



























## ● Substitutos de gordura

Em oposição à grande demanda de comida e produtos engordurados com gordura invisível, nos países ocidentalizados há muitos de consumidores que pretendem comer magro, ou menos gordo.

Quas atitudes: (a) escolher produtos cujo rótulo indique menor teor gordo; (b) escolher gorduras aligeinadas (límaninas, molhos semigordos, etc.) para adição.

Para processamento de produtos menos energéticos a indústria utiliza substitutos não energéticos e miméticos de baixas calorias.

Substitutos. Formulados para simular os vários tipos de gordura adaptada aos diversos objetivos, nem derivam de lípidos, nem são absorvidos:

(a) Poliésteres glicolipídicos; uso geral; (b) ésteres de malonato; fritura a temperatura muito elevada; (c) glicerol-éster propoxilado; uso geral; (d) trialcóxitricarbalato; simula óleos para fritura e para emulsões; (e) poliorganossiloxano; quando se pretende viscosidade; (f) óleo de jojoba; margarinas, maioneses e cremes para barrar; absorve-se 20%; etc..

Miméticos. À base de proteínas, amido, outros glúcidos e celulose; combinações estabilizadas pouco digeríveis com 1 a 2,5 kcal/g, muito menos de que as gorduras que substituem. Têm gosto e características mais "naturais" pelo que são úteis para processados em que interessa não introduzir demasiados aditivos.

De substitutos e miméticos, além de apresentações para fins industriais, há já numerosas marcas ao dispor dos consumidores: cremes para barrar, pseudomargarinas, gelados, cobertos e recheios, molhos e maioneses, etc.

Não se apresentam tóxicos nas provas laboratoriais.

São pouco conhecidas as consequências nutricionais imediatas, e as consequências nutricionais e sanitárias a médio e longo prazo; e o tipo de interferências com medicamentos.

## ● "Prescrever" e "promover" exercício corporal

A inactividade é importante factor de risco (de 1,9) para doença cardíaco-vascular; semelhante ao risco de fumar.  
(Nick Caril; R. U.)

- ★ Estratégias para minimizar o risco da inactividade
- Criar conceitos e suportes políticos propiciadores de actividades simples e regulares
  - \* Incentivos económicos e tributários
  - \* Regulamentar construção e fruição de infra-estruturas abertas: espaços convidativos, seguros e com apoio humano
  - \* Política de transportes
  - \* Arquitectura de habitações e espaços laborais
  - \* Urbanismo que facilite deambulação, uso de bicicleta, etc.
  - \* Multiplicar infra-estruturas específicas (piscinas, espaços desportivos, etc.) e dotá-los de monitores e vigilantes especializados.
- Informar e educar para a activação corporal e facilitá-la
  - \* Dentro de casa ou na proximidade: marcha, dança, exercício com música, pedalar, subir escadas, jardinar, etc. (1)
  - Em locais específicos
- Criar meios para seguir doentes e pessoas em risco a quem se recomendou serem mais activos
  - Telefone, registo do próprio, troca de experiências, criação de grupos, etc.

(1) Maior adesão do que em locais específicos (Nick Caril)