

Será muito bom que os gordos parem de engordar. Melhor, que abatem alguns quilos; e, muito melhor, que baixem para perto do peso desejável.

Os antiácidos têm diferentes características, consoante o princípio activo utilizado: derivados de magnésio e do alumínio, bicarbonato de sódio, carbonato de cálcio/carbonato de sódio.

A IMAGEM DE UM CONSUMO DE IMAGENS

# A FOME VEM COMENDO

(Observações sobre a colecção José-Augusto França, um não coleccionador)



Beja Santos

Para quem escreve sobre uma obra de arte (quadro ou livro, poema ou sinfonia, canção ou filme), esta quer dizer, para quem escreve dela, a obra diz. Toda a diferença da vida, da obra e nossa, aí está. José-Augusto França, historiador e crítico de arte, professor, escritor, coleccionador (dizendo abertamente que o não é).

O leitor certamente já se interrogou quanto ao significado do colecionismo como manifestação de obras, objectos, coisas que se ordenam, encaixam, se posicionam em série, são datados e até exibidos com frenesim contido do coleccionador que ousou um projecto e se lançou numa aventura sistematizadora. Há objectos do quotidiano que suscitam paixão e implicam uma verdadeira possessão para o organizador que encara esses objectos abstractos de qualquer uso (estampas, selos, dedais, canetas, porcelanas, o que se quiser). Sim, a colecção é sempre uma forma de fazer triunfar um esforço metódico, até poder dizer aos outros: aqui está, contemplem a continuidade desta

série, meditem no mistério da relação humana (coleccionar é uma fonte contínua de angústias, escreveu o sociólogo francês Jean Baudrillard), questionem-me sobre o que vos fascina nestes aspectos singulares. E assim, nesta sociedade de consumo, o colecionismo é um acto de cultura: podemos sempre interrogar se uma colecção é para ser concluída ou nos devemos centrar na pessoa do coleccionador e a justificação que ele dá aos diferentes emblemas da série que o empolgou a arrumar, ajuntar, disciplinar. Contam-se histórias e descreve-se o púcaro ou o insólito de inúmeras aquisições: temas, por exemplo, a personalidade de Gulbenkian, as vicissitudes dos seus gostos e preferências.

O leitor já ouviu falar das colecções das instituições financeiras: investimentos em valores promissores ou nomes consagrados da pintura, escultura ou tapeçaria, por exemplo. Associará que tal ou tal colecção é uma sucessão de apostas e previsões, uma jogada de antecipação em nomes que poderão entrar na galeria da consagração e o que foi adquirido como promessa torna-se num valor e numa cobiça de outras colecções, um azedume dos coleccionadores banqueiros.

Ora, a colecção de José-Augusto França desobedece a este tipo de inquietações ou possessões. A directora do Museu do Chiado, onde durante meses foi exibida a colecção, refere alguns dos aspectos singulares da história desta notável colecção de arte contemporânea. Antes de mais, há uma distância impressionante entre a pessoa que comprou ou recebeu lembranças de artistas e o crítico e estudioso dos principais percursos plásticos de meio século. Tal como a dr.ª Raquel Henriques da Silva, também outro crítico de arte, Rui Mário Gonçalves, põe em paralelo e anota



como as obras surrealistas dos amigos se contam entre as mais significativas da arte portuguesa entre os anos 40 e 50. José-Augusto França não se empolgou com as obras impáris (pelo contrário, pediu aos amigos que lhe ofertavam obras de referência que as guardassem como marcos da visita obrigatória) ou frequentou leilões à procura de uma raridade ou se preocupou a preencher lacunas, uma das obsessões dos coleccionadores. Atrai, por conseguinte, interperlar pessoalmente este coleccionador e "acumulador", que comprou pouco e aconselhou muitos a comprar arte e que nutre uma especial afeição pelo estudo das coisas, formas, cores e tendências da sociedade dos objectos. Aqui fica uma resenha dessa conversa que ocorreu nas instalações do Museu do Chiado, pouco antes do professor ir fazer uma conferência onde abarcou Amadeo, Almada, Dacosta, António Pedro, Joaquim Rodrigo e Noronha da Costa, nomes

que admira e por vezes um sulco da memória de que não abdica (ele refere-se assim a um quadro de Noronha da Costa: "... uma grande massa negra se parte ao meio, na metade de uma vela acesa - e é o total mistério, letal e fora dos tempos, que o Luís me obrigou a trazer para casa, ajudando-me à pena de subir as duas pesadíssimas pranchas de madeira por um quarto andar acima. Onde ficaram para sempre...).

Jornal de Notícias: Considera-se um coleccionador em que sentido? José-Augusto França: **Procuro ser metódico na investigação, mas nunca tive paciência para andar atrás de um quadro. As vezes recuso obras de arte por considerar que elas são significativas para os seus autores, referências de percurso. Abri excepção com um quadro de Noronha da Costa. Telefonou-me às dez da noite, convidou-me para ver o seu trabalho, dissertei com entusiasmo, ele fez-me a oferta. É um**

quadro que quis recusar e é hoje a obra de arte com que mais dialogo.

