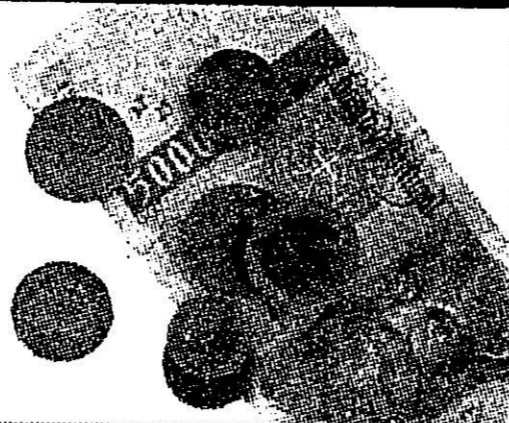


Consumo



Comida que é boa para evitar o cancro também é para evitar outras doenças metabólicas e degenerativas. Todas pertencem à mesma família. Por isso, atenção à pessoa e ao grupo onde se diagnostica, por exemplo, excesso de peso corporal.

Direito a saber mais

BEJA SANTOS



Os organismos geneticamente modificados (OGM) aparecem associados a diferentes situações que convergem para o estado de alarme e inquietação a nível da segurança alimentar, estando, também, indevidamente associados às problemáticas das vacas loucas, das dioxinas, das toxinfecções e até mesmo à da ionização (ou irradiação) dos alimentos.

No presente texto, procurará-se precisar o direito elementar do consumidor à informação do que tem à mesa, circunscrevendo a questão dos OGM às suas devidas proporções e esclarecendo quais as reivindicações que os consumidores fazem relativamente a esta área da segurança alimentar.

Primeiro: os consumidores são a favor da inovação, mas exigem todo o respeito pelo princípio da precaução. As biotecnologias já comprovaram que são muitíssimo úteis e estão mesmo associadas a alguns progressos da humanidade (caso de medicamentos e vacinas). Não se vê, também por isso, qualquer razão para privar o mundo agrícola de tecnologias novas. Mas não basta inovar por inovar. Quando falamos de características agrónómicas, produtividade, qualidades gustativas e nutricionais dos produtos, devemos igualmente questionar se os OGM trazem benefício para os



consumidores ou se apresentam riscos específicos para o ambiente e saúde humana. Se é facto que a comunidade científica, na sua larga maioria, declara não serem visíveis problemas de dano para a saúde pública, ninguém afiança, contudo, que não haja riscos ambientais latentes, nomeadamente os associados à perda de biodiversidade. Como se vive em situação de incerteza científica, os consumidores pretendem ver aplicado o princípio da precaução, até prova em contrário.

Segundo: mesmo nos casos em que já estão autorizados os

OGM, não se deve privar os consumidores da sua liberdade de escolha. A crítica que as organizações de consumidores fazem à legislação em vigor é a de que esta é incoerente. Não basta que a rotulagem mencione, "contém OGM", no produto final. Até agora, a rotulagem tem iludido que os processos de fabrico industrial dos nossos alimentos podem de facto "apagar" todos os vestígios de manipulações genéticas. Os consumidores reivindicam a traçabilidade, isto é, saber se há OGM nas matérias-primas, a partir das quais são fabricados os géneros

alimentícios (a traçabilidade deve funcionar em todos os elos da cadeia alimentar).

Terceiro: e em conformidade com o exposto, os consumidores são a favor de uma traçabilidade completa, base de uma rotulagem precisa e rigorosa. Os consumidores têm direito a escolher entre vegetais transgénicos e "tradicionais", bem como a saber exactamente o que estão a comprar, coisa que não acontece actualmente. Estudos efectuados por diferentes organizações de consumidores denunciam a presença de OGM (caso de soja e milho) que não são mencionados na rotulagem dos produtos processados.

Quarto: mesmo que não haja problemas de saúde com os produtos transgénicos aprovados, há questões de saúde que ainda estão por clarificar, ou que, pelo menos, são alvo de grande reticência por parte dos consumidores. Há genes de resistência aos antibióticos, e até hoje ainda não se comprovou que esta resistência não se transmite às bactérias perigosas para a saúde humana. De igual modo, está por esclarecer muita coisa em torno das alergias alimentares, isto quando se sabe que todo o alimento novo introduzido no nosso regime alimentar comporta potencialmente riscos de alergia (é o caso do kiwi).

Enfim, os consumidores pretendem que não se amplie o número de OGM autorizados até a comunidade científica encontrar resposta cabal a estas questões duvidosas.

Amaciadores de roupa em franca expansão

Os amaciadores são detergentes em franca expansão, mas têm uma particularidade única: o perfume é um elemento básico nas escolhas, como é patente na argumentação publicitária aposta nos rótulos (caso de menções como "contém extractos naturais de flores", "extractos de frutos", etc.), como se se tratasse do pré-requisito de uma roupa macia, o que está longe de ser verdade.

Para disponibilizar mais informação aos utilizadores, o Instituto do Consumidor (IC) procedeu a um estudo comparativo baseado em factores que são importantes na qualidade destes produtos, como se passa a sintetizar. Qualquer amaciador é composto por água, agentes tensioactivos (compostos químicos que diminuem a tensão superficial das soluções aquosas), perfume (mascara o odor dos produtos tensioactivos), conservantes (substâncias destinadas a aumentar a estabilidade) e corantes.

