

Comer à portuguesa

Como comem os portugueses? Eis uma pergunta que me fazem com frequência e a que não é fácil responder.

Os portugueses seguem práticas alimentares variáveis conforme região, nível social e educacional, horário e local de trabalho, etc. Acontece também que as práticas alimentares (escolha de comida, constituição de refeições, etc.) mudam rapidamente; cada vez os hábitos são menos estáveis e as mudanças são mais apelativas, o que tem muito a ver com a propagação dos produtos de marca e dos produtos que "são bons" para qualquer coisa. Sente-se uma tendência para exibir comida (a marca!) e outra para ganhar saúde com determinado produto alimentar (alimentos para farmacêuticos).

Nós sabemos que se deve comer naturalmente, "espontaneamente", de acordo com a nossa cultura, para nos sentirmos bem e retirarmos prazer. É que se devem preferir alimentos o mais naturais possível, integrados em refeições estruturadas.

Muito esquematicamente, podemos dividir os portugueses por quatro grandes tipos de prática alimentar:

1. Cerca de um quarto dos portugueses mantém-se razoavelmente fiel ao padrão alimentar mediterrânico: Come com equilíbrio, prefere alimentos de fruta, do pomar e do campo, e cozinha preferencialmente em húmido (sopa, ensopado, caldeirada, etc.)

Peca por algum excesso global, por mais refeições de festa do que o recomendável e por algum abuso de carne, peixe e doçaria. Mas, no geral, come bem.

2. Mais de um quarto dos portugueses come muito mal. Segue o chamado padrão alimentar subur-



bam o pobre e concentra-se nas cinturões urbanas e nas zonas pobres das cidades.

São pessoas de posses unmediadas ou insuficientes, pouco educadas, que escolhem para comer produtos industriais, ou baratos, ou de marca, capazes de lhes poder conferir a ilusão de um desejado sócio-estilo. Preferem o que os americanos chamam "lixo-alimentar": batata-frita, salsicharia, bolaria, refrigerantes, etc.

As grandes questões decorrentes são o desequilíbrio nutricional e, pior, o contacto prolongado com grandes quantidades de tóxicos.

3. Há os portugueses que comem à rico; alimentos de qualidade e refeições bem estruturadas não apagam o efeito nocivo do consumo exagerado de carne, bebidas alcoólicas, gorduras e docas, e muito escasso de vegetais e fruta.

4. Há os portugueses que, sem quererem, passam fome ou, no mínimo, grandes privações.

Tremendo é que a estes carecidos se junte a nova vaga dos "sempre em dieta", dos subnutridos por fuga ao pão e aos outros indispensáveis alimentos amiláceos; no geral, são jovens adultos, adolescentes e púberes. Já se conhece o extenso rol de doenças que os afectam, desde baixa resistência a infecções até osteoporose.

É urgente um programa nacional de educação alimentar.