

GRANDE PLANO

Emílio Peres

MÉDICO, ESPECIALISTA EM NUTRIÇÃO

Produto fast-food pode ser viciante

Produtos dietéticos e light servem apenas para consumir mais quantidades e gastar mais dinheiro

■ Helena Norte TEXTOS
■ Alfredo Cunha FOTOS

Começou a ensinar Nutrição quando, em Portugal, ainda pouco se falava do assunto. Formou várias gerações de nutricionistas e divulgou, numa extensa obra, a arte de comer saudavelmente. Nos seus livros, que já venderam mais de cem mil exemplares, assume-se como acérrimo defensor da comida tradicional, principalmente na dieta mediterrânica. Aposentado das carreiras clínica e docente, mantém um olhar atento sobre a sociedade e os hábitos alimentares. Sempre crítico e mordaz.

[Jornal de Notícias] É verdade que não cumpre as regras que dita aos outros?

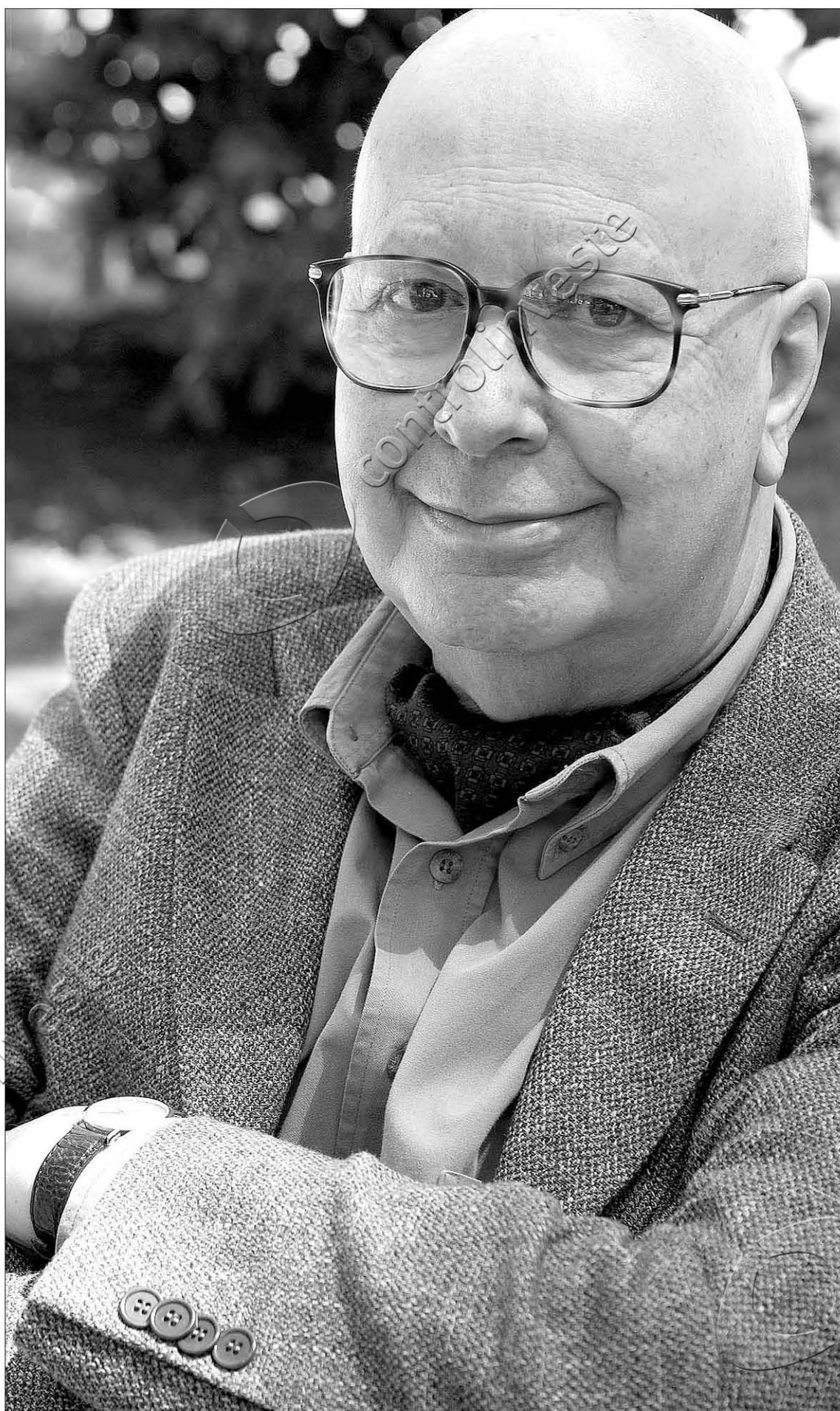
[Emílio Peres] Não, isso não é verdade. Eu gosto muito de comer bem. Em festas ou em certas oportunidades, eu ferro-lhe um bocado, mas nada de croquetes, rissóis ou coisas de segunda. Sou apreciador de comida refinada, seja comida tradicional portuguesa ou de outras regiões. Daí ser conhecido por ser comedor de bons bocados. É verdade.

