

## **Alimentação e saúde**

### **O que é uma banana?**

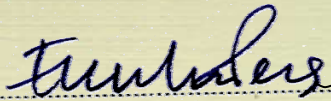
Podemos alinhar várias respostas: Rica de hidratos de carbono, ou seja, de energia facilmente disponível, prepara o corpo para esforços musculares e intelectuais, e retempera-o após tê-los empreendido. Rica de magnésio e potássio, contribui para compensar perdas anómalas de tais nutrientes induzidas, por exemplo, por uso continuado de diuréticos. Adstringente, vai bem em dietas para tratar diarreias. Concentrada quanto a calorias, é repudiada por maníacos da linha. Abundante em hidratos de carbono, há que ser comida pelos diabéticos pela metade do peso do geral das frutas. Definida por casca resistente e favorecida pela sua forma, constitui cómoda refeição ligeira de transportar. Acompanhada por boa fatia de queijo, finaliza com agrado refeições moderadas. Fácil de mastigar, satisfaz quem o faz com dificuldade. Invulgaríssima ao romper do milénio, diversifica suas origens, cruza mares, chega barata ao consumidor e conquista espaço na prática alimentar actual. Assa-se, frita-se e integra-se em várias receitas culinárias. Enriquece o anedotário e ganha significados não alimentares.

Banana e saúde é parcela mínima da grande questão: Alimentação e saúde, que relação? Qual a resposta ao longo dos últimos mil anos, eis o desafio. A questão é seria e não mudaria, caso, em vez de banana, o discurso apelasse com outro chamariz introdutório, mais sóbrio e canónico, como pão, azeite, peixe ou hortaliça.

As modernas ciências biomédicas respondem de maneira nova aquela velha questão, que preocupou Hipócrates, há 2600 anos, e que Plutarco tratou objectivamente, no final do 1 Século, na sua obra “ Acerca de como ganhar saúde”. Os novos cientistas começam por investigar os alimentos um a um: o que há neles? Mal identificam os primeiros constituintes, procuram a sua natureza química, investigam como se integram no organismo, onde e como actuam, quais as funções e os mecanismos de acção.

No essencial, agem como a criança: desagregam o brinquedo (o alimento) para ver o que esta dentro. As descobertas são surpreendentes e multiplicam-se desde Claude Bernard. Primeira, o valor energético (as calorias) e as varias famílias nutricionais que fornecem energia: hidratos de carbono, proteínas e gorduras; e álcool também. Mas gastam dezenas de anos para identificar as variadíssimas moléculas que constituem essas famílias, e ainda não conhecem todas. Depois, começam a descobrir nutrientes não energéticos com fundamental papel regulador e activador de processos biológicos – vitaminas e minerais. E, já nascida a maioria dos leitores desta pagina, as ciências da nutrição, entretanto emergentes das biociências, descobrem a fibra alimentar e suas minúcias físicas e funcionais, e os fitoquímicos com efeitos reguladores e protectores de funções vitais, nomeadamente fitosteroides e outras moléculas hoje designadas correntemente por antioxidantes.





### **Por quê e para quê este interesse pelos constituintes dos alimentos?**

Gozemos a vista, o cheiro e as ressonâncias emocionais de uma porção de feijão – frade cozido, regado de azeite e alegrado com cebola e salsa. Salivemos expectantes. O mais certo será esquecermos os milhões que passaram por igual experiência desde o fundo do tempo. Eles e nós, todos “sabemos” que nos vamos comportar, ganhar forças e sentir bem com essa comida, embora alguns arrotem à cebola ou sintam gases. E, na época dada, o feijão – frade retorna ao nosso convívio porque possui papel alimentar estabelecido, lugar parceiro com outros comeres, e cabimento cultural.

Não nos detemos para pensar que vamos ingerir quase duas centenas de moléculas diferentes, libertadas de vulgares estruturas comestíveis – feijão, cebola, salsa, azeite, água e sal – por efeito da digestão e da actuação da flora intestinal sobre os restos que chegam indigeridos ao cego.

Não nos determos para pensar que essas moléculas nem sempre passarão em igual quantidade e da mesma maneira, para o meio interno: Libertação de nutrientes e sua absorção variam conforme origem e maturação dos alimentos, cozedura, mastigação, eficácia digestiva, interacção com outros alimentos (e com bebidas, medicamentos, inquinantes, etc.), e actividade da flora intestinal. Variam também com a hora a que se come, o estado emocional, a postura de pé ou sentada no momento da refeição, a produção de emissários neuronais e hormonais durante o processo digestivo, e as necessidades do meio interno no momento.

