

Uma alimentação equilibrada é fundamental para a saúde

PORTO
FACULDADE DE CIÉNCIAS DA SAÚDE DA ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO



Saber comer é saber viver. Aqui está uma curta frase de grande alcance e que importa ter em mente para acompanhar toda a nossa atitude perante a necessidade alimentar. Isto porque a saúde está intimamente ligada ao que se come. E se é certo que o equilíbrio da quantidade desempenha um papel fundamental, a qualidade dos alimentos que diariamente ingerimos é, do mesmo modo, ou, porventura, mais relevante.

Os portugueses, de uma maneira geral, e muito embora não constituam exceção, alimentam-se mal. Uns por carências económicas, outros por satisfazermos mais o «vício» do «bem apaladado» do que os valores nutritivos indispensáveis ao organismo.

O paladar, contudo, educa-se. Significa isto que uma alimentação correcta tem a ver com uma educação alimentar. A escola não pode alhearse dessa função. E toda a sociedade (esta sociedade de consumo) deve, conjuntamente, apostar nas melhores condições de vida do homem.

Dispôr de maiores rendimentos para uma maior capacidade de compra é uma luta de direito irrefutável. Mas o consumidor deve ser defendido. E ninguém duvidará que essa defesa está grandemente nas suas próprias mãos e na sua vontade e auto controlo.

É óbvio que a rede comercial procura, a cada instante, a melhor forma de venda e lucro. A máquina publicitária exerce uma influência tremenda no público.

E as encalagens tão sugestivas acabam por convencer. São as técnicas próprias para «os gostos modernos»: alimentos «vitaminados... fortificantes... ricos de energia... sabrosos... fáceis de preparar... e para todas as idades...». Co-

mercializados a um preço superior ao seu valor real, muitos destes alimentos são deversas mais pobres e desequilibrados que os equivalentes naturais, agravados com corantes, conservantes, ténso-activos, espessantes, e um sem-número de produtos químicos.

Todavia, a propaganda comercial quase ignora, por exemplo, o leite e os seus derivados, as frutas, hortaliças, leguminosas e tantos outros alimentos naturais, que deveriam estar na primeira ordem de uma alimentação saudável. E, por outro lado, a nossa população, pelo menos numa elevada percentagem, faz dos alimentos símbolos de riqueza e de projecção social. É o caso do pão branco de trigo, de bolos e pastéis, massas finas e arroz polido, apesar de muito mais pobres que os seus equivalentes tradicionais mais grosseiros. É também o caso do açúcar, antigo produto de farmácia, hoje consumido desregadamente, mas perigoso, ao contrário dos fornecedores naturais de açúcar, como os cereais, pão, batata, leguminosas e frutos.

Na realidade, a situação alimentar no nosso país não é nada tranquilizadora; entre certos grupos sociais que comem desequilibradamente, quer em termos de quantidade, quer de qualidade, é já assustadora a frequência de doenças arterioscleróticas (emfartes de coração, ataques cerebrais e outras doenças circulatórias) e a frequência de obesidade e diabetes. Entretanto, cerca de dois milhões de portugueses não dispõem do necessário para comer e este número tem crescido preocupantemente.

Estes dados exigem, assim, e em qualquer momento da vida de um povo, que as entidades governamentais pugnem pela educação alimentar desse me-

mo povo e pela supressão das carências que obstêm ao equilíbrio da saúde, sobremaneira dependente de uma alimentação adequada. A melhoria de condições económicas não poderá porém ficar isolada. Paralelamente urge uma acção educativa. Porque, mais tarde, quando os estragos de uma alimentação distorcida provocam a morte precoce e doenças incapacitantes, bem mais difícil se torna erradicar os maus hábitos adquiridos.

A escola, e nunca será fastidioso acentuá-lo, tem de cuidar da educação alimentar como uma das suas tarefas prioritárias. E, felizmente, nestes últimos cinco anos, já alguma coisa se juntou nesse sentido,

não apenas nos estabelecimentos de ensino, mas igualmente noutras colectividades e através de cooperativas de consumo. Há, contudo, que implantar um programa de educação alimentar, para que as populações se conscientizem da força da alimentação na saúde de cada um de nós, e, consequentemente, na saúde colectiva.

Neste programa de educação alimentar, elaborado por um grupo interministerial criado para o efeito e agora lançado pelos respectivos serviços do Ministério do Comércio (Direcções-Gerais de Coordenação Comercial e do Comércio Alimentar), o público encontrará os alertas suficientes para uma aprendizagem de que será o maior beneficiário. Porque saber comer é saber viver.

Caderno de

a que a urina se apresente sempre clara e pouco cheirosa; o líquido ideal é a água pura e, particularmente fora das refeições, nunca se deverão tomar bebidas alcoólicas.

— Consumir uma quantidade correcta de alimentos, nem a mais, nem a menos, para que crianças e adolescentes se desenvolvam resistentes e saudáveis, com pesos e alturas adequados para cada idade, e para que os adultos sintam boa capacidade física e intelectual, possuam boa resistência e mantenham um peso correcto, sem se deixarem engordar ou emagrecer.

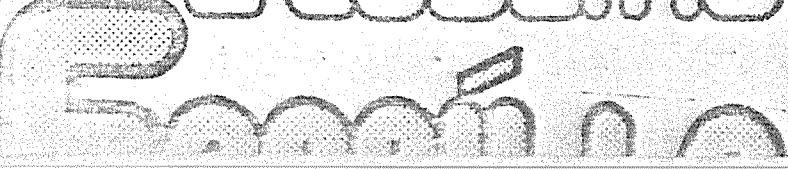
— Cozinhar de maneira simples, evitando sal e gorduras em excesso e também gorduras muito aquecidas, como acontece com os fritos ou quando se deixa estrugir ou refogar a gordura, seja azeite, óleo ou qualquer outra.

