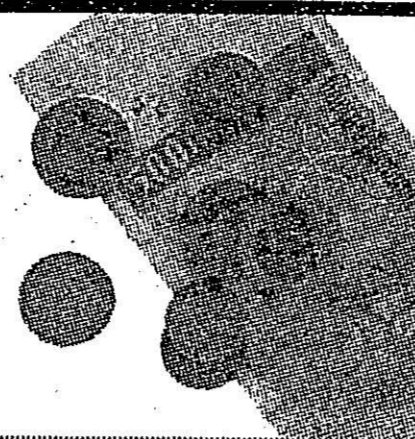


Consumo

A frugalidade assumida é uma disciplina em que se modera o consumo, não por abstractas razões de ascetismo ou de abnegação, mas porque uma tal atitude permite privilegiar outras dimensões da vida.



A IMAGEM DE UM CONSUMO DE IMAGENS

Da frugalidade do génio à dos hábitos de consumo

BEJA SANTOS



"Havia o verbo ser e o verbo ter/havia o não haver e o haver demais/mas eles perguntavam: e viver?/É só este não ser para ter demais?"

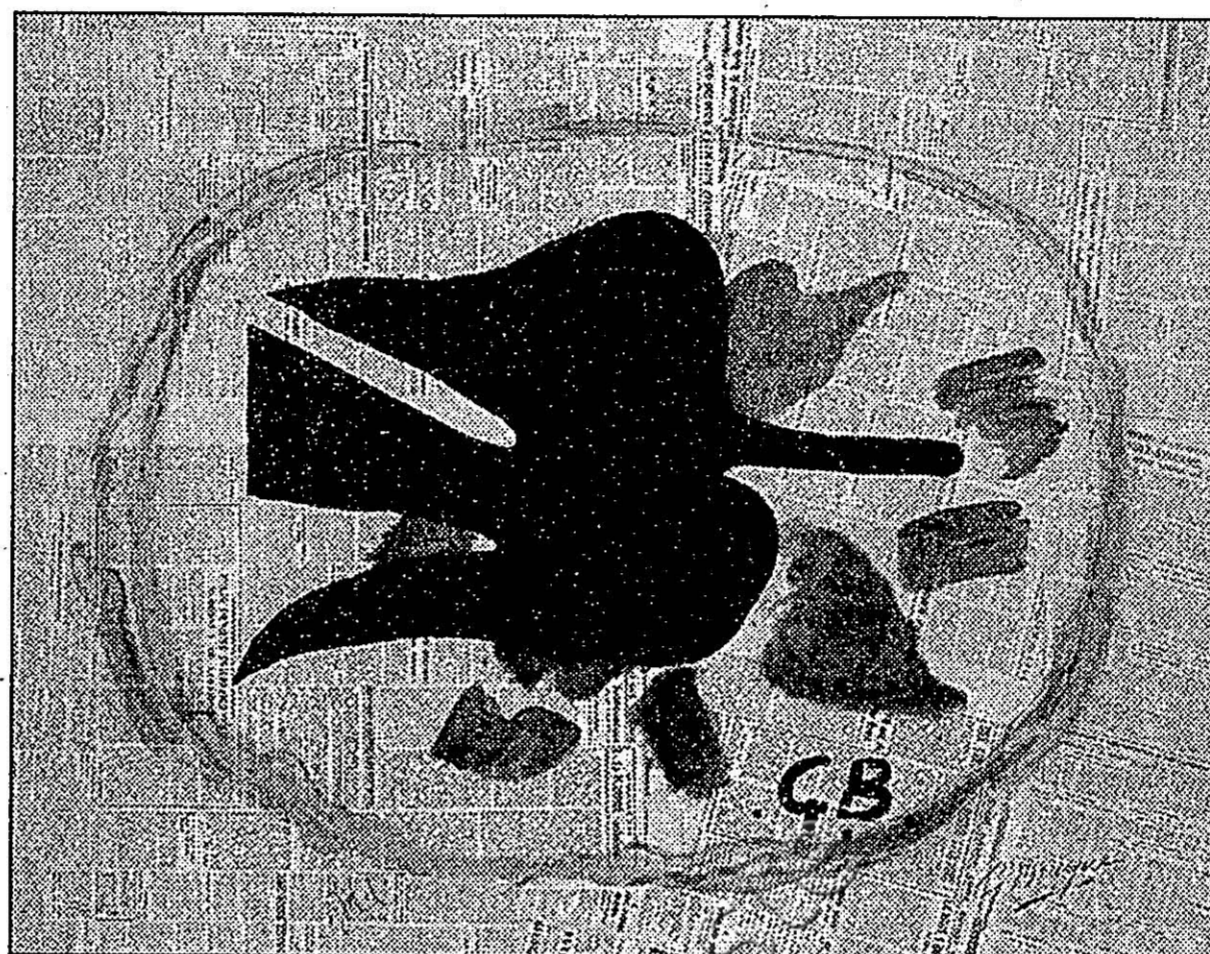
(do poema "A Balada da Sociedade de Consumo", de Manuel Alegre)

