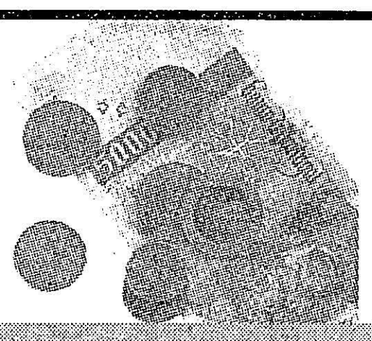
U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Consumo



"Temos uma permanente comunhão das artes plásticas com a natureza, um espaço lúdico, pedagógico e científico ímpar, já que se trata de um projecto inspirado no modelo do jardim tradicional português de quinta de recreio"

AS NECESSIDADES ESPECTACULARES

Um chão pleno de artes

BEJA SANTOS

Primeiro, uma palavra de apreço para o livro "Um jardim à sua medida" (edição Pro Teste, Edideco, 2001, telef. 218410801 e site www.deco.proteste.pt). Neste nosso universo de jardins públicos e privados, jardins à inglesa e à chinesa, de recorte clássico ou romântico, jardins costeiros, campestres, de fachada, fáceis ou difíceis de tratar, sombrios, silvestres, ruidosos, com desníveis de terreno, obras de paixão ou de pura decoração, faz todo o sentido ensinar os objectivos de criar, plantar, infra-estruturar espaços à volta da nossa casa, com flores todo o ano, e esta obra é em simultâneo um despretensioso ensaio de estética e um manual prático do ajardinar. Por um lado, ajuda a esboçar objectivos e prioridades, contribuindo para saber fazer orçamentos, conhecer a manutenção necessária, organizar o espaço de acordo com o estilo do interessado, e, por outro, apresenta planos de trabalho que vão desde a instalação de vedações, até às plantações propriamente ditas. É um livro florido, didáctico, e nenhum amante da jardinagem lhe ficará indiferente. Com árvores ou plantas, empedradas ou relvados, é preciso conhecer a natureza do solo, agir em função do espaço disponível, usar a imaginação para criar terraços, coberturas, escolher entre arcos e pérgulas, planificar o trabalho, organizar passeios e canteiros, escolher a iluminação mais correcta e promover a segurança do jardim.

Com "Um jardim à sua medida, conselhos e sugestões para personalizar o seu jardim", quem tem um espaço ajardinado para cuidar dispõe agora de mais opções que lhe permitirão transformar os seus projectos em realidade.

E passamos agora para "O Chão das Artes", a pérola viva da Casa da Cerca, donde se avista a panorâmica mais linda de Lisboa, fora de Lisboa. Expliquemo-nos. Na Rua da Cerca, em Almada, o visitante encontra um espaço multiusos, já que aqui vibra um santuário do desenho, aqui ocorrem exposições do maior interesse, envolvendo temáticas da arquitectura, pintura, escultura e "design", daqui se regala a vista numa linha acima do Tejo que vai de Santa Apolónia e se perde no fundo do estuário. E igualmente aqui o visitante tem à sua disposição um evento único, O Chão das Artes (Jardim Botânico, que inclui o Jardim dos Óleos, o Pomar das Gomas, o anfiteatro com um majestoso dragoeiro e a incontornável estufa). O arquitecto que dirigiu o projecto disse tratar-se de fenómeno único em todo o mundo. Supondo que assim é, temos uma permanente comunhão das artes plásticas com a natureza, um espaço lúdico, pedagógico e científico impar, já que se trata de um projecto inspirado no modelo do jardim tradicional português de quinta de recreio. No Jardim dos Óleos, o visitante pode mirar com desvanecimento plantas como o linho, o rosmaninho, a alfazema ou o alecrim, e ver com olhos de ver os óleos extraídos a partir das sementes. Como o seu próprio nome indica, no Pomar das Gomas há árvores de fruto donde se extraem gomas utilizadas em diferentes técnicas de pintura. A área da mata está reservada a dois tipos de materiais imprescindíveis na produção artística: as madeiras usadas na escultura e como suporte de painéis, retábulos ou telas, bem como as resinas. No local, o visitante vai certamente parar diante do castanheiro, do salgueiro, mas também das árvores resinosas. Além disso, receberá durante a visita documentação alusiva a simbologias (há árvores que são o símbolo da vida, há arbustos e herbáceas investidos de propriedades mágicas, há flores que remetem para o sol...), cronologias (dos Jardins Suspensos de Babilónia, passando pelos jardins italianos, os jardins à francesa ou à inglesa, com acentuado regresso à mitologia greco-romana), desenho científico, mas também documentação alusiva às artes plásticas, (pois a Casa da Cerca, aproveitando a inauguração do Jardim Botânico, oferece ao visitante, em colaboração com o Museu do Chiado, uma mostra de pintura naturalista e ainda inéditos de um dos próceres do surrealismo português, Marcelino Vespeira).