JN: Onde se cruza o coleccionador com o historiador e crítico de arte? JAF: Foi depois de uma primeira viagem a Madrid e Paris que passei a fazer crítica de arte. Deslumbrei-me e aceitei a inflexão na minha vida. Comecei por não comprar. Em 1941, maravilhei-me com uma exposição de desenhos de Almada Negreiros, não pude comprar por que não tinha os 1500 escudos necessários. Depois comprei um desenho de Júlio e logo a seguir um Carlos Botelho. Estudei mestres que nunca me interessaram ter nas paredes de minha casa. Guardo afeição de todas as circunstâncias em que comprei ou recebi obras de arte. É um prazer totalmente distinto da realização de investigar, fazer conferências, ver livros publicados.

JN: No espaço de alguns anos vi aqui duas colecções de grande significado, de Manuel de Brito, um comerciante de arte, e a de Mário Soares, político. O que distingue a sua? JAF: Tenho um outro olhar, o de um profissional que situa factos. A minha colecção responde à minha experiência de geração: não pretendo iludir ninguém, dizendo abertamente que me empolgou o surrealismo, por exemplo.

JN: Depois de percorrer a exposição, verifico que há uma excelente arrumação em função das analogias - os surrealistas e os seus percursos, da abstracção à figuração, etc. Mas tem um espaço assinalável o conjunto de "objectos electivos", aparelhos, latas, figuras, funis. O que leva a apreciar esses "objectos electivos" equiparando-os a objectos de arte? JAF: É a sua qualidade intrínseca, é o vício do historiador a situar qualitativa e significativamente os objectos. Passamos o olhar distraído e vago por muitos objectos, como se fossem opa-

cos. Estes tocam-me tanto que estão arrumados como referências afectivas de que não quero abdicar.

JN: Impressiona na sua colecção não haver uma cedência às modas. A propósito, o que leva a que um pintor esteja na moda é um expediente comercial, um condicionamento de gosto?

JAF: Os modelos esgotam-se ou convencionam-se períodos de esquecimento. A moda é obrigatoriamente uma exaltação, uma transição que impede ausências e exige adesões ou repúdios. Hoje e sempre.

JN: Que sente na exibição pública da sua colecção? JAF: Ela está a ser exibida para mim. Aprofunda-se a minha situação na memória em função de todos os autores. Não me interessa se são os melhores artistas: são os artistas e obras da minha predilecção.

JN: Será ainda possível fazer uma exposição de grande significado cultural sem estardalhaço, ressonância mediática?

JAF: Esta exposição pode ser um exemplo de uma acção cultural desinteressada, onde se podem recuperar correntes e tendências que circulam difusas na memória de muitos - é o caso dos surrealistas.

A sociedade de consumo não é só a espuma e frivolidade que muitos criticam. "A fome vem comendo" - parece uma frase enigmática, mas é só para acentuar que todos estes confrontos sucessivos das obras de arte estimulam necessidades imprevisíveis que se saldaram em cultura e humanismo. Que mais posso pedir desta minha companhia de obras de arte?

As ilustrações, como não podia deixar de ser, vêm da colecção José-Augusto França: Amor jacente, de António Dacosta, e Homenagem a Lumumba, de Joaquim Rodrigo. Vá, leitor, deixe-se tentar por esta fome que vem comendo...

TRIBUNA DE OPINIÃO

## COMBATER O EXCESSO DE PESO

Emílio Peres

Uma pessoa gorda a sério, ou que pese alguns quilos a mais, não é saudável e fica sujeita a variadas doenças com maior probabilidade do que uma de peso normal ou ligeiramente superior.

Diabetes da maturidade, doenças do coração e certos cancros, por exemplo, são muito mais frequentes entre quem pesa excessivamente do que entre aqueles que pesam o devido. Estas razões, mais fortes do que o desejo (atendível) de uma silhueta esbelta, aconselham que os gordos se tratem, sobretudo os homens, e também as mulheres cuja acumulação adiposa se localiza no "estômago" e no tórax. Pequenas e médias obesidades femininas de coxas e nádegas são bastante menos molestas.

Será muito bom que os gordos parem de engordar. Melhor, que abatem alguns quilos; e, muito melhor, que baixem para perto do peso desejável.

Perder peso à força pode ser perigoso, inclusive mortal. Aconselhamos escolher um endocrinologista para decidir e acompanhar o tratamento e, depois, a manutenção, porque não é bom passar a vida a alternar ganhos e perdas de gordura. Também sabemos que é menos mau continuar-se gordo do que sofrer perdas brutais, forçadas, de peso, por meio de dietas selvagens ou por meio de fármacos combinados com efeito no apetite e no metabolismo.

