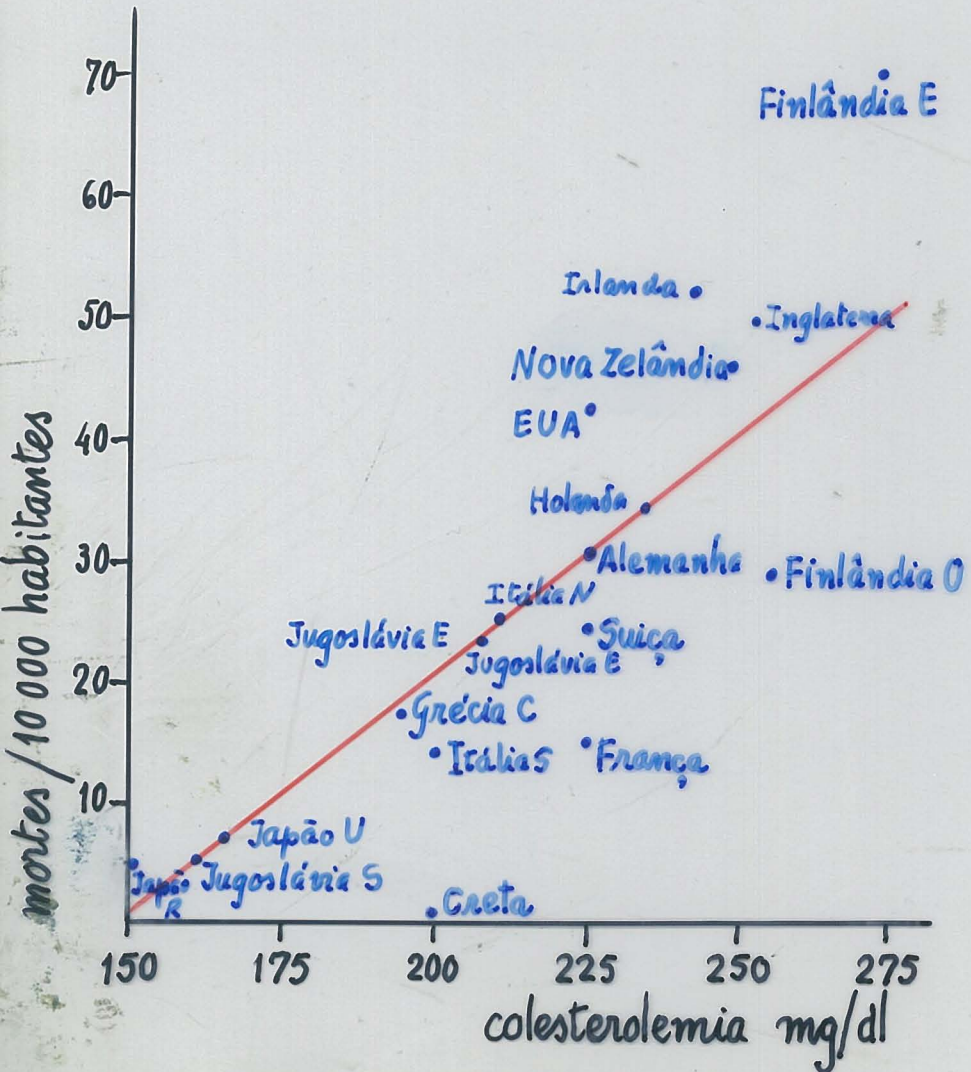


♂ mortalidade por d.c.i.
1970-1980



* Conjugação de excessos

de calorias

desconformes às necessidades reduzidas: clima,
sedentarismo, menos infeções, etc.
oferta alimentar permanente e acessível
compulsões para comer, prazer prevertido,
dependência

de gordura alimentar
em natureza

escondida pelo processamento e pela culinária

de xenobióticos (e medicamentos)

de gorduras isoméricas, amidos modificados,
fibras viscosas e outros nutrientes
adulterados com funcionalidade anómala
e em agregados moleculares disfuncionais