"Ter ou Ser?", de Erich Fromm, continua a ser uma leitura de referência para todos aqueles que estudam a relação da pessoa humana com a sociedade industrial, no sentido de avaliar os benefícios e prejuízos que advêm da acumulação obsessiva e do espírito competitivo, em detrimento de uma economia saudável, sob o primado da sobriedade e da partilha das riquezas (1). Este conceituado psicanalista horte-americano escreveu, há cerca de três décadas: "No modo ter, não existe uma relação viva entre mim e o que eu possuo. Ambos nos transformamos em coisas e eu tenho-as porque possuo a força para as tornar minhas... O modo ter de existência não é estabelecido por um processo vivo e produtivo entre sujeito e objecto; transforma, isso sim, em coisas, tanto o objecto como o sujeito". Poderá haver excesso na generalização que Fromm faz dos acumuladores e da acumulação, já

que há modos de ter associáveis à liberdade e à independência. Seja como for, o espírito de acumulação acaba por coexistir com a passividade, com a indiferença face à solidariedade, passa ao largo, enfim, da solicitude e do acolhimento daqueles que nada têm ou que se encontram excluídos de ter.

Vem esta reflexão a propósito da exposição de gravuras de Georges Braque, patente na Fundação Arpad Szenes-Vieira da Silva, até 14 de Janeiro de 2001. A obra gráfica e pictórica de Braque é consensualmente reconhecida como um dos mais fulgurantes itinerários das artes plásticas do séc. XX. Pioneiro da colagem, artifice laborioso que sempre preferiu os materiais mais sóbrios, incluindo a areia e o papel de jornal, Braque primou sempre pela grande depuração, a par de uma grande mestria na utilização de todas as técnicas, numa discreta pesquisa onde predomina o peso da cor e a permanente experimentação das formas (2).

Mas porquê esta associação entre a obra gráfica de Braque e a simplicidade e frugalidade como modo de vida? É que a simplicidade voluntariamente assumida, como é de todos sabido, pode tornar a escassez numa inesgotável fonte de riqueza, criatividade. Se é verdade que consumir é próprio de todo o ser humano, muitos de nós queremos ultrapassar (e, em muitos casos, ultrapassamos) o



nível admissível para a satisfação das nossas necessidades. Assumimos naturalmente uma ética hipócrita e ambivalente, preocupados com a preservação ambiental, com as megacidades já ingovernáveis, devido a uma anarquia demográfica e, por outro lado, não nos poupamos a um consumo cada vez mais massivo de matérias-primas (incluindo as energéticas), como se, de facto, devido aos nossos estilos de vida, não estivéssemos a contribuir para os danos ambientais.

Numa sociedade votada ao consumo, a frugalidade rima, habitualmente, com sacrifício, privação ou renúncia. A frugalidade assumida é

outra coisa. Trata-se de uma disciplina em que se modera o consumo, não por abstractas razões de ascetismo ou de abnegação, mas porque uma tal atitude permite privilegiar outras dimensões da vida, abrindo as portas à plenitude e permitindo uma articulação entre a satisfação das necessidades individuais e colectivas.

A obra gráfica de Georges Braque permite uma leitura em torno da simplicidade e da fecundidade como instrumentos ao serviço da qualidade de vida. Numa altura em que renascem os debates em torno das escolas da frugalidade (caso do epicurismo ou do estoicismo), em que a atenção se orienta para

modos de vida que repousam sobre a moderação (caso do Japão), em que se descobre a ligação entre o precário e o convivial nas culturas africanas, e em que a partilha das riquezas aparece associada à ética do futuro, a simplicidade voluntária é vista com novos olhos: é uma revolução silenciosa que nos libertará da tirania da hiper-escolha, das compras compulsivas, exaltando uma judiciosa repartição das nossas necessidades com as dos outros (subsistência, afecto, protecção, simpatia, participação, distração, criação, identidade e liberdade).

Esta partilha como uma ética do futuro pode ser vista, por exemplo, em Braque: "O pássaro na folhagem", que é a ilustração escolhida, é uma litografia onde o fundo são bocados de jornal, a folhagem confina-se à sobriedade de umas quantas pinceladas, e o pássaro voa gloriosamente, grácil e livre. A frugalidade radica, de facto, nesta independência de espírito, nesta esmagadora impressão ditada pela economia de meios.