— Comidas, bebidas e tudo o que com elas entra em contacto (mãos, louças, talheres) devem estar impecavelmente limpos, de modo a não transmitirem doenças infecciosas ou por vermes; na limpeza e lavagem não podem ser usados produtos químicos tóxicos.



A educação alimentar deve estar também presente na escola. É fundamental!

2º Caderno



Suplemento de Família» a presentarmos assiduamente apontamentos que contribuirão, pelo menos assim o desejamos, para uma ação educativa alimentar.

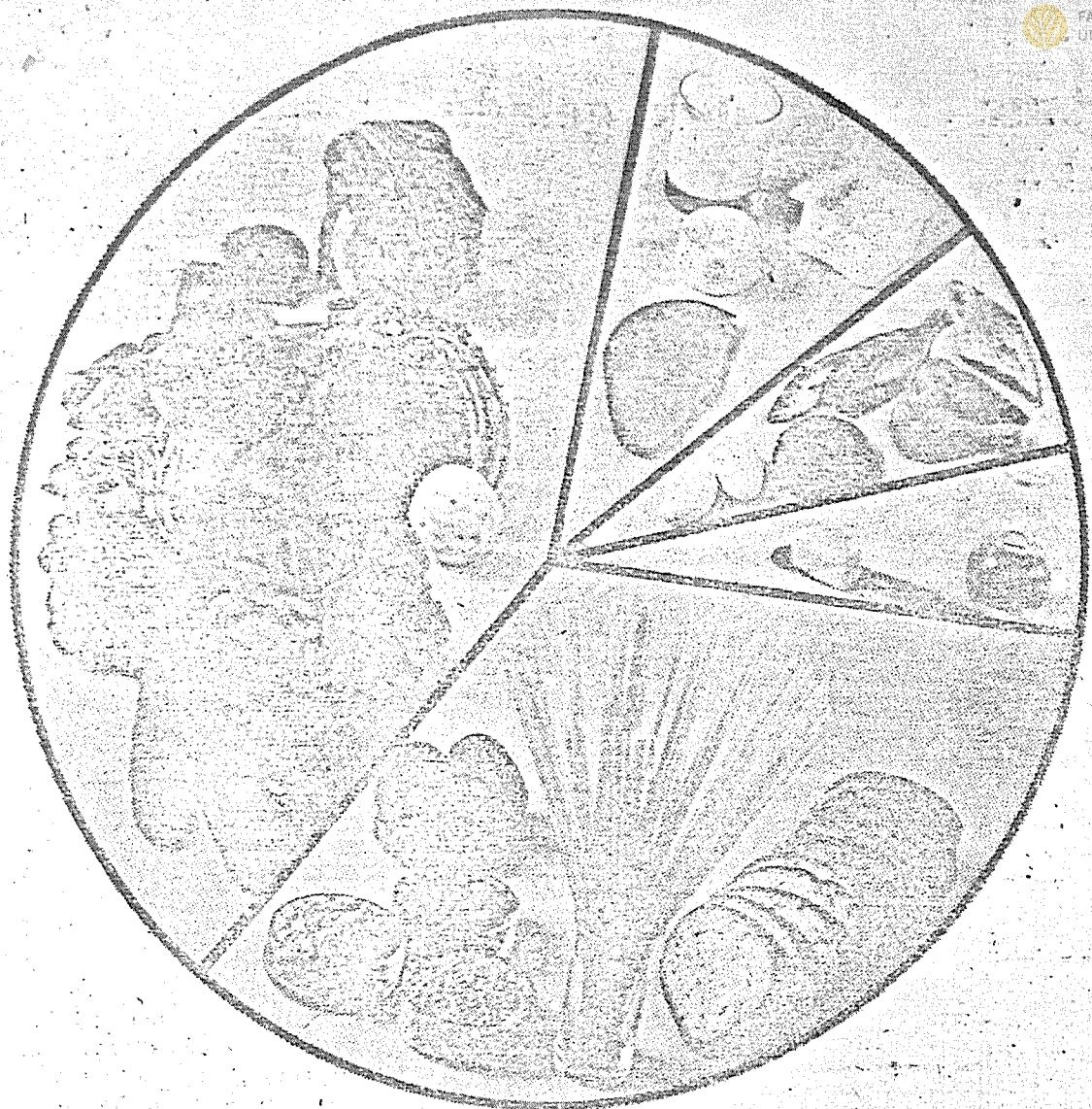
Começarmos já hoje por lhe dizer que a alimentação saudável não depende apenas da qualidade e da quantidade dos alimentos e do modo como se escolhem e combinam. Depende, também, de outras condições que, se não tomadas em conta, anulam ou diminuem o valor e rendimento dos próprios alimentos. Portanto não esqueça as normas seguintes:

— Comer a horas certas, devagar, tranquilamente, em ambiente não ruidoso; mastigar e ensalivar muito bem os alimentos.

— Tomar sempre o pequeno-almoço antes de sair de casa; não passar mais de três horas e meia sem comer, quando necessário, merendar no intervalo entre refeições maiores, e, eventualmente, cejar.

— Nunca comer em excesso, ao ponto de ficar «pesado».

— Beber quantidades suficientes de líquidos, sobretudo fora das refeições, de modo



A roda dos alimentos indica-lhe os géneros que deve ingerir em maior abundância.