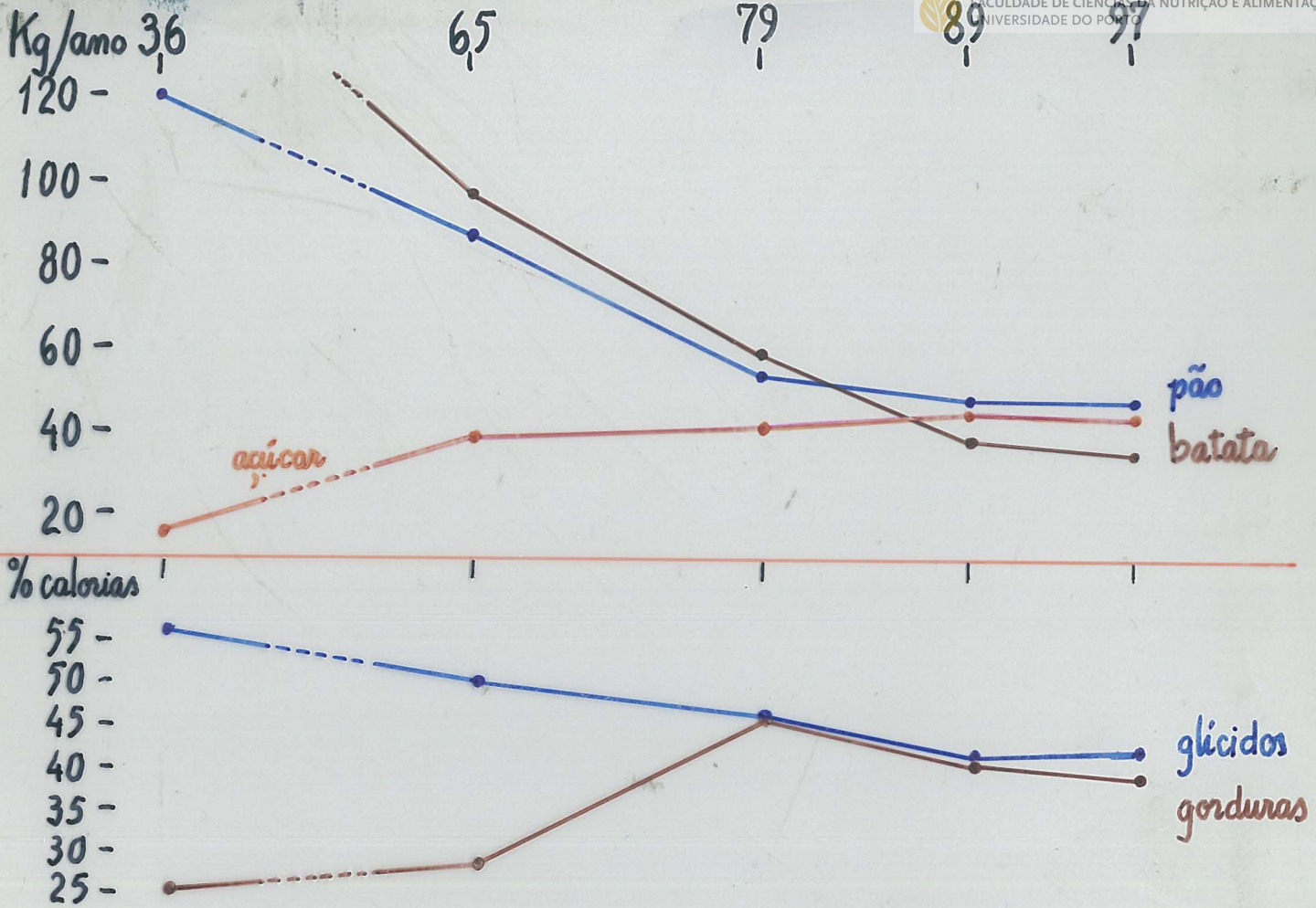
de açúcar e álcoois edulcorantes

de carne e outros fornecedores proteicos

de bebidas alcoólicas

(de produtos de regime ricos de fibra)

● Evolução média de consumos nos países europeus **PAÍSES**



Conjugação de carências

de alimentos hortofrutícolas naturais e peixe

de nutrimentos e flavonóides protectores
de reguladores redox, antimutagénios e anticarcinogénios

de ácidos gordos da série n-3

de balastos e sequestradores de colesterol, sais biliares e xenobióticos

de alimentos amiláceos

de alimentos em maturação cozinhados por métodos biodisponibilizantes

de actividade colerética e colagoga

de sinalização neuro-hormonal conforme

de biodisponibilidade nutricional correcta

→ carências de nutrimentos

→ deficiências nutricionais ocultas prolongadas



Atitudes, práticas e comportamentos desviantes

Escolha alimentar aleatória e desculturação
o H. ocidentalizado não sabe o que come

Desvalorização social, emocional e hedónica
do acto de comer
(e não reconhece o avariado)

Desestruturação refeitoral e desordenação
do dia alimentar
comer e beber fora de horas e a toda a hora

Voracidade vesperal
e doenças do comportamento alimentar

Espanjamento e agrenão do meio

Proteínas - é muito fácil exagerar



leite, 5 dl	15 g	
pão de mistura, integral ou de fibras, 120 g	12 g	
leguminosas secas, 50 g	10 g	
massa, 60 g	7 g	
alimentos hortícolas, 400 g	10 g	54 g
<hr/>		
1 ovo	6 g	
pescado, 125 g ~ bacalhau, 70 g ~ carne, 100 g	20 g	26 g
<hr/>		
	Total proteico	80 g !!

dose média recomendada : 1 g/dia/kg

dose máxima aceitável : 1,5 g/dia/kg