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

Saber comer é saber viver

Emílio Peres

Quando um povo ou um grupo social passa a dispor de maiores rendimentos, uma das primeiras atitudes que adopta é gastar mais com alimentação; procura, desse modo, eliminar a imagem de miséria e fome que persegue o Homem desde os tempos mais recuados da história.

Fabricantes de alimentos industriais e de bebidas aproveitam esse desejo de mais fartura e melhor comida para venderem seus produtos com gostos modernos e apresentações cuidadas; para isso servem-se de uma publicidade que desperta nas pessoas o desejo de passarem a consumi-los e que os apresenta como necessários e com qualidades excepcionais. Somos bombardeados com publicidade insistente de alimentos "vitaminas", "fortificantes", "ricos de energia", "saborosos" e "agradáveis", "fáceis de preparar", etc., na verdade todos muito caros em relação ao seu valor real, mais pobres e desequilibrados que os equivalentes naturais e, muitos deles, perigosamente tratados com corantes, conservantes, tensio-activos, espessantes e mais um sem número de produtos químicos.

Em contrapartida faltam chamadas de atenção para leites e seus derivados, frutas, hortaliças e legumes, leguminosas e para outros alimentos naturais ou pouco manipulados, indispensáveis para uma alimentação saudável.

Por outro lado, para toda a população portuguesa, certos alimentos funcionam como símbolos de riqueza e de projecção social. É o caso do pão branco de trigo de bolos e pasteis, massas finas e arroz polido, apesar de muito mais pobres do que seus equivalentes tradicionais mais grosseiros. É também o caso do açucar, antigo produto de farmácia, hoje consumido a torto e direito, mas muito perigoso ao contrário dos fornecedores naturais de açucares, como é o caso de cereais, pão, batata, leguminosas e frutas.

Em qualquer momento da vida de um povo a educação alimentar tem que ser preocupação de governantes que se prezem, aliás como, em geral, e educação para a saúde. Mas essa acção cultural de modo nenhum pode faltar quando as condições económicas

.../