

Comer devagar e a horas certas são condições para uma vida saudável

U. PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO
Dr. Emilio Peix
Coelho

Os Portugueses comeram mais carne e lacticínios durante a década de 70. Mas uma alimentação saudável não depende apenas da qualidade ou da quantidade dos alimentos, mas da forma como eles se combinam e de algumas regras a seguir

Durante a década de 70 os Portugueses consumiram mais leite e lacticínios e comeram mais carne, sobretudo frango, verificando-se ainda uma utilização crescente das gorduras, de óleo e margarina. Em contrapartida, a sua alimentação foi menos rica em peixe, à excepção da sardinha, de produtos hortícolas e de leguminosas secas, cujo consumo registou sensível decréscimo.

Estes dados foram apresentados nas Jornadas de Saúde e Alimentação promovidas pela Direcção-Geral de Coordenação Comercial, que tem vindo a desenvolver uma campanha de sensibilização da população para os problemas da alimentação, sob a epígrafe «Saber comer é saber viver».

Os hábitos alimentares decorrem de diversas condicionantes, que dependem dos produtos disponíveis e do seu preço, da capacidade económica das populações e de interesses do mercado e ainda de um sistema publicitário altamente sofisticado.

Sabe-se que quando um grupo social de fracos rendimentos vê as suas capacidades económicas aumentadas passa a gastar mais na alimentação. Esta corrida a uma maior fatura de alimentos deve estar relacionada com traumas graves que persistem no subconsciente do homem e estão ligados aos tempos mais recuados da história em que a humanidade sofreu longos períodos de miséria e de fome.

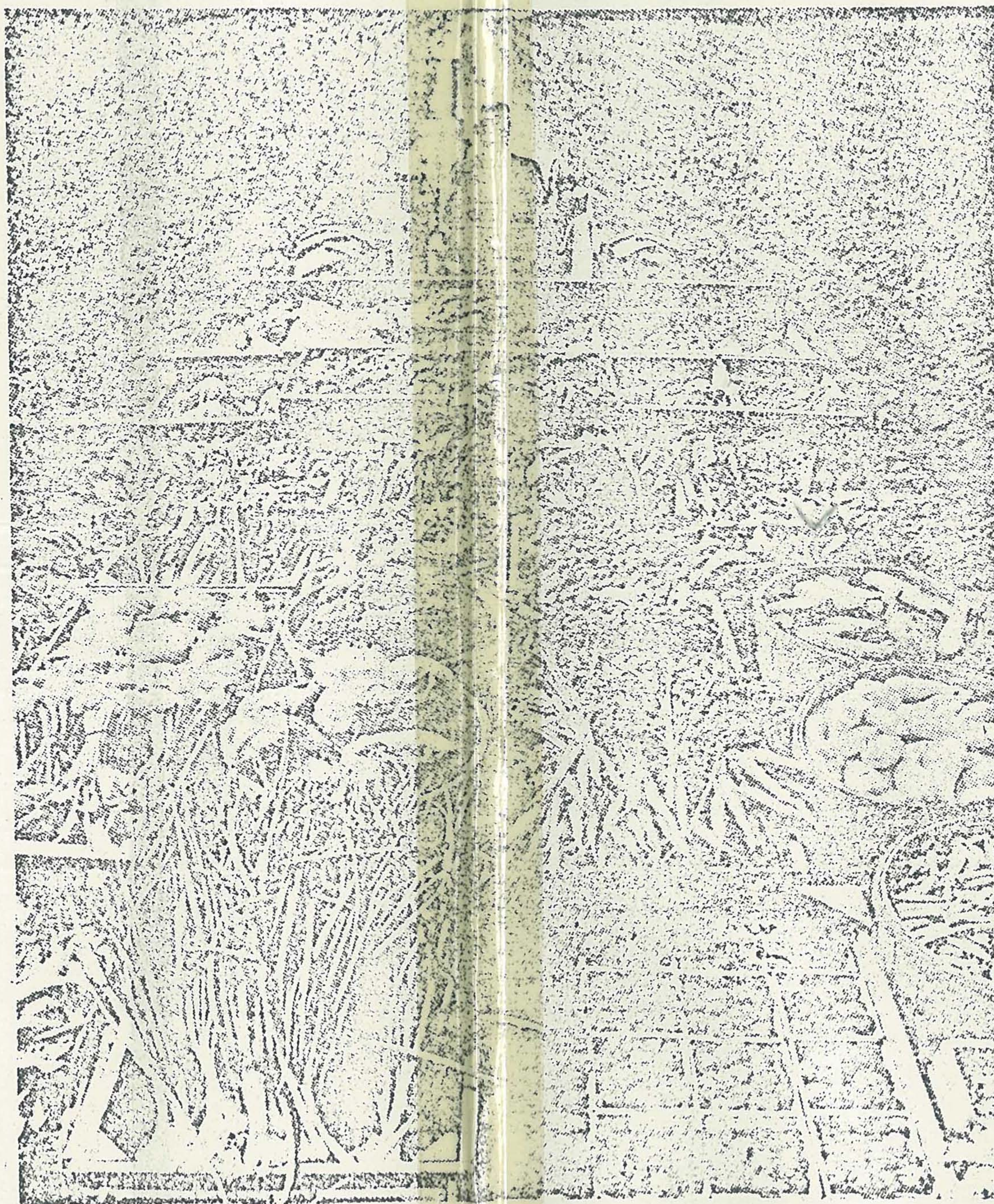
Os fabricantes de alimentos industriais e de bebidas exploram esse anseio de fatura para aumentar a venda dos chamados alimentos modernos. Somos bombardeados com publicidade de alimentos «vitaminados», «fortificantes», «ricos de energia», «agradáveis», «saborosos», «fáceis de preparar», etc.

