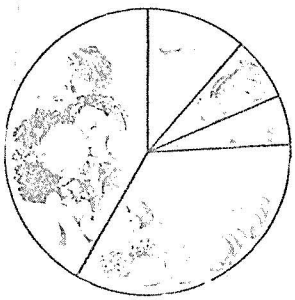
U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O PÃO NOSSO DE CADA DIA!



A problemática do pão coloca-se com incidência, não só em Portugal como em muitos países do mundo, e isto por duas razões fundamentais: a primeira é que os modernos estudos sobre o valor nutricional do pão (quando de boa qualidade e composição equilibrada!) mostram que ele é um alimento imprescindível para uma alimentação correcta:

Fornece — sob a forma de hidratos de carbono de absorção lenta, amido, sobretudo — parte da energia que o organismo humano consome no metabolismo e no trabalho. O amido, que é o principal constituinte dos hidratos de carbono que encontramos no pão, dificulta também a formação de gorduras de reserva e impede o aparecimento da diabetes, como se tem verificado em todas as populações que fazem grande consumo de pão!

Ele contém, por outro lado, cerca de 25 a 30% do total das proteínas de origem vegetal de que o nosso organismo necessita e é possuidor de celulose dura, que desempenha papel importante na digestibilidade, absorção e bom funcionamento intestinal. Pode ter ainda teores variáveis de vitaminas (conforme os cereais e tipos de farinha utilizados), com relevo para as vitaminas B1 e PP, no caso do trigo, bem como alguns minerais, sobretudo ferro. O segundo motivo porque o pão está a ser factor de alerta, constitui um paradoxo em relação às qualidades que apresenta e ao seu preço acessível. É, precisamente, a diminuição do seu consumo e substituição por outros alimentos de menor valor nutritivo e mais caros, com prejuízo para a saúde das populações.

Resulta isto, afinal, de uma melhoria de vida dessas mesmas populações, que começaram a certa altura, como símbolo de riqueza e projecção social, a preferir o pão de trigo branco, o vulgar «papo-seco», extraordinariamente pobre (à excepção dos hidratos de carbono) nos nutrimentos que citámos.

Mas passemos a palavra, sobre este e outros pontos relacionados com o pão, ao Dr. Rego de Aguiar, médico nutricionista no Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge, onde foi efectuada, há pouco mais de dois anos, uma experiência que, após cuidadosos estudos, permitiu fabricar um tipo de pão capaz de evitar às populações um certo número de doenças... Mas disso falaremos mais adiante. Por agora, vejamos o que nos diz o nosso interlocutor, sobre o pão que comemos todos os dias...

QUE PÃO COMEM OS PORTUGUESES?

«O pão que utilizamos aqui em Portugal e que se utiliza em muitos países do mundo é um pão branco, praticamente constituído por amido, que fornece apenas um certo valor energético!... E um alimento é nutricionalmente capaz, quando ele nos der, sobretudo no caso do pão, um nutrimento muito importante: a celulose. Das celuloses, porque há oito ou nove variedades, é a celulose dura que interessa ter em conta neste momento, pois é profiláctica de uma série de doenças, como o cancro do colon, o cancro do recto, as doenças diverticulares e actua também para evitar as situações de apendicite aguda, as trombóses das veias profundas, a aterosclerose, os enfartes do miocárdio, as trombóses vasculares cerebrais, a obesidade, a diabetes, e por aí fora...

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

«Sabe-se que, em cada 100 pessoas que morrem, 40 morrem por causas alimentares! A carência desta celulose dura é um dos factores de risco que temos na nossa alimentação e é preciso não esquecer que o pão branco que consumimos tem muito pouca ou nenhuma celulose!»

QUANTO MAIOR A CIVILIZAÇÃO, PIOR O PÃO!

«À medida que os povos começaram a ser mais civilizados, o problema da qualidade do pão foi-se degradando, ano após ano, interpretando-se como um expoente de poder e de riqueza fazer-se um pão cada vez mais branco, já que os povos antigos, para não dizer primitivos, utilizavam os cereais de forma mais integral do que nós, produzindo um pão mais escuro...

