

Dr. Pedreira: Dois sistemas alimentares em confronto

Prezado leitor

Preciso de conversar consigo acerca do que prometi no distante nº 3 do Há Tanto Ideias Perdidas... mas, antes de começar, tenha o leitor a bondade de ir buscar esse jornal para seguir, parágrafo a parágrafo, a caracterizações alimentares dos prodígios alimentares mediterrânicos.

Tenho em mente escrever sobre vários aspectos daquele tipo de alimentações até a Congresso de Cultura Mediterrânica; onde não falte eu por muito fora de minha vontade, como aconteceu neste dilatado intervalo em que, apesar de miúdos (e as pernas muito gozam com o facto de os miúdos crescerem; e lá, até moarem), penso no vale pombo do papimento e do dor.

Nem no mal é tudo mal; o meu mal proporcionou-me a grata alegria das belas palavras amigas (poucas mucedas) com que o meu presidente me distinguiu no 4º número do jornal. Não se contradiz um presidente mas, verdade, verdadeinha, não valho o que o meu pensa.

Os futuros artigos que agora prometo serão mais bem dispostos do que este, que me obriga a falar de crises tristes: as tais diferenças que tornam funestas a comida e as atitudes alimentares da alimentações urbanas modernas das sociedades "desenvolvidas" (que raio de desenvolvimento!).

De facto, as diferenças resultam da oposição frontal entre duas concepções de vida e do Mundo; e é esta oposição que interessa discutir num jornal que não é de comprar de cream cracker integral, nem de comprar do pão de forma empacotado.

Avançemos para os confrontos; discursos vindo, sem dúvida, mas que dá ideias de como a comida pode originar uma Argedia colectiva. Sim! Agora a novidade das

produtos que hoje nos propõem e das atitudes alimentares, as ideias de restauração e outros factores económicos e sociais nos impõem que tenham a ver com a nutrição saudável do corpo.

1. Alimentação mediterrânica = AM: Comida repartida pela jornada mantém o corpo bem nutrido e preparado para as diferentes durezas das tarefas que se seguem; e como despertam o apetite na justa medida da necessidade, ajustam-se em quantidade a necessidade para cada momento.

Alimentação urbana moderna = AU: Ou se comem coisas e bebem coisas (não são verdadeiros alimentos) a toda a hora e fora de horas, o que gera a grande obesidade monstruosa. Ou se acaba o dia a jantar à tripa-forta para "compensar" um dia sem comida e sem o, o que provoca alterações metabólicas e dificuldades no desempenho intelectual e físico. Ou são almoços e jantares supercalóricos sempre, ou muitas vezes, o que contribui para a obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

2. AM: Comida de variados alimentos, conforme a estação, simples e gostosa (nutrição equilibrada, completa e na justa medida)

AU: Comida de comporicas sempre igual, embora os produtos pareçam diferentes 'entre si'; é a monotonia pseudo-diversificada. Tudo perde gosto e sabe sempre ao mesmo. Gera deficiências nutricionais, deficiência da imunidade e doenças degenerativas e metabólicas graves.

3. AM: Comer é conviver; comer é comunhão; o que facilita a digestão e mantém o metabolismo em bom resultado.

AU: Comer é acto marginal que perde horas e significado, ou as refere às opulentas. Num caso e noutro são perturbados os equilíbrios hormonais e neuronais e é afectado o metabolismo.

4. AM: Amido é o centro de todos os comers; a base do amido do pão, do arroz, da massa... Desde o início do neolítico aumentou a longevidade, possibilitou a socialização com queijos complementares, permitiu o desenvolvimento inde-

lectual.



AU: Credo! Que honra! ~~frã~~ engorda. E nunca se viram tantos gordos com água.

5. AN: Minerais, vitaminas, difrelementos antioxidantes abundam na hortê e nas pomas. Apesar de frugal (melhor, por ser frugal) a comida não é tóxica e é suficiente rica de muitas substâncias activadoras e protectoras.

AU: Abundam moléculas estranhas, que o organismo não reconhece; faltam reguladores e activadores.

6. AN: Levante-se o leitor. Não esteja o corpo e os braços de pau; com um peso e ~~pressão~~ ~~pressão~~ ~~pressão~~ mudada nenhum outro gordinho lhes chega aos calcabans.

AU: Exenda o leitor para nas se enrodar. Cancro e outros deuses tem muito a ver com um e churo da vida gordinho.

~~TRAZ~~ Bolo quente exige mais calco, por isso a Apple

7. AN: Há calco em muitos alimentos naturais característicos da alimentação mediterrânica; osteoporose e fracturas também se evitam com exercícios musculares regulares.

AU: Bolo quente exige mais lactonínicos; daí o leite se tornar necessário. Mas, atencas, usando leite os consumos de carne e peixe devem ser moderados.

8. AN: Carne é para a festa; pequenas quantidades de proteínas animais bastam.

AU: O corpo sofre com os excessos de peixe e carne. Cancro, colesterol elevado e doenças digestivas avançam. O Homo é um omnívoro preparado para centrar a sua comida no reino vegetal.

9. AN: Líquidos abundantes; álcool escasso. Bem-estar mental e saúde dos rins.

AU: Muito álcool; muito bebidas açucaradas e com aditivos.

10. AN: O festim é para dias de preceito; tem maneiras. Apazigua emocionalmente, normaliza e transgredia.

AU: É a transgressão alimentar e o ambiente.
os dias, os desejos e farta. Saúde e o ambiente.

N.A.M.: A cozinha conserva os nutrientes, mantém estruturas favoráveis, melhora e digestão e aumenta o aproveitamento possível. Resulta de milhares de anos de experiência.

AU: Tudo muda pelas mitoses da febre; até o pão de forma empacotado perde as propriedades funcionais e nutritivas de pão verdadeiro; e outras coisas que fez funcionar o organismo de maneira diferente.

Caro leitor: O que hoje é engolido por grande parte da humanidade "avançada" não é comida. Se reinventarmos uma alimentação à moda mediterrânea, ou seja, se reinventarmos uma maneira de comer compatível com a vida actual e que respeite os preceitos da alimentação mediterrânea, ganharemos muita felicidade e excelente saúde, e proporemos cerca de 1/5 dos gastos gerais dos países "desenvolvidos" e da sua família, que é quanto custa a dieta relacionada com essa alimentação.

Um abraço para o Dr. João Madureira
Vai sempre!

Emília Lages