O pH é utilizado para exprimir a acidez ou a alcalinidade de um produto.

Verificou-se, no ensaio em apreço, que, tal como seria de esperar em amaciadores, todas as amostras são ácidas. O estudo apreciou ainda outros parâmetros como extracto seco e matéria volátil, matéria activa catiónica, rotulagem e a relação preço-quantidade de produto. O que convém reter é a apreciação global do estudo.

Todos os produtos analisados são considerados satisfatórios, sendo de realçar que a diferença entre eles reside mais no preço e no perfume do que na qualidade.

Apesar do perfume ser um elemento importante na promoção e venda dos amaciadores, dificilmente poderá ser objecto de apreciação genérica... pois os gostos não se discutem. No entanto, como inequivocamente o estudo demonstra, é o perfume que mais faz vender.

Por todas as razões, o estudo do IC recomenda que a escolha deva ser feita tendo em consideração razões económicas e necessidades pessoais, não exclusivamente ditadas pelo "cheirinho".

É que todos os resultados atestam que os 19 amaciadores clássicos e 3 concentrados são aceitáveis.

O estudo comparativo em referência será disponibilizado a todos os interessados, bastando para o efeito solicitá-lo à revista "O Consumidor", Instituto do Consumidor, Praça Duque de Saldanha n.º 31, 1069-013 Lisboa, telef. 213564707, fax, 213564722.

* Médico endocrinologista

A propósito de...

Alimentação desordenada viabiliza cancro

EMÍLIO PERES*

Pessoas com antecedentes familiares cancerosos devem ter maiores cuidados com a alimentação que praticam no dia-a-dia e devem fugir de agressões potenciadoras como sejam tabaco, inquinação atmosférica e do solo, radiações e certas infecções víricas.

Se não atendermos ao jogo entre agressores e protectores, todos estes presentes no que se come e bebe, podemos ficar mais vulneráveis.

Nas sociedades avançadas de consumo, onde a alimentação muito se tem aditivado e onde o estilo de vida é antinatural, verifica-se um aumento trágico das doenças cancerosas no último meio século.

A natureza dos alimentos fabricados pela indústria, as novas formas de cozinhar e a atitude das pessoas para com o acto de comer são molestas para a saúde. É que além de cancro, estas práticas alimentares favorecem o surgimento de doenças metabólicas e de outras degenerativas.

Em Portugal também o número de cancros não pára de subir, embora a incidência geral da doença ainda seja relativamente modesta em comparação com países onde há mais ou muitos mais anos se adoptou uma alimentação desordenada.

Comida que é boa para evitar o cancro também o é para evitar outras doenças metabólicas e degenerativas. Todas pertencem à mesma família. Por isso, atenção à pessoa e ao grupo onde se diagnostica, por exemplo, excesso de peso corporal. É bem possível que a diabetes esteja a caminho ou que acabe por aparecer um cancro de mama ou do cólon.

Para fugir do cancro algumas cautelas são simples de tomar e bem eficazes.

Antes de mais, não se deixe engordar.

Comida variada, rica de vegetais e fruta, com relativa abundância de alimentos amiláceos (pão, arroz, feijão, etc.), pobre de gorduras e docerias e parcimoniosa quanto a bebidas alcoólicas é boa para manter o peso; e melhor será se acompanhada

diariamente de alguma (ou muita) actividade física. Não duvide: o corpo rejubila e o cancro fica danado.

Reduza o consumo de óleos e gorduras, e de alimentos visível ou invisivelmente engordurados. Recomendamos que abandone métodos de cozinha engordurantes, em especial, fritar, assar em gordura, preparar folhados e cozinhar em tacho juntando gordura ou carne gorda. Que fuja de molhos e cremes à base de natas e maionese. Que limite muito o uso de pastelaria e biscoitaria industrial, em especial, bolos cobertos e recheados, folhados, tartes e bolachas. Que afaste seus filhos de batata frita, folhados, cremes, barras de chocolate. E prefira azeite e outras gorduras que não se avariaram pelo calor como é o caso da banha de porco e dos óleos de amendoim e de caroço de azeitona.

A vantagem da hortaliça para proteger do cancro é extraordinária. Todos os estudos a referem a ponto de, no final de uma conferência, um notável cancelologista americano ter afirmado

que comer sopa duas vezes por dia seria suficiente para reduzir para metade a incidência de cancro nos Estados Unidos.

Alimentos da horta e do pomar são riquíssimos de protectores. Comam-se 400 g de hortaliças e legumes por dia e mais de 200 g de fruta ao natural.

Frutos citrinos, kiwi, tomate, saladas de vegetais e azeite são exemplo do que se deve comer ao mesmo tempo de fritos, assados e grelhados de carne e pescado para contrariar o efeito cancerígeno de vários tipos de substâncias agressivas que se formam à superfície desses alimentos sujeitos a temperaturas muito elevadas. Daí a justeza, da tradição de pato com laranja, filetes de pescada com rodela de limão, sardinha assada com pimentos e salada mista temperada com azeite, etc.

Todos os dias fumero e bebi das alcoólicas a toda a hora, eis uma dupla trágica.

Previna-se: algumas alterações fáceis são o bastante.