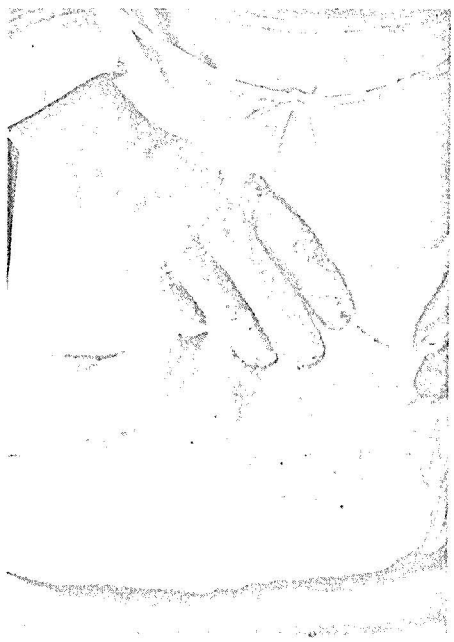
«Actualmente, de todos os tipos de farinha que a indústria coloca no mercado, estão a utilizar-se cada vez mais os de menor extracção, ou seja, que resultam de uma peneiração mais intensa, obtendo-se assim uma farinha que já pouco tem da parte periférica do grão, precisamente onde se encontra a maior percentagem de vitaminas, minerais, proteínas e celulose!

«Não quer isto dizer que se use e abuse do chamado pão integral, uma outra «moda» que se desenha nos nossos dias e que pode trazer consequências graves para as pessoas que comam diariamente este pão, em grandes quantidades.

Isto, porque o seu elevado conteúdo de celulose o torna mais difícil de digerir e, apesar de ser mais rico em proteínas, vitamina B1 e minerais, tem uma quantidade significativa de ácido fítico, que impossibilita a absorção do cálcio e outros minerais, trazendo, ao fim de alguns anos, situações bastante complicadas a nível dos ossos e do sangue... Por isso o pão integral deve ser consumido em quantidades limitadas e naquelas proporções em que for indicado pelos médicos!...

«Inconvenientes, também, podem advir do uso e abuso do pão de milho, pela existência, neste cereal, de uma proteína, a zeína, que pode provocar uma deficiência em vitamina P P.

O pão resulta da cozedura da pasta feita de farinha, água e sal, previamente fermentada. As grandes modificações que a técnologia foi introduzindo na selecção dos cereais, moagem e preparação das farinhas, conduziram a que o fabrico do pão tenha sido regulamentado em todos os países e esteja a passar da fase de preparação artesanal, ainda dominante, para a fase de industrialização, já muito desenvolvida em vários países evoluídos.



PÃO NACIONAL EQUILIBRADO: UMA PROPOSTA QUE ESPERA «LUZ VERDE»...

Considerando a importância, para a saúde dos portugueses, de um pão de boa qualidade, o Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Ricardo Jorge procedeu, há cerca de dois anos, ao estudo de um pão que reunisse as características desejáveis de composição e valor alimentar, aspecto, formato e apresentação, de textura e conservação e ainda de preço, representando assim o «padrão» mais recomendável para o nosso consumo. Um pão que teoricamente foi considerado, «senão perfeito, pelo menos, o melhor possível»... E o que é, para nós, «o melhor possível»?

O Dr. Rego de Aguiar dá-nos a resposta: «É um pão que nos fornecesse em média, por cada 100 gramas, sete gramas de proteínas de origem vegetal, e 0,7 gramas de celulose dura, além de outros nutrimentos, também em doses determinadas... Mas esses dois eram o marco que queríamos atingir. E assim fomos fazendo lotes de farinha e chegámos à conclusão de que misturando a farinha de trigo que actualmente se utiliza, com farinha de centeio, nas proporções de 80% de trigo para 20% de centeio, obtínhamos um pão com uma qualidade de proteínas mais adequada às exigências do nosso organismo.»

«O pão foi feito nos Serviços Industriais da Manutenção Militar e analisado em laboratórios adequados, verificando-se que tinha de facto a composição que queríamos obter e que a sua apresentação e aspecto — a crosta, o interior, o miolo, a textura, a dureza... — não diferiam quase nada (a não ser talvez no miolo, que era menos esburacado) do pão branco que habitualmente consumimos!

«Feito isto, era preciso sabermos se as pessoas o comiam, se gostavam do seu sabor e aqui, também, a resposta foi afirmativa; testado em mais de duas mil pessoas não houve qualquer problema, todos gostaram, quer do aspecto, quer do paladar...

«Chamámos-lhe pão nacional, mas também lhe podíamos ter dado outro nome qualquer! O importante é que ele nos fornecia — utilizado na dose que o homem médio deve consumir, cerca de 300 gramas diários — metade de toda a proteína vegetal e a totalidade de celulose dura de que precisamos por dia...»