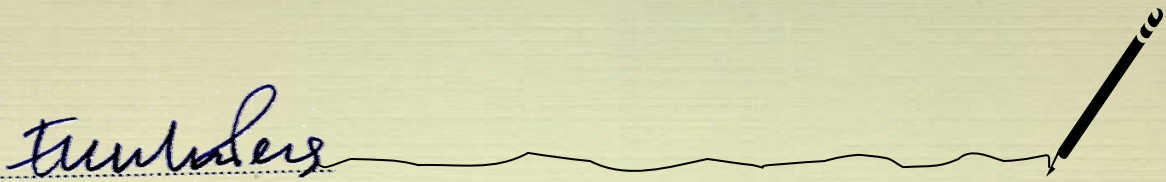
Não nos detemos para pensar que, após absorvidos, os nutrientes vão ser geridos no meio interno por um complexo enredo de mecanismos geneticamente programados que lhes determinam destinos, funções e refeições.

Tudo isto em que não pensamos tem sido revelado pela investigação deste século. E mais: Conhecemos cada vez melhor a composição nutricional do que comemos; a funcionalidade dos alimentos, as interacções entre eles e entre os seus constituintes; os efeitos tóxicos e antinutritivos dos xenobióticos (sejam substâncias verdadeiramente estranhas aos organismos, sejam substâncias nutritivas físicas ou quimicamente alteradas por manipulações industriais, culinárias ou outras); a biologia celular e as relações entre sistemas biológicas e entre o todo humano e o ambiente; a regulação do apetite e da saciedade; os comportamentos alimentares; e os mecanismos geradores de doenças nutri – dependentes.

As biociências, a partir dos resultados da sua investigação material fenomenal, respondem afirmativamente à nossa questão: existe relação consistente entre saúde e alimentação. Ensinam-nos, no fundamental, que essa relação depende do equilíbrio qualitativo e quantitativo entre os vários nutrientes absorvidos, da natureza e qualidades dos próprios alimentos, do modo como se agregam em conjuntos refeitorais, da culinária e do processamento industriais, da presença de xenobióticos, e do estado funcional dos mecanismos biológicos.

É sabido que hoje a investigação científica se rege por normas muito exigentes quanto ao material que escolhe para estudo e aos métodos que elege, e muito rigorosas na avaliação matemática de resultados. E como é sumptuoso o seu contributo para o conhecimento moderno, não espanta que





se considere senhora da “verdade” e que assuma posicionamentos normativos: quantificadores de nutrientes, define relações causais entre alimentação e sucessos biológicos (e doenças), delinea boas e más práticas alimentares, etc.

Dai o seu pendor para formular modelos de racionalidade dietética. No entanto, a sócio antropologia e a investigação epidemiológica evidenciam que esses modelos teóricos correspondem à prática corrente de populações saudáveis, ou seja, à sua cultura alimentar.

### ***Faz bem ou faz mal?***

Quando e onde a relação entre humanos e comida se inscreve num código cultural que estabiliza costumes e fixa, ritualiza e mitifica a comida e o acto de comer, em conformidade com o disponível numa dada região, a alimentação harmoniza o biológico com o ecológico; o único medo possível é a penúria de alimentos.

Ao longo dos primeiros novecentos e cinquenta anos do milénio não deparamos com qualquer referência ao que “faz mal”. É lógico: o comestível, joeirado do disponível desde tempos remotos, já há muito que não se confundia com o que poderia fazer mal. Pelo contrário, não são poucos os códigos de alimentação sadia; tratam a questão globalmente: em que quantidades e como se devem combinar alimentos entre si, como os cozinhar, a que ritmos e em que circunstâncias os utilizar. No fundamental, fixam a experiência proveitosa de uma população que vive em determinado contexto geográfico e social. Alguns reservam uma segunda parte para descrever o que “faz bem” em eventualidades de sofrimento temporário ou crónico; são preceitos de dietoterapia.

Com eles, provavelmente não deles, correm saberes baixos: caldos para acalmar o estômago, papa para crescer, infusão para o flato, etc. São muitas as referências a “faz bem”; glosam o conceito helénico de que o alimento é o medicamento.

A meio do milénio, a Europa vai conhecer incontáveis novidades vindas dos novos mundos e tem que decidir se as come ou não. Em conformidade com espírito da época, fosse tomate ou melancia, cacau ou chá, batata ou peru, tudo “fazia bem” a alguma coisa ou possuía propriedades miraculosas: para fazer subir o leite, para alindar a pele, para dar força....Mas nada foi apregoado como alimento. As culturas alimentares de então assimilaram o novo e enquadraram-no na perfeição. Em boa verdade, as novas espécies eram tão velhas como as “velhas” e semelhantes nutricional e funcionalmente; alegraram e enriqueceram a comida autóctone sem a perturbar.

