

# Importância de erros alimentares em saúde pública

A alimentação <sup>podem fazer-nos</sup> ~~faz~~ nos pequenos ou grandes, imbecis ou inteligentes, frágeis ou fortes, apáticos ou interveientes, insouciantes ou capazes de saudável convivência. Mata-nos cedo, ainda em embrião no ventre materno, ou tarde, no ocaso de uma vida plena.

~~Edificação~~, Casa e enquadramento <sup>vestuário, saneamento básico</sup> habitacional, <sup>condições de</sup> ~~trabalho, qualificação~~ <sup>ocupação</sup> ~~de~~ <sup>de</sup> ~~tempo~~ <sup>tempo</sup> ~~livres~~ <sup>livres</sup> ~~passivos~~ <sup>passivos</sup>, prevenção ~~medida~~ <sup>medidas</sup> de doença, oportunidade e qualidade de tratamento, <sup>reabilitação</sup> ~~reabilitação~~ <sup>medicina</sup> ~~constituem~~ <sup>constituem</sup> outros factores que, tal como a alimentação, ~~modulam~~ <sup>modulam</sup> a qualidade de vida do Homem. ~~e o tempo de sua~~ <sup>e determinam o tempo</sup> ~~duração~~.

Em plano biológico, o regime alimentar deve ser o mais importante de todos os factores ambientais; no fundo, somos aquilo que comemos.

A saúde pública não é indiferente ao modo como uma população se alimenta.

Não existem óbvios recursos para produzir, distribuir e armazenar alimentos de qualidade em quantidade necessária para nutrir racionalmente a população mundial. O equívoco de fome e de doença por má nutrição desajustada persistem por interesses ocultos ou inercia dos governos; poderiam ter sido vencidos da face da terra se o exercício de poder estivesse ao serviço dos povos.

— Os índices sanitários em Portugal revelam, entre outras coisas, que se come mal por insuficiência, desequilíbrio ou excesso. No entanto temos dificuldade em definir, em termos correctos, como comem os portugueses e quais os erros alimentares mais comuns por falta de inqueritos nutricionais e locais do país que comem em consideração todos os parâmetros necessários: idade, sexo, local de vida, trabalho, doenças crónicas prevalentes, nível cultural, extracto económico etc.

Se adequadamente aproveitados, os nutricionistas que aqui começaram a ser formados na Universidade do Porto podem ser chamados à realização de

necessário, nem em muitos campos. Fazê-los em **PORTO** para a grande batalha da saúde, que urge **FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO UNIVERSIDADE DO PORTO**

— Apesar de coexistirem perfis alimentares muito diversos, alguns erros alimentares podem ser flagrantemente detectados em certos grupos populacionais. Vamos falar de alguns deles com uma única certeza: não existem o tempo.

1. A ração diária não é adequadamente distribuída por um número suficiente de refeições espalhadas pelo dia. É muito comum não tomar pequenos almoços, manter grandes intervalos de tempo entre refeições e sobrecarregar o almoço e também o jantar que se transformam em duas refeições "pesadas".

Esta maneira de comer diminui a <sup>durabilidade</sup> ~~eficácia~~ da vida, aumenta a frequência de doenças digestivas e cardiovasculares, favorece a obesidade e a diabetes, aumenta o número de acidentes de trabalho e de estresse para o fim dos intervalos entre refeições e durante a manhã, diminui o rendimento escolar e a atenção nos mesmos momentos do dia.

Ninguém deve sair de casa sem tomar pequeno almoço, esta mais de 3 horas e meia sem comer e fazer refeições "pesadas".

2. O consumo de alimentos fornecedores de hidratos de carbono está rapidamente a modificar-se. a) Por um lado, subsistem frações populacionais no meio rural e nas zonas suburbanas que se alimentam ainda com grande predomínio de alimentos vegetais baratos ricos em hidratos de carbono crus e característicos das populações pobres. b) Por outro lado, aumenta o número de pessoas que substituem refeições mais ou menos complexas por outras apressadamente preparadas, sem necessidade de cozinhar, e base também de fármacos mas ~~apesar~~ para as quais concorrem igualmente grandes quantidades de açúcar (além de gorduras e álcool). c) Em terceiro lugar, ganha importância em centros urbanos um padrão alimentar baseado em pequenas porções

Alimentação em grande quantidade caracteriza as regiões de fome endêmica do mundo: grande mortalidade, staturação infantil, debilidade física e susceptibilidade às doenças, baixos padrões intelectuais e sociais. Alimentação erroneamente considerada "ligeira" acarreta os mesmos perigos - particularmente graves para as crianças e edulcorantes insulínicos menos fáceis - em países e acções os do chá de gorduras, açúcar e bebidas doces. Padrão alimentar ocidental é responsável por aumento catastrófico de aterosclerose e suas consequências cardiovasculares, diminuição da esperança de vida (como aconteceu no último decénio em países com larga disponibilidade para consumo e falta de educação alimentar) e progressivo incremento da diabetes e obesidade. O açúcar comum, seja proveniente de cana ou beterraba, revela-se factor imputável a muitos agravamentos de índices sanitários.

