



Dois sistemas alimentares em confronto

Prezado leitor

Preciso de conversar consigo acerca do que prometi no distante n.º3 do Há tanta Ideia perdida...mas, antes de começar, tenha o leitor a bondade de ir buscar esse jornal para seguir, parágrafo a parágrafo, a caracterização alimentar da prodigiosa alimentação mediterrânea.

Tenho em mente escrever sobre vários aspectos daquele tipo de alimentação até ao congresso da cultura Mediterrânica; oxalá não falte eu por motivos fora da minha vontade, como aconteceu neste dilatado intervalo em que, apesar de médico (e as pessoas muito gozam com o facto de os médicos adoecerem; aliás, até morrem), penei no vale sombrio do sofrimento e da dor.

Nem no mal é tudo mau; o meu mal proporcionou-me a grata alegria das belas palavras amigas (pouco merecidas) com que o nosso Presidente me distinguiu no 4.º número do Jornal. Não se contradiz um presidente mas, verdade, verdadinha, não valho o que o mesmo pensa.

Os futuros artigos que agora prometo serão mais bem dispostos do que este, que me obriga a falar de coisas tristes; as tais diferenças que tornam funestas a comida e as atitudes alimentares da alimentação urbana moderna das sociedades desenvolvidas (que raio de desenvolvimento!).

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

Avancemos para os confrontos; discurso árido, sem dúvida, mas que dá ideia de comer a comida pode originar uma tragédia colectiva. Sim! Porque a novidade dos produtos que hoje nos propõem e das atitudes alimentares por cadeias de restauração e outros factores económicos e sociais nos impõem pouco têm 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 das necessidades, ajustam-se em quantidade ao necessário para cada momento.

Alimentação urbana moderna = AV: 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-forra para “compensar” um dia sem comida e sério, 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. A M: comida de variados alimentos, conforme a estação, simples e gostosa (nutrição equilibrada, completa e na justa medida)

AV: comida de composição sempre igual, embora os produtos pareçam diferentes entre si; é a monotonia pseudodiversificada! Tudo perde gosto e

Emília



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 sem sobressaltos.

AV: comer é acto marginal que perde horas e significados, ou as refeições são 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 comeres; abençoado amido do pão, de anos, da massa...Desde o início do neolítico aumentou a longevidade, possibilitou a socialização com profissões complementares, permitiu o desenvolvimento intelectual.

AV: Credo! Que horror! Pão engorda. E nunca se viram tantos gordos como agora.

5.AM: Minerais, vitaminas, oligoelementos antioxidantes abundam na horta e no pomar. Apesar de frugal (melhor, por ser frugal) a comida não é tóxica e é suficiente rica daquelas substâncias activadoras e protectoras

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

6. AM: Levante-se o leitor. Aí estão o azeite e a banha de porco; com conta, peso e medida nenhuma outra gordura lhes chega aos calcanhares.

AV: Esconda-o o leitor para não se enodoar. Cancro e aterosclerose desse tem muito a ver com o abuso das novas gorduras.

7. AM: Há cálcio em muitos alimentos naturais característicos da alimentação mediterrânica; osteoporose e fracturas também se evitam com exercitação muscular regular.

AV: Rabo sentado exige mais lacticínios; daí o leite se tornar necessário. Mas, atenção usando leite os consumos de carne e peixe devem ser moderados.

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

AV: O corpo sofre com os excessos de pecado e carne. Cancros, colesterol elevado e doenças digestivas avançam. O Homo é um carnívoro preparado para centrar a sua comida no reino vegetal.

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

AV: Muito álcool; muita bebida açucarada e com aditivos.

10.AM: O festim é para dias de preceito; tem maneiras. Apazigua emocionalmente, normaliza a transgressão.

AV: É a transgressão alimentar esbanjadora: em todos os dias se deseja a festa. Sofre a saúde e o ambiente.

11.AM: A cozinha conserva os nutrimentos, mantém estruturas favoráveis, melhora a digestão e aumenta o aproveitamento possível. Resulta de milhares de anos de experiência.

AV: Tudo muda pelos métodos de fabrico; até o pão de forma impactado perdeu as qualidades funcionais e nutritivas do pão verdadeiro; é outra coisa que faz 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 mediterrânica, ou

Emílio Peres



seja, se reinventarmos uma maneira de comer compatível com a vida actual e que respeite os preceitos da alimentação mediterrânica, ganharemos muita felicidade e excelente saúde, e pouparemos cerca de 1/5 dos gastos gerais dos países “desenvolvidos” e das suas famílias, que é quanto custa todas as doenças relacionadas com erros alimentares.

Um abraço para Dr. João Madureira
Vai sem rever!
Emílio Peres