

Saudabilíssima alimentação mediterrânea

O Mediterrâneo, esse mar que viu a humanidade civilizada crescer, celebra connosco 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. E transborda, até nós, o olival, a vinha e o amendoal, o respeito pelo pão, o apreço pela horta, a frugalidade compartida, os comeres festejados.

Somos protagonistas de dois paradoxos: Portugal é um país mediterrâneo, entenda-se, de cultura mediterrânea, que não se banha no Mar Mediterrâneo, mas que é o único cujos três plantios caracterizadores — vinho, azeite e amêndoa — o cobrem por inteiro desde a fronteira galega. E 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 aqui da prodigiosa Alimentação Mediterrânea que, embora se prenda directamente com a maneira de comer nos países da Europa do Sul, Oriente próximo e Norte de África, não é a descrição dessa, ou melhor, dessas maneiras de comer. Vamos pois defini-la.

A história

Um celebradíssimo cientista americano, Ancel Keys, nada mais nada menos do que o investigador pioneiro que nos anos 50 relacionou ataques do coração com níveis sanguíneos agressivos de colesterol, e esses níveis com a maneira de comer, foi quem usou pela primeira vez a expressão que viria a 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 tomou famosa: “*Como comer bem e sentir-se bem à maneira mediterrânea*”, com um prefácio da maior eminência de então no campo alimentar e nutricionista.

O interesse de Keys pela comida mediterrânea começara nos anos 50, quando começou a visitar alguns países do Sul da Europa para investigar as razões da raridade do enfarte de 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 numerosos cientistas por todo o Mundo que culmina, em 1980, com a publicação de uma notável obra epidemiológica: *“Análise multivariada de morte 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 modos de escolher e combinar, 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 a 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, da técnica culinária (e, sabêmo-lo hoje, do processamento industrial); de como reagem uns com os outros, das horas do dia a que se comem, da natureza e intensidade da actividade física, da situação emocional durante a refeição, etc.

Hoje sabe-se bem que pão tradicional cozido em forno clássico não é igual a pão de forma embalado de grande duração cozido em forno industrial de elevada temperatura. E que bolinhos de bacalhau fritos em azeite numa frigideira são bem mais saudáveis do que fritos em óleo numa fritadeira. E que comer de pé não resulta tão bem como comer sentado a mesma coisa.

Foi o casal Keys que inventou “a alimentação mediterrânea”, hoje definida como a maneira de comer descrita pelos Keys no anos 50 e 60.

Essa maneira de comer ainda se mantém relativamente preservada em algumas regiões e bolsas culturais dos países das oliveiras de que o Alentejo e Trás-os-Montes, entre nós, são exemplos retumbantes. Mas, é doloroso verificar como, nos últimos 40 anos, composição, ordenação ao longo do dia, significado das refeições, natureza de alimentos e bebidas, periodicidade,

Fundamentos

quantidade e proporção de consumos estão a ser rapidamente subvertidos por efeito da pressão consumista exercida pelas cadeias agroalimentares transnacionais interessadas em substituir o natural pelas suas produções.

No próximo escrito diremos mais.