



Saudabilíssima alimentação mediterrânea

O Mediterrâneo, esse mar que viu crescer a humanidade civilizada, celebra conosco uma cultura e uma moral laboriosamente construídas, delimitadas, afinadas e desenvolvidas pelo encontro crítico de experiências e pela procura persistente do saber e da excelência. É transbordado, até nós, o olival, a vinha e o amendoeiral, o respeito pelo pão, o espaço pela horta, a frugalidade compartilhada, e os comeres festejados.

Somos protagonistas de dois paradoxos: Portugal é um país mediterrâneo, entendendo-se, de cultura mediterrânea, que não se banha no mar mediterrâneo mas que é o único cujos três plantos caracterizadores — vinha, azeitona e amendoeira — o colhem por inteiro desde a fronteira galega. É Portugal que, com a sua política atlântica, retira aos países do Mar Interior a centralidade cultural, económica e decisória estruturada durante milénios.

Cabe-me falar de paradiso Alimentação mediterrânea que, embora se prenda directamente com a maneira de comer nos países de Europa do Sul, do Oriente próximo e do Norte de África, não é a derivação dessa, ou melhor, dessa, maneira de comer. Vamos pois defini-la.

A história

Ansel Keys,

Um celebradíssimo cientista americano, nada mais nada menos do que o investigador que nos anos 50 relacionou ataques de coração com níveis sanguíneos agenos de



colesterol, e esses níveis com a maneira de comer, foi quem usou pela primeira vez a expressão que viria tornar-se tão conhecida e repetida (então, aqui, nós éramos "latinos" e quem o não fosse via-se grego).

Em 1975, publicou uma obra que rapidamente se tornou famosa: Como comer bem e sentir-se bem à maneira mediterrânea, com um prefácio de maior eminência de então no campo alimentar e nutricionalista.

O interesse de Keys pela comida mediterrânea começou nos anos 50, quando começou a visitar alguns países do Sul de Europa para investigar as razões da raridade do enfarte do miocárdio nas suas populações e nos seus emigrantes que, nos Estados Unidos, continuavam fiéis às práticas alimentares de origem.

Em 1959, publica os primeiros estudos e, desde logo, congregou a actividade de numerosos cientistas espalhados pelo Mundo que culminou, em 1980, com a publicação de uma notável obra de epidemiologia: Análise multivariada do modo e doença coronária em sete países.

A nutricionista Margaret Keys, sua mulher, foi determinante para se compreenderem e definirem as razões pelas quais a alimentação mediterrânea é tão sadia. De facto, procedeu a um exaustivo e rigoroso registo de 200 receitas, analisando constituintes e modo de escrita e combinação, coligindo quantidades e modos de confeccionar, anotando



valores simbólicos, ritmos de utilização e razões de preferência.

Naquele tempo, o registo de Margaret Keys pareceu ocioso e alguns críticos, por excessivo e minucioso. Na verdade, revelou-se uma maravilha: tornou possível vir a compreender-se que as consequências nutricionais (tais como as gastronómicas) não dependem apenas da composição em nutrientes dos alimentos constituintes; dependem, e muito, de quais se escolhem e como se combinam, de técnica culinária (e, achêmo-lo hoje, do processamento industrial), de como reagem uns com os outros, da hora do dia a que se comem, da natureza e intensidade da actividade física, da situação emocional durante a refeição, etc.

Hoje sabemos bem que pão tradicional cozido em forno clássico não é igual a pão de forma embolado de grande duração cozido em forno industrial de elevada temperatura. É que bolimões de bacalhau fritos em azeite murme fritadeira são bem mais saudáveis do que fritos em óleo murme fritadeira. E que comer de pé pão ^{em muitos locais há quem come com azeite e melancolia.} em o casal Keys que inventa a alimentação mediterrânica, hoje designada como a maneira de comer descrita pelos Keys nos anos 50 e 60.

Essa maneira de comer ainda se mantém relativamente preservada em algumas regiões e bolsas culturais do país, das ilhas, do que Alentejo e Trás-os-Montes, ^{intermédios,} são exemplos retornantes. Mas, é delirioso verificar como, nos últimos 40 anos, composições,



ordenação ao longo do dia, significado das refeições, natureza de alimentos e bebidas, periodicidade, quantidade e proporção de consumo estão a ser rapidamente subvertidos por efeito de pressão consumista exercida pelas cadeias agroalimentares transnacionais interessadas em substituir o natural pelas suas produções.

No próximo escrito diremos mais.