Ora, a maior parte destes produtos são caros tendo em conta o seu valor real, e mais pobres e desequilibrados que os seus equivalentes naturais. Alguns deles são tratados com corantes, conservantes, espessantes e outros produtos químicos que têm repercussões graves na saúde.

Raras vezes, porém, é chamada a atenção do público para as vantagens do consumo do leite, das frutas, legumes e leguminosas e outros alimentos naturais ou pouco manipulados, que são todavia indispensáveis para uma alimentação saudável.

Há certos alimentos que funcionam em relação à população portuguesa como símbolo de riqueza. Estão neste caso o pão branco, os bolos, os pastéis, as massas finas e o arroz polido, olhados com gulodice por aqueles que os não podem comprar e consumidos com exagero pela população com mais rendimentos, numa manifestação de festa ou como compensação de carências afectivas.

O açúcar, que foi antigamente um produto de farmácia, é hoje consumido em quantidades «industriais» pelos Portugueses, que excedem largamente o consumo diário dos 20 gramas aconselhados pelos nutricionistas. Os resultados são perigosos para a saúde. O açúcar de que o organismo necessita poder-se-ia



Faz-se publicidade dos produtos alimentares industrializados, mas raras vezes é chamada a atenção do público para as vantagens do consumo de leite, frutas e legumes

encontrar com vantagem nos produtos naturais, como os cereais, o pão, a batata, as leguminosas e os frutos.

Considera-se actualmente que a correcção dos hábitos alimentares e até a sua orientação segundo as disponibilidades do País deve caber às autoridades públicas. Diz a Direcção-Geral de Coordenação Comercial, num dos textos da campanha «Saber comer é saber

viver»: «Em qualquer momento da vida de um povo a educação alimentar tem que ser preocupação de governantes que se prezem, aliás como a educação para a saúde.»

E adverte que essa acção cultural não pode faltar quando as condições económicas melhoram, porque os estragos de uma alimentação distorcida provocam mortes precoces e doenças incapacitantes. Como é muito mais

difícil emendar os maus hábitos adquiridos do que fornecer à população uma educação alimentar, recomenda que essa educação deve ser feita o mais cedo possível.

Defende ainda que a educação alimentar deve ser iniciada nas escolas. Os meios de comunicação social podem desempenhar nesse sentido um papel importante, sobretudo junto da população adulta. Quanto aos centros de saúde, as colectividades e associações populares de base e cooperativas de consumo devem desenvolver uma acção directa de informação junto dos seus sócios.

Neste contexto, cabe especial responsabilidade às cooperativas de consumo, que devem fornecer aos cooperantes o melhor e o mais saudável, dentro de uma perspectiva global de defesa do consumidor, sem se deixarem influenciar pelo engodo do que se vende melhor.

A alimentação saudável não depende apenas da qualidade ou da quantidade dos alimentos, mas do modo como estes se escolhem e combinam. Dependem ainda de algumas condições que quando não são tomadas em conta anulam ou diminuem o valor e rendimento dos próprios alimentos. Enumeramos a seguir algumas das regras a observar:

— Comer a horas certas, devagar, tranquilamente, num ambiente calmo; mastigar e ensalivar muito bem;

— 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, ceiar;

— Não comer nunca com exagero, a ponto de ficar cheio e se sentir pesado;

— Beber quantidades suficientes de líquidos, sobretudo fora das refeições, de modo que a urina se apresente sempre clara e pouco cheirosa. Longe das refeições o melhor e beber água pura e nunca bebidas alcoólicas;

— Uma regra de ouro é comer uma quantidade correcta de alimentos, nem a mais nem a menos. Isto é particularmente importante em relação a crianças e adolescentes, para que se desenvolvam resistentes e saudáveis, com pesos e alturas apropriados para cada idade. Os adultos devem alimentar-se de forma a que sintam boa capacidade física e intelectual, possuam boa resistência e mantenham peso correcto sem se deixarem engordar ou emagrecer;

— Cozinhar de maneira simples, evitando o sal e as gorduras em excesso e também as gorduras muito aquecidas, como acontece quando se fritam ou se deixa estragar ou refugar a gordura, seja azeite, óleo ou qualquer outra;

— A limpeza é outra das condições essenciais. Comidas, bebidas e tudo o que com elas entra em contacto (mãos, louças, talheres) têm de estar impecavelmente limpos, sem terra, pó ou moscas, ou seja, lavados de modo a não transmitirem doenças infecciosas ou por vermes;

— Os alimentos não devem também conter produtos químicos tóxicos.