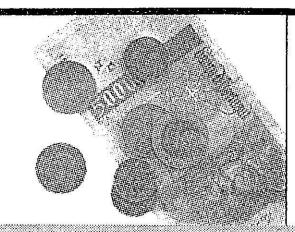
Consumo



Os colossos da indústria agroalimentar estão igualmente atentos à relação entre alimentação e prevenção da doença. Conhecedores de que a massa de consumidores quer reduzir os seus gastos com a alimentação, procuram a todo o custo associar o produto alimentar a algoque dê saúde e que tenha um valor dietético especifico.

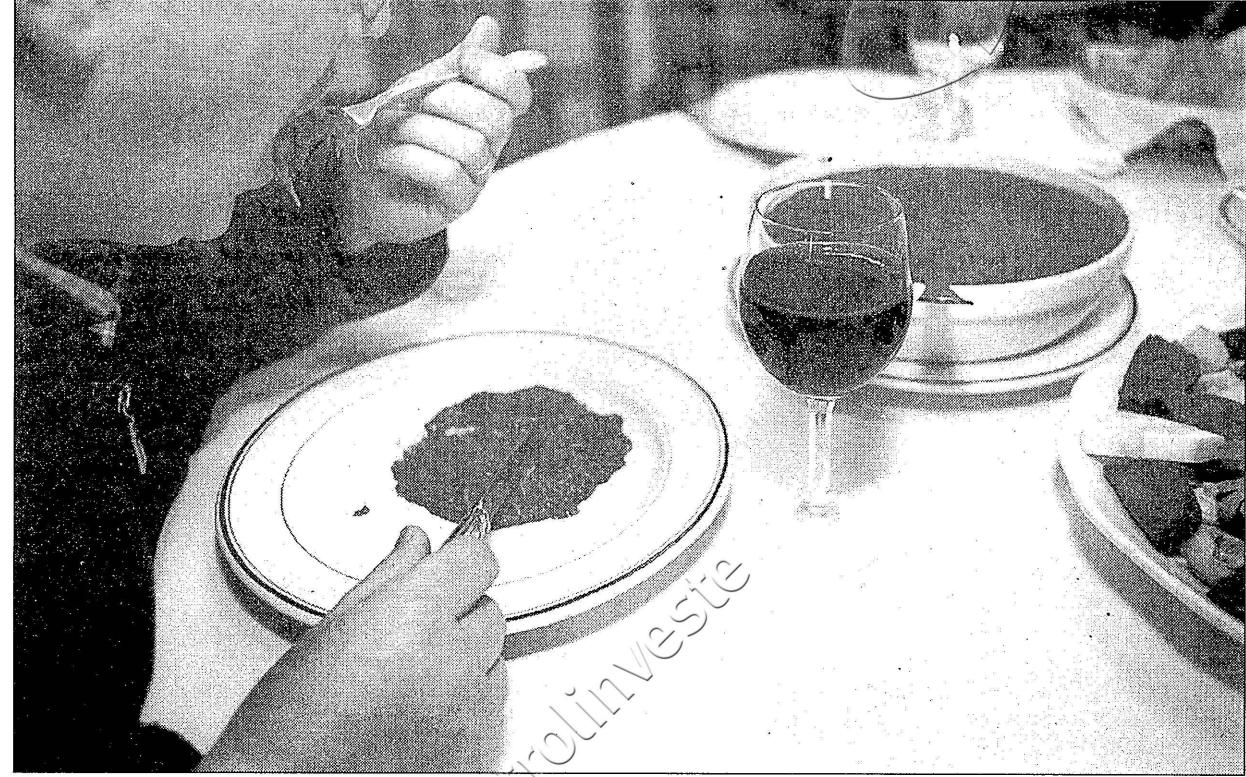
Alimento não é mezinha

BEJA SANTOS



A sociedade de consumo, ao fomentar descontroladamente a hiperescolha alimentar, teve que se implicar a fundo em estudos que permitissem compreender melhor as relações entre a alimentação e a saúde. Não surpreende, pois, que, por um lado, a alimentação seja um tema polémico e, por outro, que as ciências da nutrição sejam permanentemente estimuladas, pelos avanços científicos, a propor medidas rectificativas para que o regime alimentar se mantenha equilibrado. Nesta perspectiva, a nutrição é um dos pilares da promoção para a saúde, participando dos estilos de vida saudáveis, enquanto complemento imprescindível na prevenção da doença.

Os colossos da indústria agroalimentar estão igualmente atentos a esta relação entre alimentação e prevenção da doença. Conhecedores de que a massa de consumidores quer reduzir os seus gastos com a alimentação, procuram a todo o custo associar o produto alimentar a algo que dê saúde e que tenha um valor dietético especifico. Assim, com o aumento da obesidade, o temor do colesterol e a ascensão das doenças cardiovasculares, a proposta foi primeiro a dos alimentos de baixas calorias, a que se seguiu a exaltação dos alimentos com fibras e os anti-oxidantes naturais, isto a par dos alimentos suplementados e energéticos que estão actualmente na moda, mas que, nalguns casos, têm dado origem a polémicas (caso da bebida "Red Bull").