Mas o encontro de culturas trouxe mais do que alimentos; trouxe muita receita de pratos e doçarias. Da Índia, em 1563, escreve Garcia de Orta Acerca de um caldo que faz bem: - Nesses dias demos a comer ao enfermo leite azedo com arroz, e frango delido em água desse arroz, a que eles chamam “canje” (biológicas do Homo). Importa salientar que todas estas novidades respeitavam (respeitam) as exigências.

É preciso chegar aos últimos cinquenta anos do milénio para a situação alimentar se alterar profundamente. A comida tradicional agoniza pelo ataque da incorrectamente denominada “revolução alimentar moderna”; hábitos



*Fundamentos*



e preconceitos afinados ao longo de milénios soçobram. A economia global leva os seus produtos processados a todo o mundo; o lixo-alimentar, sobrecalórico, nutricionalmente pobre, e abundante de xenobióticos, é desconforme para as necessidades do organismo biológicos não tem capacidade para gerir tanta caloria, tão desproporcionadas quantidades de substâncias nutritivas, tantas substâncias heterólogas agressivas, ou não enquadráveis nos sistemas funcionais.

Toda uma nova patologia emerge desta desconformidade. Em apenas 16 anos, os casos de obesidade duplicaram nos países da União Europeia. A diabetes do adulto multiplica-se em cada década que passa. Mas o que mais aflige a opinião pública é o cancro e o enfarte de miocárdio, doença terrível decorrente de alterações do colesterol e das gorduras do sangue e da aterosclerose consequente.

As doenças do século dão medo. “Faz mal” aparece no vocabulário dos desculturados que deixaram de saber comer e que não fazem ideia nenhuma do que andam a comer. A importância gerada pela ignorância cria a frase mais tremenda que por aí corre: “O que poderei comer? Tudo faz mal!” É preocupante como em tempo de abundância esbanjadora, de obcecção pelo asséptico, do normalizado, do empacotado, do rotulado, tanta coisa seja perigosa.

O resultado salta à vista: A indiferença de muitos; o terror de outros tantos. Para estes, dietas, punições, crenças.

Cresce a ânsia de emagrecer (difícil numa sociedade disfuncional). Cresce a procura do que faz bem, previne, trata: alimentos biológicos (apenas empestados pelos químicos do lavrador vizinho), produtos dietéticos (que o não são), produtos light (que se comem em maiores quantidades porque são light), medicinas alternativas. Mas nada pára o desassossego.

O que transpira das descobertas das biociências chega ao público de duas maneiras: O que se descobre de mau é transformado em notícia terrorista; o que se descobre ser bom (e em alimentação nada é bom fora dum enquadramento) é empolado à categoria de milagre.

Ao próximo milénio caberá a mudança urgente, fundamental (e simples?); redescobrir a cultura perdida e criar a nova cultura posterior à crise.

### **Bibliografia**

Garrow JS. Human Nutrition and Dietetics. Edinburgo: Churchill Livingstone, 1993 (9ª ed.)

Gonçalves Ferreira F. Nutrição. Lisboa: Fundação Gulbenkian, 1983.

Keys A e Keys M. How To Eat Well and Stay Well, The Mediterranean Way. Garden City, N.Y.: Doubleday, 1975.

Medina FX. L’Alimentación Mediterrania. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1996

OMS. Regime Alimentaire, Nutrition et Prevention des Maladies Chroniques. Genebre: OMS, 1990.

Peres E. Saber Comer para Melhor Viver. Lisboa: Caminho, 1997 (3ª ed.)

Peres E. Bem Comidos e Bem Bebidos. Lisboa: Caminho, 1997.

*Emílio Peres*

Soc. Port. De Química. Actas do 3º Congresso de Química dos Alimentos.  
Faro: Escola Superior de Tecnologia do Algarve, 1997.

Emílio Peres

Ermesinde, 1932-07-22

Medico Endocrinologista

Hoje aposentado, foi chefe de serviço de Endocrinologia do H.S. João e professor convidado do Instituto de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

A par de múltipla actividade científica nos campos da endocrinologia e das ciências da alimentação e nutrição, tem-se empenhado na divulgação de temas de saúde e de alimentação através da escrita, da Tv., da rádio, de palestras e debates e da formação de formadores.