terço da ocorrência em certos países desenvolvidos (Grã-Bretanha, Finlândia, Bélgica, etc.).

ATITUDES ALIMENTARES SADIAS

Pode comer-se saudavelmente tendo em atenção meia dúzia de regras fundamentais. São regras simples, fáceis de seguir, que poupam dinheiro e tempo. E dão saúde, o que não é pouco. Vejamos rapidamente as mais importantes:

1) Consumir grandes porções de alimentos hortofrutícolas, idealmente 400 g. de vegetais e acima de 200 g. de fruta ao natural, por dia. Reter que sopa de abundantes hortaliças, com algum feijão ou outra leguminosa, é de grande valor nutricional e fornece muito poucas calorias; tomada a abrir o almoço e o jantar, diminui a tendência para comer demasiado do resto e, portanto, para aprovisionar demasiadas calorias, ou seja, o risco de engordar.

Uma boa tigela de sopa, uma sanduíche e um porção de fruta constitui um almoço ambulante muitíssimo mais saudável do que o lixo que se ingere à pressa num balcão de pronto-a-comer.

2) Pão, arroz, massa, farinha-de-pau, grão, ervilha, batata e todos os demais alimentos naturais fornecedores de amido são indispensáveis às refeições e merendas. Beneficiam a capacidade intelectual, aumentam a segurança no trabalho e na condução auto, possibilitam exercício físico sem danos, e melhoram as resistências orgânicas.

É injusto dizer-se que engordam. Não o fazem desde que se comam à medida das necessidades.

Recordemos que uma pratada de grão cozido com bacalhau, temperado com um pouco de azeite e decorada com algumas azeitonas apenas fornece cerca 600 calorias, enquanto a mesma quantidade de bacalhau com natas, não menos de 1100. Outro exemplo: Uma sanduíche de presunto, aparado da gordura visível, corresponde a cerca de 200 calorias, enquanto uma porção de "pizza" americana fornece umas 480 e um "croissant", folhado com salsicha, umas 460.

3) Do que acaba de ser exposto, depreende-se que é necessário cortar a sério às gorduras para reduzir o consumo de calorias. Assim: Seja-se cauteloso com as quantidades de gordura que se utiliza para temperar o prato; consuma-se, só uma vez por outra, fritos, folhados, assados em gordura e estrugidos; evite-se salsicharia, pastelaria industrial e cremes para barrar.

4) É também necessário ser cauteloso com a escolha e a maneira de utilizar gorduras. Para temperar o prato (com parcimónia) nenhuma supera a qualidade do azeite virgem. Na cozinha, evite-se que se degradem e adulterem. De modo geral, cozinhados que vão para o lume com tudo em cru e, desde início, com água e com vegetais que largam caldo, são os mais saudáveis (sopas, caldeiradas, jardineiras, ensopados, etc.). Pelo contrário, estrugir, fritar e assar altera sempre a gordura usada: muito ou muitíssimo, no caso de óleos e margarinas correntes; pouquíssimo, caso se utilize azeite ou, em alternativa, banha, óleo de caroço de azeitona ou óleo de amendoim.

5) Interessa também a ordenação das refeições ao longo do dia. Almoços devem ser maiores do que jantares, e pequenos almoços maiores do que merendas da tarde; e deve comer-se uma colação ligeira a meio da manhã sempre que for longa a espera pelo almoço.

O primeiro almoço é a refeição que dá qualidade ao trabalho da manhã e que pesa no desenvolvimento e capacidade de aprendizagem de crianças e adolescentes. Deve ser constituído, no mínimo, por três classes de alimentos: fruta + pão ou substitutos + leite ou substitutos.

6) Outra boa regra é não comer sempre igual; interessa variar muito de alimentos e preferi-los frescos ou hipercongelados. A comida faz-se com verdadeiros alimentos naturais; não com "coisas" especiais ou muito elaboradas, ainda que se vendam com rótulo de dietéticas, fortificantes, "melhores do que...", etc..

E há que distinguir a comida dos dias comuns, frugal, natural, na medida justa e equilibrada, do festim gastronómico em dias especiais. Festa é festa: faz bem e gera alegria. O que faz mal é comer luxuosa e festivamente todos os dias ou amiudadas vezes. Também não é útil trocar autêntica comida pela escolha "intelectual" ou maníaca de produtos de regime ou de "produtos naturais" "integrais", etc..

E há que organizar-se para que as refeições sejam calmas e os alimentos bem mastigados e ensalivados. Bom seria voltar a dispor de tempo para repousar depois de almoço ou até para dormir uma sesta; atitude bem mais civilizada e conveniente à saúde do que o escasso intervalo disponível hoje, entre nós, para almoçar. Quem foi o patife que importou esse despropositado "progresso"?

Como se depreende, esta meia dúzia de procedimentos sadios nem é complicada nem custa mais dinheiro. Pelo contrário, poupa algum. E tem outra grande vantagem: Poupa o ambiente, porque prescinde de grandes porções de carne (cuja produção é manifestamente antiecológica), porque poupa energia (desperdiçada para produzir alimentos processados, para fritar e para preparar cozinhados complicados), porque poupa muito em produtos de limpeza caseira, porque prescinde do consumo abusado de materiais de embalagem, e porque poupa em cuidados curativos de doença.

Gosta de novidades? Use bem um forno de micro-ondas.

Gosta de gostinhos gulosos? Substitua sal por ervas aromáticas e por pequenas porções de especiarias. Aprecie infusões de ervas feitas com água da torneira, em vez de gastar fortunas em água engarrafada. Prefira uma pequena porção de bom vinho às refeições (caso seja adulto, saudável e não esteja grávida ou a amamentar) em lugar de cerveja com ou sem álcool.

E viva com saúde e prazer.