É bom preparar-se para um bom par de horas de fascínio com estas artes do chão e das vibrações plásticas (contactar a Casa da Cerca – Centro de Arte Contemporânea na Rua da Cerca, n.º 2, em Almada, telef. 212724950 e e-mail: airibeiro@cma.m-almada.pt).

A ilustração desta necessidade espectacular, intitulada "Natureza, mestra das artes", mostra-nos dragoeiros, um dos fetiches da arte da pintura, pois sem o sangue de drago a pintura teria seguido por outros caminhos.

A propósito

O leitor pergunta? Eu respondo

EMÍLIO PERES *

Caro leitor fiel, este é o meu 90º artigo nesta clássica página do dr. Beja Santos. Alguns textos resultam de questões colocadas por leitores mas, na verdade, sobram ainda muitas perguntas por responder. Começo hoje a ordenar respostas curtas, congregando-as em blocos.

1. Exercício facilita o aparecimento de cancro?

Exercício físico não faz mal; pelo contrário, previne. Um estudo recente publicado no "Chronic Diseases in Canada" conclui que a actividade muscular regular se associa com menor risco para cancros de cólon e seio e aconselha recomendar ao geral da população e, em particular, às famílias onde esses cancros aparecem com frequência, para que, desde a infância, se conceda algum tempo do dia para exercitar o corpo.

Concretamente, os autores do estudo recomendam 30 a 45 minutos de exercício, entre moderado e forte, quatro ou mais vezes por semana.

Três outros estudos semelhantes, um americano e dois europeus, concluem o mesmo em relação ao papel protector do exercício contra aqueles cancros (e, também, contra outros) mas as suas recomendações não são exactamente iguais. Consideram não ser preciso "pensar" em exercício a sério; basta, no dia-a-dia, meter algum tempo, uma hora ou mais, de qualquer actividade não formal para combater o sedentarismo moderno. E, sim senhor, ao fim de semana, puxar mais pelo corpo.

Estes estudos reafirmam que vida sedentária abre caminho a cancros e outras doenças crónicas degenerativas.

2. Exercício queima calorias – é por isso que emagrece?

Não só por essa razão, mas, na verdade, exercício gasta calorias o que, caso se continue a comer igual, e não mais, contribui para perder gordura.

Há quem regresse mais magro de férias em cidades estrangeiras, sem ter feito dieta; essas pessoas andam a pé horas e horas em contraste com a vida sedentária do seu dia-a-dia.

Vejamos quantas calorias, em média, se gastam com uma hora de exercício:

Caminhar a 4 km/h, jardinar – 170

Caminhar a 6 km/h, dançar – 220

Natação amadora, ginástica de manutenção – 250

Dança viva, ténis amador – 350

Ginástica aeróbica; ginástica com máquinas –400

Se todos os dias se gastarem 250 calorias com exercício isso significa perder 28 gramas de gordura o que, ao fim de um mês, se traduz por 840 gramas e, ao fim de um ano, por mais de 10 kg. Parece insignificante mas não. Sem exercício o peso não teria descido e, mais certo, é que tivesse continuado a aumentar.

Podemos concluir que a prática de exercício gasta calorias, o que se traduz em perda de gordura numa relação directa entre intensidade e duração da actividade e redução de peso.

No entanto, exercício acarreta outros benefícios. Praticado diariamente a níveis de consumo superiores a 220 calorias por hora, aumenta a sensibilidade das células musculares à insulina e eleva o consumo de energia.

Em consequência, o corpo torna-se mais gastador e com isso fica menos propenso para engordar; os teores sanguíneos de insulina baixam, o que reduz o apetite, o risco de hipertensão arterial, a proliferação celular carcinogénea e a aterogénese. São vantagens sérias para a saúde.

** Médico endocrinologista*

controlo proteste