

Utilize com critério e apropriadamente os produtos solares

BÉJA SANTOS
Médico Endocrinologista

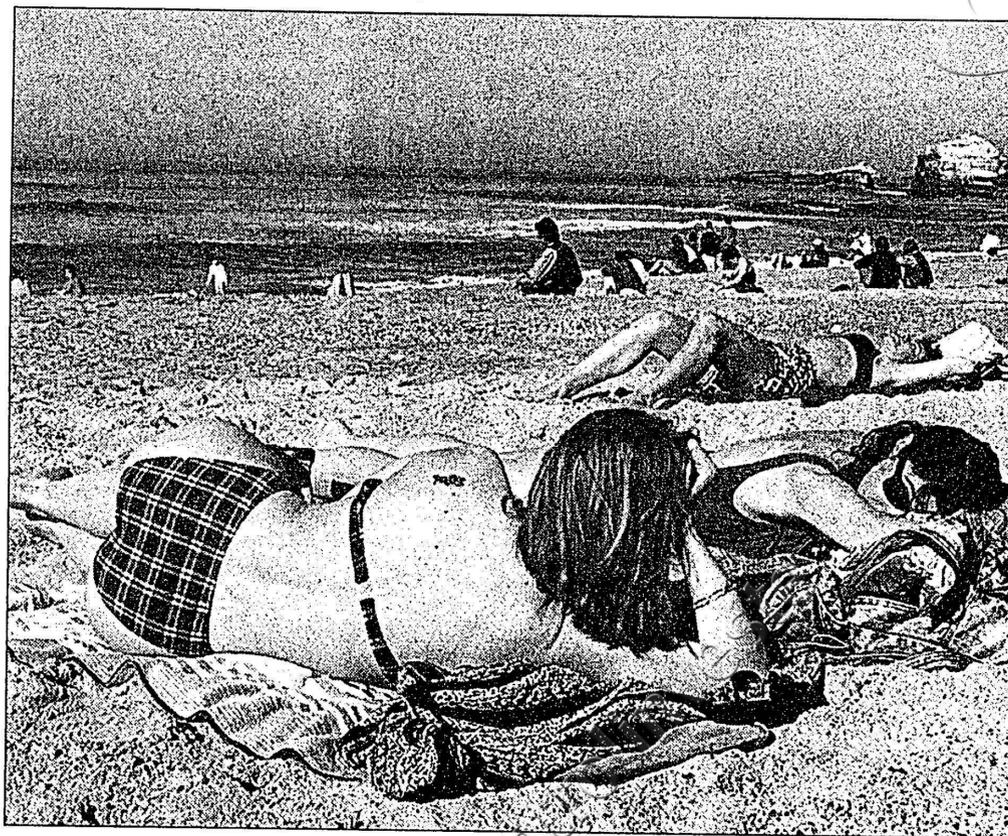
Os produtos solares protegem a pele das queimaduras solares mas podem dar também uma falsa impressão de segurança.

Estes produtos têm uma procura proporcional ao nível de consciencialização de que uma exposição prolongada ao sol está na origem do aumento do número de casos de melanoma maligno, e dá-se hoje como comprovado que o uso judicioso destes protectores contribui para contrariar esta evolução.

Mas, como não há bela sem senão, verifica-se que os produtos solares também podem ser directamente responsáveis pelo aumento de melanomas: e que os fabricantes estão permanentemente a conceber produtos com índices de protecção cada vez mais elevados e há pessoas que se excedem em confiança com esta eficácia utilizando pouco protector e, em simultâneo, expõem-se cada vez mais ao Sol.

Tudo somado, a melhor solução para evitar os desgastes cutâneos é aprender a viver bem com o Sol.

Dá-se também como comprovado que uma queimadura solar durante a infância é um factor de risco de cancro de



pele na idade adulta. Por isso, é de todo recomendável que as crianças brinquem ao Sol bem protegidas e que tenham a cabeça e o corpo cobertos.

A reter: a radiação solar é particularmente perigosa em altitude, na água, e cerca do meio-dia (quanto mais o sol baixa no horizonte menos nociva é a radiação ultravioleta). E nada de ilusões: nem a neblina nem a água protegem do Sol:

sem nos darmos conta, podemos apanhar uma intensa queimadura solar enquanto nadamos.

Quem se dispõe a fazer exposições solares deve, ao menos, proteger os olhos com uns bons óculos e utilizar um produto solar com um índice de protecção elevado. Convém aplicar o produto numa camada suficientemente espessa e repetir regularmente a

operação. Nunca se deve considerar este produto como um meio para permanecer longamente ao Sol mas, e tão só, para fazer uma exposição solar durante um período razoável sem correr o risco de apanhar uma queimadura.

Por último, importa examinar regularmente a pele e consultar prontamente o médico caso se verifique uma alteração na forma ou na cor de um sinal.

Cuidada segurança alimentar

Uma sondagem recente do Eurobarómetro, foi dedicada à segurança alimentar, incidindo sobre seis temas, a saber: a segurança em geral dos géneros alimentícios; factores que determinam esta segurança; a segurança e o local de venda; as fontes de informação acerca dos produtos alimentares; a rotulagem e as informações que incidem sobre os próprios produtos.