Como isto aconteceu há mais de dois anos e a maioria dos portugueses nunca ouviu falar deste pão nacional equilibrado, tivemos que perguntar «ingenuamente», nesta altura da nossa entrevista, o que aconteceu para que ele não se encontre ainda ao nosso dispor, nas padarias?...

As razões, como era de prever, fazem parte de um «impasse governamental» e nem nos atrevemos a formular a suspeita de que estejam de algum modo condicionadas por certo tipo de interesses da indústria da panificação...

Sobre isto, aliás, o Dr. Rego de Aguiar não se pronuncia, afirmando que só encara este impasse do ponto de vista «saúde nutricional», nem por isso deixando de o considerar menos preocupante. E faz-nos o ponto da situação: «Este problema é sobejamente conhecido dos governantes; mas há disposições legais que se publicam todos os anos, onde está inscrito o chamado regimen cerealífero... De modo que aguardamos autorização para o fabrico, com esta farinha de mistura. Fomos já ouvidos por alguns orgãos governamentais, trocámos impressões com industriais da panificação do norte do país, que não apontaram o mínimo problema técnico.. (de resto, fabricámos pão para duas mil pessoas, numa padaria bastante antiga, que não sofreu para o efeito qualquer modificação!...)»

O nosso interlocutor adianta ter «ouvido dizer» que talvez o assunto fique resolvido até ao fim do ano. E espera que assim seja, porquanto, para além do aspecto alimentação/saúde, este pão apresenta ainda um dado bastante vantajoso para a nossa economia: «É que o seu fabrico permitiria economizar 20% do trigo, que importamos, substituindo-o pelos 20% de centeio que podemos produzir em Portugal! Feitas as contas, eram divisas que poupávamos para fazer um pão cujo preço de venda se prevê, seja inferior aos actualmente praticados!»

Mas o Dr. Rego de Aguiar faz questão de deixar bem claro que, a ser adoptado este pão nacional, nem por isso todas as outras qualidades deixariam de existir...

«A nossa proposta era fabricá-lo, colocar posters informativos nas padarias e deixar que as pessoas tirassem as suas conclusões e fizessem a sua recolha. Eu digo sempre isto: não posso evitar que um indivíduo se atire para debaixo de um comboio! É uma estupidez, mas ele mata-se... E também não posso evitar que ele coma um pão que é péssimo; isso faz parte da sua liberdade individual...!

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

ENTRETANTO, QUAIS AS ALTERNATIVAS?

Enquanto o pão nacional não for adoptado (se é que isso vai acontecer nos tempos mais próximos!) qual seria o tipo de pão capaz de substituir com mais vantagem o pão branco de trigo, extremamente pobre?

«Eu proporia que se adoptasse aquele pão redondo, grande, a que as pessoas chamam o pão saloio e que é feito com um tipo de farinha de trigo menos peneirada a que se mistura por vezes farinha de centeio, pois se trata de um fabrico quase caseiro, artesanal.»

Referindo-se aos tipos de pão que habitualmente encontramos nos supermercados, pretensamente enriquecidos com este ou aquele produto, o Dr. Rego de Aguiar diz-nos que não têm qualquer interesse para nossa saúde...

«Não são mais do que a maneira de criar um pão de luxo, a um preço de luxo! Sob o ponto de vista nutricional, os alimentos não têm que ser enriquecidos; isso é um erro! A natureza deu-nos os alimentos suficientes para uma alimentação correcta, se os soubermos conjugar para obter tudo o que precisamos. Enriquecer ou fortificar, só em casos excepcionais, por exemplo uma calamidade, em que se torne necessário meter, num só alimento, nutrimentos que, em condições normais, iríamos buscar a vários.»

PÃO, ALIMENTO INDISPENSÁVEL

Até um período muito recente, o pão de trigo estava reservado às classes abastadas e às populações urbanas e foi só a partir do século passado e, entre nós, nos últimos trinta anos, que o seu consumo se generalizou nos meios rurais, adquirindo, no presente, grande preponderância sobre os outros cereais panificáveis correntes — entre nós, a cevada, o centeio, a aveia e o milho. Hoje, os nutricionistas não têm dúvidas de que o pão é um alimento essencial e de que se deve estimular o hábito do seu consumo...

Lembro ao Dr. Rego de Aguiar a crença, aceite por muita gente, de que o pão faz engordar...