Recomenda-se que o consumo global de hidratos de carbono se situe em torno de 50% do total calórico da ração sem que o açúcar contribua com mais de 30% desse total. Em termos práticos, significa comer mais pão (grau, entretanto, não, não grau ou não modificado e passar a ser fabricado com farinha mais completa e de preferência, misturadas), arroz e leguminosas (feijão, grão, ervilha, fava, lentilha) do que é habitual mas, cá de nós e muito menos açúcar: apenas um 18 gramas por dia e por pessoa.

3. O consumo de gorduras está a crescer desmesuradamente e atinge já valores perigosamente altos. Das gorduras, as mais usadas são saturadas.

A medida que o espaço físico se reduz mais do que as necessidades, disponibilidade de transportes, mais aglomerados, casas mais quentes, a ração calórica global deve decrescer e a ração grida cair ainda mais significativamente. Enquanto um trabalhador de força pode consumir, sem perigo, 35% da energia de que necessita sob forma de gorduras, pessoa de vida sedentária não deve exceder a cota de 25%. Entre os portugueses em

de gordura, aumentando a ingestão com mais de 40%  
Compreendem-se como as doenças cardiovasculares, na  
forma, seja já a causa mais frequente de morte (ao mesmo  
tempo que subnutrição, mantendo extractos populacionais, as experiências  
de subnutrição crónica).

Para este estudo sanitário concorrem, no que respeita à  
gordura, os seguintes factores: a) Excesso na ingestão de gorduras, nomeadamente  
em tal (cristal, óleo, banha, margarina, manteiga, nata), de corpos  
gordos que acompanham de maneira habitual certos alimentos (carne  
gorda, peixe e gorduras, especialmente de aves e peixes, enchidos, salsichas  
e conservas de peixe) e de corpos gordos insaturados (no empacotamento  
de carne trida, em magra, em salchicha, pasta de carne, e  
em bolos fritos, etc.); b) Predomínio de gorduras saturadas,  
nomeadamente: de carne de vaca, carneiro, cordeiro e também  
de porco; de gorduras sólidas: margarina, manteiga, banha, nata,  
da; de gorduras líquidas saturadas, que dizem, estragadas  
(sob o ponto de vista de higiene alimentar) pelo aquecimento  
no decorrer de frituras, assados no forno e grelhados por raios  
infravermelhos; e deste modo por óleos alimentares ~~que~~ <sup>precisam</sup>  
quando emidos ou de porco aquecidos - óleos de girassol,  
cártamo, milho, etc. - se transformam em fornecedores de  
ácidos gordos saturados - mais se reaquecidos várias vezes.

É necessário invariavelmente o uso de gorduras com  
líquidas e diminuir o consumo de gorduras sólidas e de países  
que seque em frituras <sup>e em</sup> assados ou grelhados a altas temperaturas.

4. Problemas próximos do acedado de referir resultam  
do uso excessivo de alimentos ricos de colesterol; este, em  
termos gerais, são os que fornecem gorduras saturadas de  
origem animal.

5. Toda a alimentação portuguesa é demasiado  
salgada; mas ainda se dá certos restaurantes e cantinas  
que usam exageradamente o sal, inclusive para polvilhar  
fritos; têm muito dano de saúde os entretidos de vegetais e  
outros produtos de origem (salchicha, peixes, batatas  
fritas, alimentos para bolos, etc.) mesmo quando o paladar

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

É necessário reduzir o consumo de alimentos ricos em sal (ou diminuir-las muito também) e mudar as condições de consumo. Os alimentos mesmo propriamente instituídos contêm sal suficiente, todavia a quantidade é excessiva. Campanha contra o sal para apurar o gosto dos alimentos (pães de pães, em pães e pães, no queijo ou queijo, etc.) ou <sup>salina</sup> aromatizados (com ervas, pela junção de condimentos de vários alimentos de sabores complementares, pelo menos um de cada, etc.)

O excesso alimentar de cloreto de sódio constitui factor de risco maior para hipertensão em uma parte larga populacional com propensão para em anormal.

6. Alimentação fornecedora de fibras (celulosa, hemicelulose e pectina) encarece na cidade; ~~onde se encontra infelizmente~~ acredita mudança de hábitos e favor de alimentos refinados (açúcar, doces, bolachas, massas finas, arroz polido, pão branco, alimentos prontos em pacote ou em lata, etc.) e em presença de grandes fornecedores (grãos puros espadados e ~~de~~ obra, leguminosas, hortaliças, etc.)

Seu fibras alimentares suprimem de pães de ventre, de apendicite, diverticulite e carcinoma do intestino grosso; de perturbações do color ~~em presença de~~ <sup>por alterações de</sup> fluxo intestinal; de venicula biliar prequirica; de aumento do colesterol sanguíneo; para a falta dos distúrbios mais importantes.

É necessário uma política de produção e distribuição de alimentos que possibilite e todos os participantes acesso a alimentos mais naturais, ricos de fibras, de modo que o nível de sua ingestão diária se situe em torno de 10g.

— Muitos mais aspectos deveriam ser considerados se dispuser de mais tempo, como o do consumo exagerado de álcool, o dos perigos para os dentes de presença constante de leite de leite de leite disponíveis, etc. Têm, no entanto, a resolução de serem mais tratados o que justifica tê-los preteridos.