Prefere sempre a comida tradicional?

Sim, porque é comprovadamente saudável e muito saborosa.

Os portugueses comem mal?

Os portugueses não comem todos da mesma forma e, apesar de tudo, não somos quem pior come na Europa. No entanto, há já uma percentagem significativa da população que come mal, com evidentes prejuízos para a saúde. É uma tendência que se começou a desenhar, na década de 1970, com a melhoria das condições de vida. Para desprezar as suas origens operárias ou do



“Estamos a ser explorados pelo medo, nomeadamente, pelos homens do biológico”

campo, a população das cidades está a aderir a modas nefastas e a repudiar os bons hábitos, como a sopa e o pão, este com, pelo menos, seis mil anos.

Quais são os principais erros?

Para falar em erros de alimentação, é preciso saber o que é comer bem. Uma alimentação equilibrada é aquela que respeita a regra das proporções. As hortaliças, os legumes e as frutas deveriam representar 40% do peso total daquilo que ingerimos. É também necessária uma boa dose de amidos, designadamente, arroz, pão, batatas e leguminosas. Produtos lácteos, como o leite e queijo, devem ser também consumidos numa porção razoável. Quanto à carne e ao peixe, bastam quantidades muito modestas e sempre mais peixe do que carne. As gorduras, para confecção e tempero, deveriam constituir uma percentagem mínima.

Outra regra básica é comer mais no início do dia do que no fim. A refeição prepara, não repara; daí a importância de um bom pequeno-almoço. É também muito importante ter horas certas para tomar as refeições, bem como um ambiente tranquilo e, se possível, uma boa companhia. Comer de pé, à pressa, gera ansiedade e impede que os mecanismos da saciedade funcionem. A mesma comida, se for tomada calmamente, satisfaz mais depressa, ou seja, come-se menos. E a avidez é uma das causas da obesidade.

Portugal está tornar-se um país de obesos?

Estima-se que metade da população tenha peso a mais. O aumento da prevalência da obesidade já é assustadora. E não é por comer pão e sopa que as pessoas engordam.

Então por que é que estão a engordar tanto?

Porque comem comida supergordurosa. Nós duplicámos o consumo de gordura em 30 anos. A média diária subiu para os cem gramas. É uma brutalidade a quantidade de gordura que se come actualmente. As bolachas, as tostas, as tartes - tudo isso está carregado de gordura: chega a representar 17 a

IDADE → 70
FILHOS → Uma filha
NETOS → Dois

RESIDÊNCIA → Porto
JARDIM → Passeio Alegre
PASSATEMPOS → Leitura,

música, passear e conversar
ARTE → Renascença flamen-
ga é o período preferido.

PEÇA → "As tentações de
Santo Antão", de Bosch
SUGESTÃO → Cultivar uma

pequena horta no jardim para ob-
ter legumes saudáveis e, ao mes-
mo tempo, fazer exercício

20% do peso. E, para agravar ainda mais a situação, cozinha-se com demasiada gordura, principalmente óleos e margarinas, que, depois de aquecidos, se degradam e fazem muito mal.

A outra grande razão é o sedentarismo. As pessoas não se mexem. Não fazem desporto, não andam a pé. O exercício é essencial. Recomendo tudo o que signifique mexer: seja passear num jardim, ginástica, natação, fitness.

Como ensina ao seu neto que não deve comer muitas vezes hamburgueres com batatas fritas?

Onde é que ele come? Come com a família. Se a família não come disso, ele também não vai querer comer. A única forma de um adulto ensinar bem uma criança é comer bem.

Mas as crianças não comem sempre em casa e vêem os outros a comer e também querem.

O que as nossas crianças comem na escola é outro grave problema. Mas, em casa, não se deve perguntar a um miúdo o que ele quer comer. Ele come o que a família come. O grande problema é que, actualmente, as mães, principalmente nos centros urbanos, não têm tempo para preparar boas refeições. Os maridos continuam a colaborar pouco e, depois de um longo dia de trabalho, a mulher chega a casa, cansadíssima, e tem tudo para fazer. É claro que é mais fácil encomendar uma pizza do que fazer uma refeição completa. E lá vem o lixo alimentar.