Verdadeiramente ideal é as pessoas vigiarem-se com regularidade e ficarem alerta caso o peso comece a subir. Um nutricionista que ensine vítima e família a comerem bem e adotarem um estilo sadio de vida, pode ajudar muito. Nada melhor do que prevenir e corrigir enquanto é fácil; emagrecer custa muito mais.

Nem sempre são os mais comilões que engordam. Mas o certo é que só acumula gordura quem come acima do que precisa e quem leva vida sedentária com pequenos gastos de energia. Cada qual precisa de alimentação proporcionada aos seus gastos com actividade física e às suas exigências próprias para manter os fenómenos vitais.

Também há gordos que não comem grandes pratadas; o problema reside em escolherem comida demasiado calórica. Lembramos que enquanto uma batata grande cozida fornece



menos de 100 calorias, um pacote de 100 g de batata frita fornece mais de 450; um "croissant" folhado, o dobro de uma sanduíche de queijo; um prato de pescada cozida com todos, a terça parte de um prato de bacalhau com natas.

Atenção também a alguns "produtos dietéticos", integrais ou ricos em fibra. Pelo facto de conterem farelos não significa que sejam pouco calóricos. Alimentamo-nos com autêntica comida; não com "coisas". Vejam-se os rótulos e verifique-se como tais produtos dietéticos, ainda por cima caríssimos, são fabricados com gorduras, xaropes de glucose e outros componentes engordorantes.

Interessa, pois, reconhecer o que mais engorda.

Vejam: 1. Pouco exercício. Além de escolher acertadamente o que se come, importa dedicar uma hora diária, ou mais, a actividades físicas. Basta o simples caminhar, sem esquecer a utilidade de nadar, fazer ginástica, dançar, andar de bicicleta, jardinar, pedalar, etc. Passar horas à televisão é que não (incentivar as crianças a não adquirirem esse hábito).

Quem só se ocupa de trabalhos domésticos, ou passa o dia no pára e arranca (empregados de balcão e escritório, professores, etc.), ou passa todo o tempo sentado (camionistas, costureiras e outros) pode che-

gar à noite cansado, mas gastou muito poucas calorias.

2. Excesso de ingestão gorda é o pior erro alimentar; molhos gordos, folhados, fritos, assados e outros cozinhados em gordura, e alimentos muito gordos são de evitar. Deve cozinhar-se magro. Por exemplo, sardinhas assadas na brasa, porque a gordura escorre, comidas sem pele, engordam muito menos do que fritas.

Tomar em atenção que a moderna pastelaria industrial (bolos cobertos e recheados, tartes folhadas, bolos de chantilly) e a comida rápida (pizza industrial, croquetes, rissóis, lanches) são muito engorduradas.

3. Bebidas doces e tudo o que é açucarado fornece muitas calorias. Uma garrafa pequena de cola ou de um refrigerante de sumo pode valer tantas calorias como três peças de fruta ou pãozinho e meio. Há quem pare de engordar, porque deixou de adoçar vários cafés ao dia.

4. Bebidas alcoólicas também são muito calóricas. Meia garrafa de vinho maduro não mata a fome, nem é nutricionalmente valiosa, e fornece tantas calorias como um prato de arroz de espigo.

5. Para não engordar, mais vale comer quatro a cinco vezes ao dia e reduzir volume de almoços e jantares. Muitos gordos lastimam-se porque só almoçam e jantam e não param de engordar. Pois o mais correcto é tomar pequeno-almoço a sério, merendar a meio da manhã e da tarde e almoçar e jantar parcamente, limitando tudo o que for gordo ou engordurado.

6. Sal não engorda mas retém água e faz subir o peso. Contribui para tensão arterial elevada, enxaqueca, inchaço antes da menstruação e para a "celulite", que tanto afflige as mulheres. Comida com pouco ou nenhum sal faz perder, de imediato, uns quilos.

Quando se adquire o bom hábito de beber abundantemente água ou "chá" de ervas (sem açúcar nem mel, claro) ao levantar, ao deitar e um pouco antes das refeições maiores, goza-se uma sensação de leveza e fica-se menos esfomeado. Inaugurar almoços e jantares por uma tigela de sopa de hortaliça também desincentiva comer muito do resto da refeição.

Quem comece a ganhar os primeiros quilos cuide-se imediatamente. Quem já for gordo pense em emagrecer sem aventuras.

DISCOVER IT!

Love it!

WANT it!

DOlive

Neste fim-de-semana  
Salvador Caetano (Norte) convida-o,  
a conhecer e a experimentar o  
NOVO  
a paixão pela inovação

Aberto das 9 h às 20 h

Salvador Caetano (Norte)  
AV. DA VILA NOVA DE GAIA, 1411  
TEL: (05) 782022 / 782015 Fax: 7827015

TOYOTA  
a imbatível qualidade