De acordo com os consumidores europeus inquiridos, o pão e os produtos de panificação estão no topo dos produtos que merecem mais confiança por parte dos consumidores, enquanto que a maior desconfiança incide sobre os pratos preparados. De igual modo, os controlos nacionais ou europeus inspiram mais confiança do que aqueles que são efectuados pelos distribuidores. Para os inquiridos, os produtores são os operadores económicos menos creíveis.

Além disso, os consumidores consideram que o produto alimentar é seguro quando não contém proteínas ou hormonas, e é controlado pelos organismos ou autoridades competentes. As associações de consumidores são, de longe, a fonte mais fiável para o que é a difusão de informações, seguindo-se as autoridades nacionais e as instituições europeias.

Os quadros e os profissionais liberais em geral são muito mais cépticos que as outras categorias quanto à segurança alimentar. E, no tocante à rotulagem, a população mais jovem dedica-lhe menos atenção do que as outras faixas etárias, se bem que o rótulo continue a ser uma boa fonte de informação, já que 6 consumidores em 10 declaram lê-la regularmente. O elemento mais apreciada na rotulagem continua a ser o prazo de validade.

A PROPÓSITO

Quem se interessa pergunta

EMÍLIO PERES *

Respondo hoje a duas questões colocadas por leitores.

1. A que correspondem as várias designações expressas nos rótulos das garrafas de azeite?

As designações comerciais são apenas três, mesmo que acrescentadas de adjectivos a gosto de quem vende: **Azeite Virgem Extra** - resulta da espremedura de azeitonas maduras frescas, não fermentadas; amarelo doirado, límpido, de odor suave, irrepreensível; acidez de 1 grau ou inferior. **Azeite Virgem** - as mesmas características gerais, ou levemente esverdeado, com acidez inferior a 2 graus. **Azeite** - mistura de azeite refinado com azeite virgem, em proporção incerta, com a condição de ter menos de 1,5 graus de acidez.

De onde vem este azeite "refinado"? De categorias não co-

merciais, a saber: Azeite virgem corrente - boa qualidade de gosto e odor mas com mais acidez, acima de 3,3 graus. Azeite Virgem Lampante - de azeitonas já passadas, muito ácido e turvo; servia para as lamparinas e, daí, "lampante". Estes dois óleos resultantes da espremedura da azeitona são industrialmente "limpos" (filtrados e tratados com neutralizadores dos ácidos) de que resulta **Azeite Refinado** que só se pode vender lotado com um azeite virgem para dar o **Azeite**; claro que este último terá tanto menos acidez quanto mais refinado levar.

Há ainda o **Óleo de Bagaço de Azeitona** que é uma mistura de azeite virgem com o óleo refinado a partir da extracção a quente da gordura que fica na polpa do caroço esmagado. Vende-se a meio preço do Azeite mas nutricionalmente vale praticamente o mesmo; em Espanha é comercializado.

2. Conhecia vinhos DOC mas agora alguns queijos e outros produtos alimentares expressam também designações semelhantes. O que significam?

Certos produtos da cadeia agro-alimentar têm características muito particulares que merecem ser preservadas (são testemunhos culturais como é o caso do Queijo da Serra) e que não devem ser adulteradas quer por mixordeiros quer por ignorantes. Daí que esses produtos mereçam ser protegidos, valorizados e garantidos. Nos últimos anos tem-se combinado o interesse de produtores e suas associações com uma reviravolta nos conceitos de bom para comer e de gastronOMICAMENTE apetecível; e, claro, os estados avançam com as normas legais para um produto ter acesso a determinada classificação. Na União Europeia há três:

Denominação de Origem Protegida - Refere alimentos cuja produção, transformação e elaboração ocorrem dentro de uma região delimitada e exigem um saber fazer reconhecidamente específico, e verificado. No caso do Queijo da Serra, o direito à D.O.P. advém das ovelhas serem de raça local, pastreadas num ambiente com uma matriz ecológica própria e constante, do leite ser coalhado com flores de cardo, do queijo ser preparado por pessoas que dominam uma técnica precisa e ser maturado em locais próprios.

Portugal tem nesta altura 12 queijos, 10 carnes frescas, 1 transformado de carne, 5 de azeite, 9 variedades de mel e 11 alimentos de origem hortofrutícola classificados com D.O.P. Excelente.

Indicação Geográfica Protegida - Refere um produto de qualidade a qual depende da re-

gião onde é produzido, transformado ou elaborado. Alcobaça é responsável pela qualidade da maçã, Vinhais pelo seu salpicão, Portalegre pela sua morcela de assar, etc.

Especialidade Tradicional Garantida - Refere um produto com uma determinada composição característica e um modo de fazer tradicional e padronizado.

Portugal, a nível europeu, e em relação ao seu tamanho e população, é campeão com 77 produtos certificados contra 112 da França, 102 da Itália, 75 da Grécia, 39 de Espanha, etc., etc., até zero da Irlanda.

Para que em cada região, um dado produtor possa apôr o selo de D.O.P., I.G.P. ou E.T.G. carece de um certificado de vigilância veterinária, último passo de uma cadeia de requisitos para obter a certificação legal de qualidade e genuidade.

* Médico endocrinologista