Essa comida vicia?

Alguma comida rápida é mais um produto de consumo do que alimentação e, nessa lógica, é lançada de forma apelativa para o homem primitivo: com gosto e cheiro intensos, excesso de sal, até faz ruído ao mastigar... Esses produtos, altamente vendáveis, são viciantes porque, na sua composição, têm produtos que perturbam os mecanismos de saciedade. Produtos como as colas e os hamburgueres induzem o consumo repetido. Há estudos que provam que os comedores de "fast-food" têm entre 12 a 24 contactos com comida ou bebida durante o dia. Ou seja, estão sempre a comer e a beber. E esses hábitos estão na origem da obesidade disforme, altamente mortífera, já comum nos Estados Unidos e que começa agora a aparecer em Portugal, nomeadamente em crianças. Essas crianças não devem chegar aos 45 anos.

Na lista de compras no supermercado, o que é essen-

cial comprar e o que deve ser evitado?

As compras deveriam traduzir as proporções correctas: 40% de produtos naturais e frescos (hortaliças, legumes e frutas) e 30% em pão, massas, arroz, batatas, feijão, grão, etc.. Os laticínios deviam ser comprados na proporção de meio litro de leite por pessoa (ou quatro iogurtes naturais, para se bater depois com fruta) e cerca de 150 gramas de carne ou peixe. E, para se ter ideia da porção certa de gordura, são três colheres de sopa, de azeite, de preferência. Quanto a álcool, uma média de 1,5 dl de vinho, dando preferência ao maduro tinto, para um homem adulto. Evitar bolachas (as caseiras são muito mais saborosas e saudáveis), tostas, batatas fritas, aperitivos, refrigerantes e tudo o que está repleto de gordura, sal e açúcar.

Congelados e enlatados são uma opção saudável?

Sem dúvida. São bons e muito úteis, porque poupam tempo e trabalho. Pode fazer-se uma ótima sopa rapidamente, abrindo uma embalagem de macedónia de legumes para uma panela com água fervente, a que se juntou também uma cebola, uns dentes de alho e um fio de azeite. Em menos de meia hora, está pronta uma deliciosa sopa. Os grãos enlatados e algumas sopas de pacote são também de ótima qualidade.

O microondas também poupa tempo, mas não faz mal?

O microondas é um excelente instrumento para cozinhar com qualidade. E não provoca cancro, como se chegou a dizer.

Há a ideia de que comer saudavelmente fica caro.

Não, fica até mais barato. Só o que se poupa em gordura, em carne e peixe – itens que devem ser relativamente reduzidos –, dá uma grande poupança. Era importante dotar os centros de saúde de nutricionistas para a educação alimentar. Esta medida permitiria poupar milhões e milhões de euros no orçamento da Saúde em Portugal. Qualquer uma das doenças evitáveis custa muito pouco a prevenir.

Nos tempos que correm, em que quase tudo parece envenenado ou faz mal, o que é ainda seguro comer?

Com as quantidades excessivas de produtos químicos, fertilizantes e materiais de processamento, é, de facto, uma preocupação o que comer. De forma que o truque é saber escolher. E, para isso, é necessário uma cultura do gosto. Eu, por exemplo, distingo morangos bons dos que estão carregados de químicos. Sabem diferentemente. Mas admito que as pessoas não o saibam fazer porque ninguém as

Que pensa de...

A sopa...



É um alimento sumptuoso e com grandes qualidades. Comida no início das refeições, diminui a probabilidade de engordar. É super-rica de vitaminas e minerais, de maneira que "aguenta" com os disparates do resto da comida. Além disso, é pouco calórica. Um prato de sopa tem entre cem a 150 calorias. Um prato de bacalhau com natas dá 1.200 calorias. Uma dose de tarte de maçã tem 450.

O pão...



A questão do pão é muito séria. Quando cozo pão num forno pré-aquecido, pode ser eléctrico, demora cerca de 40 minutos. O resultado é a transformação do amido que se desdobra em moléculas de alto peso molecular e que têm necessidade de quatro horas de digestão para serem totalmente aproveitadas. O pão actual, cozido em forno rápido, tem mais calorias, engorda mais e satisfaz menos.

O azeite...



A Escola de Nutrição do Porto tem a honra de nunca ter alinhado nos óleos alimentares. Usa azeite. Trata-se de uma gordura muito estável e que dificilmente se deteriora, pelo que é mais indicada para fritar, já que, ao contrário dos óleos, aguenta temperaturas até 220 graus. Logo pela manhã, faz muito bem à vesícula. Por isso, pode ser comido, ao pequeno-almoço, com pão. É melhor que manteiga.

ensinou. Por isso, é preciso estar atento às origens.

