U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Consumo

NOZ É O MELHOR ANTIOXIDANTE
As nozes são o alimento vegetal com maior quantidade de antioxidantes, o que as poderá tornar poderosos aliados na prevenção de doenças coronárias, diferentes tipos de cancro e até demência, segundo um estudo, publicado na revista da sociedade norte-americana para ciências nutricionais, que foi apresentado, ontem, em Madrid durante o seminário "Nozes alimentos naturais, alimentos funcionais".

Criança é cada vez mais consumidora

Organização da família como unidade de consumo concentra atenção dos anunciantes nos miúdos

BEJA SANTOS

Com a organização da família como unidade de consumo, os anunciantes passaram a dirigir-se à criança, tratando-a simultaneamente como um consumidor que necessita de satisfação pessoal e imediata e um mediador das compras no agregado familiar.

Esta verdade era já latente nos anos 60, e no início do novo século todos os estudos testemunham esta realidade incontornável: as crianças acompanham cada vez mais os seus pais nas compras que, em grande parte, são negociadas com o pequeno prescritor.

A percentagem de prescrição em crianças entre 4 e 10 anos é muitíssimo elevada em produtos como cereais de pequeno-almoço, lacticínios, vestuário e entretenimentos, mas também não é insignificante na escolha do local de férias, na electrónica de grande consumo e até no automóvel.

Na posse destes elementos, a argumentação na sedução juvenil sofreu uma profunda inflexão na comunicação comercial. Nesquick, por exemplo, propõe às mães que dêem de beber leite aos seus filhos. Transversalmente, o pó achocolatado desdobra-se em barras, tabletes, cereais, sobremesas lácteas. Na prática, a criança funciona como um consumidor tribal, já que o espírito do grupo de pertença tende a substituir cada vez a influência dos pais.

Também aqui as empresas exploram o "marketing tribal" que todos os jovens devem adquirir sob pena de exclusão social.

Quando a Nintendo lançou o universo dos Pókemon, utilizou estrategicamente os jogos para as consolas, os cromos, os peluches, o material escolar, como instrumentos de socialização, uma vez que os 150 personagens imaginários se constituíram como uma ponte entre o mundo vídeo, o virtual e o real, matéria-prima riquíssima para o universo da comunicação.

É de saudar a publicação do livro "Comportamento do Consumidor – análise do comportamento de consumo da criança", por Carlos Teixeira Alves (Escolar Editora, 2002), tanto quanto se sabe o primeiro estudo centrado no conhecimento do jovem consumidor português.

Os dados apurados permitem conhecer o valor médio da semanada das crianças e o seu uso, qual o comportamento económico da criança de acordo com a sua idade, e como é que toma parte integrante nas situações de compra da família.

Obra importante para todos os educadores que têm responsabilidades na formação da consciência crítica dos mais jovens nesta complexa sociedade de consumo.

LEONEL DE CASTRO

Segurança

O gás em casa

Uma utilização segura do fogão, do esquentador ou do aquecedor a gás pressupõe o conhecimento de algumas regras básicas, envolvendo o funcionamento dos próprios aparelhos. Neste contexto, são de realçar os locais de instalação, as características dos equipamentos e saber, por exemplo, que o gás natural é menos denso que o ar (ao contrário do propano e do butano) ou que não é aconselhável as garrafas de propano serem mantidas dentro da habitação.

Desde o acto de compra, passando pela montagem, funcionamento e manutenção, os consumidores devem consciencializar-se que ficam expostos a riscos quando não se observam as regras de segurança.

NÃO OBSERVÂNCIA DAS REGRAS DE SEGURANÇA IMPLICA RISCOS ACRESCIDOS

Para suprir esta lacuna informativa, o Instituto do Consumidor, em colaboração com o CATIM (Centro de Apoio Tecnológico à Indústria Metalomecânica), publicou um guia do gás em casa, onde se procura uma abordagem dos aspectos de segurança mais significativos na utilização/combustão do gás natural, gás butano e gás propano, e dos aparelhos que os utilizam (designadamente fogões, esquentadores e aparelhos de aquecimento). O guia prático aborda, num primeiro momento, o processo da combustão, as diferenças entre os gases combustíveis, os cuidados e riscos a ter em conta na sua utilização. Indicam-se a seguir as características dos aparelhos de queima e as questões de instalação consideradas mais relevantes quanto à segurança.