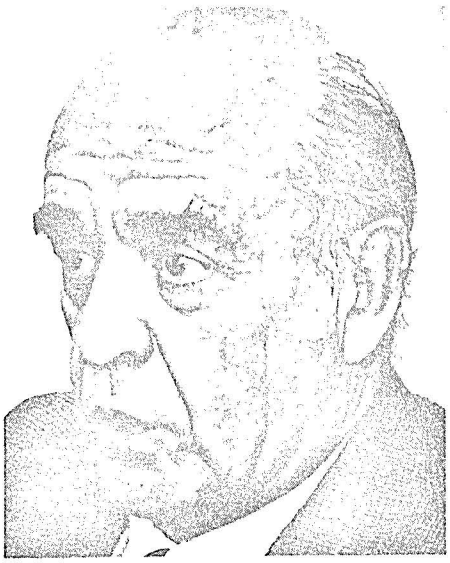
Ele suspira fundo e repete aquilo que afirma já ter dito «um milhão de vezes!»... «Não há qualquer verdade nisso. Nenhum alimento que nós comemos, engorda! Isso só acontece, quando nós, no conjunto das nossas refeições diárias, vamos ingerindo valores calóricos superiores àqueles que precisamos!

Seja o que for que se coma, se o conjunto dos alimentos que ingerimos nos fornecer 2100 calorias, em vez das 2000 de que precisarmos, por suposição, essas 100 já estão a mais, vão depositar-se sob a forma de gordura!

«Pelo contrário, acrescenta, o pão demonstrou ser, após estudos laboratoriais, um dos alimentos mais importantes para a regulação do metabolismo do colesterol, verificando-se que na alimentação rica em pão, em que este fornece um quarto ou mais das calorias totais da dieta, a taxa de colesterol sérico é inferior à dos indivíduos em que a alimentação é pobre em pão e rica em gorduras saturadas. São estas e o açúcar ou doces que muitas vezes se consomem juntamente com o pão, os responsáveis pelos malefícios atribuídos a este!»

Do que atrás ficou dito resulta que, na falta de uma política alimentar esclarecida, a melhor orientação é a de considerar o pão um alimento essencial e compensável, nas suas deficiências, pelo consumo de leite e vegetais verdes, e preferir o pão intermédio — nem branco nem integral, pelo menos até que os órgãos governamentais dêm «luz verde» para o fabrico do pão nacional equilibrado, que se provou ter efeitos profilácticos para a nossa saúde e que, principalmente depois de termos escrito este artigo, gostaríamos também de «provar»... em breve!

Maria de Lurdes Godinho



Dr. Rego de Aguiar, médico nutricionista do Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge: «o valor alimentar do pão depende muito do tipo e da quantidade em que é consumido. Sendo um alimento básico desejável, é porém urgente difundir os conhecimento que permitam enquadrá-lo numa alimentação racional para as populações.»

BREVE HISTÓRIA DO PÃO

Com o começo da agricultura, há mais de 8000 anos e a implantação da cultura generalizada das gramíneas e, em especial, do trigo, há cerca de 5000 anos, os povos começaram a adquirir o gosto pela alimentação de cereais, que foi evoluindo, ao longo dos séculos, até se chegar ao pão, tal como hoje se apresenta.

Três mil anos antes da nossa era, os povos da Mesopotamia preparavam já os cereais, esmagando-os e amolecendo-os pela acção da água e do calor, processo que evoluiu com o advento da cerâmica, permitindo o aquecimento pelo fogo directo, após o que, por um processo de evaporação, se foram obtendo massas farináceas menos húmidas e de consistência mais firme. Essas bolas, de configuração irregular, precederam, de milhares de anos, o pão fermentado e eram reservadas, no Egipto, aos reis e sacerdotes.

O aperfeiçoamento do fabrico e a utilização selectiva do trigo levaram ao aparecimento do pão não fermentado, ou ázimo, que se tornou um símbolo, ainda hoje fazendo parte de cerimónias religiosas, e de que se encontraram exemplares em túmulos de faraós.

Foi também no Egipto há mais de 2500 anos, que a adição, à massa do trigo, da espuma da cerveja ou do bagaço da fermentação da uva, deu origem ao aparecimento do verdadeiro pão levedado, melhorando-lhe o sabor, a digestibilidade do amido, a textura do miolo e o aroma.

Gregos e romanos aperfeiçoaram o seu fabrico, utilizando neste a moagem do grão, o peneiramento, a amassadura e o forno de cozer e tornando a panificação uma técnica muito evoluída.

Retomada e desenvolvida pelos romanos, a panificação (do trigo, centeio, cevada) expandiu-se rapidamente, em muitos povos, a partir da época do Nascimento de Cristo e conduziu a que o pão se tornasse o seu alimento mais regular.