(1) "Ter ou Ser?", por Erich Fromm, Editorial Presença, col. Pontos de Referência, 1999.

(2) Recomenda-se, a este propósito, o excelente catálogo "Georges Braque - Gravuras", editado pela Fundação Arpad Szenes-Vieira da Silva, que reúne o espólio de 69 litografias e águas-fortes, para além de edições originais de livros ilustrados pelo autor, e que compilam a principal obra gráfica de Braque, pertencente à colecção da Fundação Meaeght.

A propósito

Há gorduras alimentares melhores e piores

EMILIO PERES *

Óleos e gorduras alimentares são mais ou menos saturados, moninsaturados ou polinsaturados conforme predominam esses três tipos de ácidos gordos na sua composição.

Ácidos gordos saturados aterogéneos (ou seja, responsáveis pelas lesões do coração, das coronárias e de outras artérias) são de evitar o mais possível.

Onde abundam? Nas partes gordas das carnes de vaca e de outros ruminantes, em sebos, nas margarinas sólidas, animais e mistas e nos concretos gordos usados na indústria alimentar, nomeadamente em pastelaria.

Ácidos gordos polinsaturados são reguladores das funções vitais, tais como o são as vitaminas, os minerais, as fibras alimentares e os fitosteróis. Não podem faltar na

comida de cada dia, mas também não devem ser consumidos, em excesso porque, em exagero, "oxidam" as estruturas do organismo, podendo provocar cancro, lesões ateroscleróticas precoces e outros danos.

O abastecimento necessário de ácidos polinsaturados resulta suficiente quando se come regularmente peixe, sobretudo cavala, sardinha, carapau e outro pescado gordo, leguminosas (em especial, grão e favas), pão e outros alimentos fabricados à base de farinhas escuras, e nozes, pevides e outras sementes. Quem segue uma alimentação de acordo com o padrão saudável não precisa de óleos, de margarinas e de outras preparações dietéticas ricas nos tais polinsaturados.

Ácidos gordos moninsaturados devem contribuir com metade ou mais da razão diária de gordura

por causa dos seus bons efeitos, hoje universalmente reconhecidos, depois de durante cerca de 30 anos, até final da década de 80, os americanos os terem desconhecido, de tal maneira andavam embebiados pelos óleos de sementes ricos de polinsaturados.

Os ácidos gordos moninsaturados fazem subir o bom colesterol, pelo que actuam contra a aterosclerose; regulam a participação dos polinsaturados nas membranas e noutras estruturas celulares; e interferem favoravelmente em funções vitais.

Abundam no azeite, nas azeitonas, nos óleos de amendoim e no caroço da azeitona, na gema do ovo e na gordura de aves e de peixes.

Há 20 anos, os tipos de ácidos gordos usados em alimentação ficavam-se pelas três categorias acabadas de referir. Hoje não: o

processamento industrial de produtos alimentares e a fritura industrial (e também doméstica) a temperatura muito elevada, com reaproveitamento e acrescimento de óleos alimentares ou dos blocos para fritura industrial torna massiva a presença de **ácidos gordos isoméricos** em produtos processados.

Estes ácidos gordos adulterados (isomerizados, rançados) são tanto ou mais nocivos do que os ácidos gordos saturados aterogéneos; além de provocadores de aterosclerose, são cancerígenos, interferem no desenrolar de processos metabólicos e prejudicam certas funções das gorduras no organismo.

Onde sobreabundam perigosamente estes ácidos gordos adulterados é em margarinas vegetais sólidas, cremes para barrar, blocos usados pela indústria (referidos no rótulo por "gordura vegetal hidrogenada" e por "gordura animal") e, nas preparações alimentares, industriais ou caseiras, que suportam temperaturas de forno muito elevadas ou que são fritas em banhos de fritura várias vezes reaquecidos ao longo do dia ou da semana: bolachas e bolos de fábrica, folhados reaquecidos (croassãs, tartes, empadas, etc.), batata-frita, croquetes, rissóis, etc.. As gorduras isomerizadas chegam a representar um terço do total gordo de tais "comidas". Sentem-se facilmente pelo cheiro e pelo paladar.

A melhor gordura para fritar é o azeite; é a que menos se degrada. Em alternativa, óleo de amendoim, óleo de bagaço de azeitona, banha de porco e vegetalina. "Óleos", nem pensar; só devem usar-se crus e em cozinhados com água desde que vão para o lume.

* Médico endocrinologista