Refere-se aos produtos biológicos?

Sim, mas não só. E também é preciso que se diga que um legume que vem do campo do vizinho não é obrigatoriamente saudável, porque, ao lado, pode haver alguém que esteja a contaminar o solo ou água e, consequentemente, as culturas. Estamos a ser explorados pelo medo. A sua pergunta traduz um medo latente em todas as pessoas, que está a ser aproveitado, nomeadamente pelos homens do biológico, que vendem muito caro produtos que são, de facto, muito menos perigosos e, de uma maneira geral, melhores que os produtos correntes. Mas, entre o biológico e os produtos correntes, de exploração intensiva, há as chamadas produções protegidas – que até têm um rótulo específico – que são bastante apetecíveis.

Mas aí voltamos ao argumento de que é caro.

Ao contrário dos produtos biológicos, as culturas protegidas não são muito mais caras. São até bastante acessíveis.

A alimentação macrobiótica e vegetariana está na moda. Em sua opinião, são opções saudáveis?

A alimentação ovo-lacto-vegetariana é uma maneira de comer muito interessante, se for à base de produtos naturais e não de comida industrial, como acontece actualmente. E a verdade é que, antes, os ovo-lacto-vegetarianos eram super-saudáveis e, agora, já não é bem assim.

Quanto à alimentação macrobiótica, não tem razão de ser. É uma invenção, do início do século XX, para vender os derivados de soja. Não a considero uma forma adequada de comer. Se vir um consumidor habitual dessas comidas, é uma tristeza: peles secas, amareladas, enrugadas. Vê-se bem que não goza de uma saúde pujante.

O Verão está aí. Aumenta a pressão para se ter o peso ideal. Os produtos light e dietéticos são uma forma saudável de perder peso ou não servem para nada?

São uma forma de gastar mais dinheiro. De uma maneira geral, fornecem metade da gordura ou açúcar, ou bastante menos, do produto completo, mas é preciso conhecer bem os produtos. Eu dou-lhe um exemplo. Um sumo de fruta 100%, sem batota nenhuma, ou seja, sem açúcar ou quaisquer aditivos, corresponde, mais ou menos, a dois quilos e meio de fruta. Se eu juntar água, em partes iguais, ficam 1,250 gramas de fruta. Ora, se eu posso comer uma peça de fruta de 150 gra-

mas, devo beber um copinho de 1,25 decilitros. Se bebo vários copos, estou a tomar uma quantidade danada de fruta, mesmo sendo light.

Os produtos com menos gordura, além de serem horrorosos, o que são? Manteiga light, por exemplo. Qualquer pessoa pode fazer manteiga light em casa. É só pegar em manteiga, juntar igual quantidade de água e um bocadinho de clara de ovo, bater, durante um minuto, e obtém manteiga light, porque incorporou água e clara, para estabilizar. Ou seja, a manteiga light é metade da manteiga por um preço mais caro. E o grande outro problema que se coloca é que, como a pessoa não sente o gosto, vai pondo um pouco mais e mais... Então acontece como os cigarros light: consome-se mais.

É uma estratégia para se comprar mais?

Não sei se começou com esse objectivo, mas verifica-se que o consumo dos lights é proporcionalmente mais elevado, por comprador, do que os produtos plenos.

Voltando ao Verão, o melhor conselho é este: mal acabem as férias, comece, todos os dias, com uma actividade física durante aproximadamente uma hora. Quando chegar o ano seguinte, vai estar muito mais esbelto.

O problema é que as pessoas querem tudo rapidamente...

Não pode ser. Nada na vida se faz rapidamente excepto a morte súbita e o desastre de automóvel. No resto, é preciso investir tempo e, mais importante, força de vontade.

Considera-se o pai dos nutricionistas portugueses?

Eu não, eles é que dizem que eu sou o pai deles. É verdade que eu estive muito ligado à criação e desenvolvimento do Curso Superior de Ciências da Nutrição, actual Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, onde fui professor muitos anos. Por outro lado, trabalhei na Campanha de Educação Alimentar, escrevi uma série de livros de divulgação e publiquei mais de um milhão de artigos. Depois, toda a gente me seguiu e eu fico muito satisfeito com isso.

Se fosse comida, qual seria? Se fosse uma comida, possivelmente era rojões.

Então porquê?

Porque gosto muito.

Mais do que de tripas à moda do Porto?

Acho que sim. Rojões à minhota, com sangue, tripa enfarinhada, com fígado, com batatinhas salteadas (não assadas nem fritas!), arroz de forno... É isso.