



Atenção às gorduras alimentares

As gorduras são tão indispensáveis em alimentação correta como todos os outros grupos de alimentos. Mas, para além de saber de importância conhecer que gorduras preferir, em que quantidades e como as utilizar.

A medida que o esforço físico passa a ser menos violento, a necessidade de comida ou, com mais rigor, de energia (de calorias) diminui progressivamente. É por isso que um cavador ou um pedreiro momentaneamente precisam de muito mais alimento do que um empregado de escritório ou do que um operário numa fábrica mecanizada. Se este trabalhador que não desenvolve grande actividade braccal comerem as mesmas quantidades, ou até mais, do que um trabalhador de força, podem começar a engordar e a desenvolver no seu aparelho circulatório lesões de aterosclerose que, mais cedo ou mais tarde, os vão inutilizar e matar (mas se fumarem, se não desenvolverem exercícios físicos compensadores ou se viverem angustiados).

Em Portugal ainda há muitos trabalhadores de força que dependem grande energia com a sua profissão. Sem pensar, podem elevar a sua ração gorda a 35% da total calórica de que necessitam. De lá contrário, pessoa com vida sedentária ou com actividade física moderada não devem exceder a quota de 25%.

Oras infelizmente, ~~respeitamos~~ ~~que~~ entre os portugueses com maiores rendimentos, que se ocupam com trabalhos que requerem pequeno dispêndio de energia e que o muito nec

mente gozar das vantagens de transporte, de habitação ^{melhor} e mais apreciada, sempre mais confortável (tudo condições que promovem a necessidade de calorias) ^{verificamos que} os produtos consomem com 40% de mais de energia da água alimentar; e isto é um exagero.

Em Portugal subsistem padrões alimentares muito diferentes; enquanto cerca de 2 milhões de compatriotas não dispõem do suficiente para comer (o que se traduz por taxas de doença e de mortalidade, nomeadamente infantil, muito altas) caminhamos para índices aterradoras de doenças arteriais; enfartes de miocárdio, acidentes vasculares cerebrais e outras doenças da artéria afligem já as camadas populacionais que consomem alimentos em exagero e mal combinados.

O problema de aterosclerose não resulta, em plano alimentar, exclusivamente da natureza e quantidade de gorduras consumidas. Depende também, como já vimos, do valor energético excessivo da ração. Depende igualmente, e isto é muito importante, de desequilíbrios nutricionais tal como açúcar, álcool e sal a mais e hortícolas, legumes, leguminosas e frutas a menos.

Isto significa que consumo correcto de gorduras, tanto em qualidade como em quantidade, perde todo o valor higiênico quando ao mesmo tempo se abuse de álcool, se consume muito açúcar (em guloseimas, doces e compotas, e adocada bebida, sob forma de refrigerantes), se utiliza carne de mamíferos em exagero (sobretudo vaca, vitela, carneiro, cabra e porco) e quando não se usam hortícolas, legumes e frutas em abundância.



É não esquecermos que quando a ração alimentar excede as necessidades energéticas, seja à custa de gorduras, hidratos de carbono, proteínas ou álcool, as calorias sobrantes vão armazenar-se como gordura, ao mesmo tempo que se criam condições para formação e depósito de tipos especiais de corpos gordos que se depositam no aparelho circulatório e prejudicam o seu normal funcionamento.

A primeira regra higiénica, portanto, em relação a metabolismo gordo é comer correctamente, em quantidades adaptadas às necessidades exigidas pelo trabalho e pelas demais actividades da vida de relação, sem excessos, de modo a que não se engrede

do que respeita propriamente ao consumo de gorduras interessa saber-se que nem todas elas são iguais quanto a perigos e que a quantidade total a consumir deve ser bastante menor do que aquela para que há tendência.

As gorduras mais nocivas são as seguintes:

- as que acompanham as carnes de mamíferos porque são muito saturadas; por isso deve aparar-se e limpar-se muito bem de pele e gorduras as carnes de vaca, vitela, cabra ou cabrito, ovelha ou anho e porco; quando se cozinha em tacho (mesmo em carne, anjo de carne, etc.) interessa que esse limpo se faça antes de pôr a cozinhar; quando se trata de carne cozida ou frita deve sempre aparar-se no prato; as águas de cozimento, que devem apurar-se para sopas ou caldas, devem ser limpas de toda a gordura que sobrenada na superfície e superfície;



- os ~~produtos~~ que acompanham produtos de fumo e salchamis sobretudo quando de proveniência industrial (mortadela, fiambres, salchichas, pasta de carne ou vísceras, etc.);
- a ~~produção~~ que se apresentam salidas, sobretudo margarinas, pilada e manteiga de coco;
- todas elas, sejam quais forem, quando excessivamente aquecidas, como acontece em fritos, estrugidos, amados em forma e grelhados em raio infra-vermelho; o aquecimento perturba as gorduras e dá lugar ao aparecimento de derivados muito irritantes para o aparelho digestivo e provocadores de cancro digestivo.

As gorduras mais saudáveis são as seguintes:

- as que fazem parte da constituição de peixes e de aves; no entanto, quando muito abundantes, interveio retirar uma parte; importa também não comer as peles de aves porque são muito ricas de colesterol;
- as dos ovos; no entanto, como a gema é muitíssimo rica de colesterol não deve comer-se mais que um ovo por dia, e não se por excepção;
- as líquidas, como azeite, óleo de amendoim e óleos ricos de ^{ácidos gordos} poli-insaturados (girassol, milho, castoró, soja, etc.); azeite e óleo de amendoim toleram razoavelmente aquecimentos fritos mas os outros óleos nunca devem utilizar-se para fritar, ou a qualquer modo, estrugir, etc. porque se salubram e decemprém e tanto mais, quanto mais vezes forem utilizados; as gorduras líquidas devem sobretudo utilizar-se para temperar os pratos e para

bastante boa para cozinhar a temperaturas não muito elevadas, com acréscio ao preparar sopas, calderadas e cozinhados em tachos com tudo em cru.

— as do leite são importantes para crianças e adolescentes (manteiga, nata, queijos gordos) mas potencialmente perigosas para adultos, quando utilizadas em grandes quantidades, por causa do colesterol que contêm; não devem utilizar-se em cozinhar a altas temperaturas; é urgente que apareçam no mercado leites com 0,5% de gorduras, iogurtes magros e queijos bem apaladados com muito pouca gordura.

E não esquecer: a luta contra a aterosclerose não dispensa ao almoço e ao jantar um boa porção de hortícolas e legumes em saladas (bem lavadas!), cozidas no prato (não deitar fora a água de cozedura) ou em sopa onde não falte um pouco de feijão no prato, de ervilhas ou favas.

Guilherme Feres