No final, apresenta-se uma mini-enciclopédia contendo informação considerada da maior utilidade para o quotidiano dos consumidores.

O guia "O Gás em Casa" é distribuído gratuitamente a quem o solicitar, bastando para o efeito contactar o Instituto do Consumidor para a seguinte morada: Praça Duque de Saldanha, n.º 31, 1069-013 Lisboa; telefone 21 3564719; e-mail ic@ic.pt. O IC distribui também gratuitamente a todos os interessados as seguintes publicações afins: "Guia do consumidor para o Comércio Electrónico"; "Guia dos Serviços Públicos Essenciais – Algumas Respostas às Dúvidas mais Frequentes"; "Guia para uma Escolha Alimentar Saudável – A Leitura de um Rótulo".

A propósito de... Envelhecer

EMÍLIO PERES

A comida pode fazer muito para se sentir bem, esquecer que os anos passam, manter-se em forma tanto quanto possível e gostar de se ver ao espelho.

A ciência sabe o bastante para se poder dar conselhos sem charlatanismo e sem despesas. Vamos a eles:

1. Dê atenção ao seu peso, nos dois sentidos:

Não deseje ser um pau de virar tripas, nem se meta em emagrecimentos rápidos à custa de exercícios brutais, dietas de miséria ou drogas miraculosas. Ser magricela, ou desnutrir-se, reduz as defesas do organismo, perturba o seu funcionamento e dá um aspecto desgraçado; por vezes, mata logo. No outro sentido, actue de imediato se sentir que está a engordar. Pequeníssimos desvios de peso provavelmente não trazem nenhum mal. Mas, caso se vá somando quilito a quilito, ou já sobrem alguns, é bom ver o que faz engordar. A obesidade, infelizmente cada vez mais comum, encurta anos à vida e origina mau envelhecimento. Bom peso é o que se deseja. Magreza, emagrecimento à bruta e fome também não dão saúde.

2. Todos os dias, coma generosamente alimentos reguladores e protectores. São de seis categorias: alhos, cebolas e todos os hortícolas, em especial, os mais intensamente coloridos. Frutos maduros e crus. Peixe, sem esquecer o gordo. Feijão, grão, ervilhas e outras leguminosas. Flocos de aveia, pão escuro de trigo ou mistura. Iogurte ou outros tipos de leite fermentado, ao natural e algum leite e queijo.

3. Todos os dias cuide de se hidratar durante as 24 horas. Beba água, chá preto ou verde, infusões de ervas. Coma cozinhados líquidos – sopa, açorda, caldeirada, etc... Coma fruta, hortaliça, iogurte. Beba leite. Fuja do salgado a sete pés. A urina deve apresentar-se clara e sem cheiro forte, e em abundância.

4. Prefira azeite para temperar e cozinhar, em lugar de qualquer outra. Debique pevides, nozes, amêndoas...

5. Beba quantidades modestas de vinho, em especial tinto. Até 2,5 dl ao almoço e outro tanto ao jantar, caso não tenha nenhum impedimento específico. Prefira vinho a qualquer outra bebida alcoólica. Não seja bebedor excessivo, não exagere nunca, ainda que só de vez em quando.

6. Seja cuidadoso com a gordura que ingere – seja pouca e boa. Não esqueça a gordura escondida em produtos do comércio, inclusive em bolachas e tostas integrais. Não se esqueça dos malefícios a partir de gorduras instáveis que se adulteram durante a fritura, no forno e no tacho, quando antes não se juntou água ou caldo.

7. Coma sopa de abundantes hortaliças e legumes, engrossada com leguminosas, flocos de aveia ou cevadinha, adubada com azeite, a abrir almoços e jantares.

8. Varie muito de alimentos, o mais que puder, sem esquecer que na época própria são melhores.

9. Coma tranquilamente, mastigue bem, conviva fraternalmente, sentado, alegre, sem ruído.

10. Não troque comida autêntica, ainda que modesta, por «coisas» que o organismo (e a pessoa) têm dificuldade em reconhecer como bens alimentícios. Fuja sobretudo de comida rápida.

11. Limite o consumo de carne: carne vermelha, poucas vezes por mês. Carne de criação e de outros animais de terreiro, poucas vezes por semana. Coma peixe várias vezes por semana, é melhor opção.

12. Desde quivi em jejum ao abuso de vegetais vale tudo para evacuar diariamente. Tripa limpa gera juventude.

Caro leitor: cá estaremos todos os anos possíveis.