A mais recente ofensiva desta poderosa indústria dá pelo nome de "alimentos funcionais", ou seja, a propósito de iogurtes probióticos, da impor- de à mesa, quer, ainda, porque tância das fibras alimentares ou da prevenção de úlceras, vendem-se produtos "adaptados" a desportistas, seniores, jovens, pessoas com predisposição para a prisão de ventre, entre mil e uma outras situações. Enfim, tudo é população-alvo para os alimentos funcionais. As associações de consumidores têm alertado para os perigos destes alicamentos (isto é, alimentos a quem o anunciante atribui virtudes terapêuticas)

quer porque não são verdadeiramente úteis, quer porque desenterram novas e velhas formas de exploração de credulidadespromovem, insidiosamente, os alimentos baratos, dando azo a uma nova dimensão da exclusão social (as classes mais desfavorecidas sentem-se na obrigação estatutária de despender mais dinheiro nesta farmacêuti-

0 exemplo tirado à sorte, entre milhares possíveis, é o das massas alimentícias, que agora aparecem enriquecidas com suplementos de magnésio, a pretexto de que são muito

úteis para pessoas que tenham uma actividade física intensa. Isto não só não é verdade, como um regime alimentar equilibrado permite, na maioria dos casos, suprir as necessidades normais em magnésio. Agora, estão também a aparecer massas alimentícias enriquecidas com cálcio, e alerta-se, na publicidade, para as suas vantagem, a pretexto de prevenir a osteoporose. Estas informações, claro está, são pseudocientíficas, como inúteis são também as massas alimentícias enriquecidas em fibras alimentares.

E ficamo-nos por aqui, sem

deixar, porém, de alertar para estas falsas inovações, já que as massas alimentícias não são medicamento, e quem tem que tratar da hérnia do hiato, da cistite, anemias ou afecções de pele deve, antes de mais, falar com o médico de família, o endocrinologista, o nutricionista ou o farmacêutico, pois compete a estes profissionais de saúde fazer recomendações isentas, quando há uma relação entre prevenir ou tratar a doença com alimentos comuns. Moral da história: não nos devemos deixar sugestionar por anunciantes que nos querem impingir alimentos-mezinha.

Doença de Alzheimer é simplesmente um azar?

EMÍLIO PERES *

Desde 1998 que está bem estabelecido ser possível reduzir a incidência da doença de Alzheimer em populações, diminuindo as concentrações sanguíneas de hemocisteina no sangue das pessoas dessas populações.

A doença de Alzheimer é uma forma de demência cada vez mais frequente no mundo Ocidental, e de aparecimento mais precoce, excepcionalmente até antes dos 50 anos, que se caracteriza por declínio permanente /e progressivo da capacidade intelectual das pessoas, impedindo-lhes uma vida social normal.

Resulta duma deterioração do cérebro, de um processo degenerativo com perda de células e perturbações de função, em consequência de uma alteração do metabolismo do sistema nervoso relacionado com uma deficiência nutricional de vitamina B12 e ácido fólico.

∨Pela evolução dos últimos ános, calcula-se que haverá cerca de 10 milhões de pessoas com este tipo de demência na União Europeia, dentro de 30 anos. É aterrador, porque estes doentes tornam-se incapazes de levarem a sua vida, tornam-se incapazes para o trabalho profissional e para as ocupações familiares, e carecem de vigilância permanente porque, além da perda de memória, praticam os maiores disparates, muitas vezes perigosos.

Vários grupos de cientistas concordam que a demência de Alzheimer pode ser evitada

pela prática regular, desde o desmame, de uma alimentação que impeça a formação de níveis sanguíneos elevados de um aminoácido colateral, a hemocisteína.

Mas, muito importante, investigações recentes demonstram que a doença de Alzheimer pode parar ou atrasar a sua evolução, e inclusivamente regredir alguma coisa se a alimentação passar a conter quantidades suficientes de ácido fólico e de vitamina B12.

A doença de Alzheimer. actualmente, está arrumada dentro do conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas, que reúne as patologias modernas das sociedades ocidentalizadas, em resultado das grandes modificações de alimentação e do estilo de vida. Esta demên-

cia senil será, portanto, próxima, quanto a causas e razões, de diabetes, dos enfartes, etc.

Como proceder alimentarmente para prevenir a doença de Alzheimer ou para parar a sua evolução?

Por sinal, de uma maneira que também é vantajosa para manter boas condições intelectivas e emocionais no geral dos idosos.

Nessa alimentação devem abundar os alimentos ricos das vitaminas do complexo B, em estado de poderem ser apro-alcoólicas fortes. veitados pelo organismo.

Arroz parboiled (estufado) em vez de arroz branqueado; pão escuro (integral, dá saúde, de mistura de cereais, etc.) em vez de pão branco; muita hortaliça verde e muitos outros alimentos hortícolas, escolhendo os mais coloridos; iogurte,

outros leites fermentados e leite em natureza; porções modestas de carne.

Comer todos os dias, ao longo da vida, as porções necessárias daqueles alimentos, e não preencher o seu lugar com produtos pobres (bolachas, tostas, bolaria, doces, etc.) é fundamental.

E é fundamental estar atento com a saúde do estômago, nomeadamente não o agredir com alimentação tóxica, medicamentos lesivos e bebidas

O estômago tem que produzir uma substância que permite a absorção da vitamina B12 e, para isso, tem que estar bom.

Dez milhões de casos onde, há uns anos, era doença rara! Triste "desenvolvimento".

* Médico endocrinologista