



Estudos demográficos revelam que em certos países com grandes níveis de consumo, nomeadamente na Suécia, a duração média de vida decresce desde os anos 60. A razão mais importante desse encurtamento da esperança de vida resulta de uma alimentação errada.

De facto, hipertensão, doença aterosclerótica, diabetes, obesidade e outras doenças metabólicas e degenerativas são mais frequentes, graves e precoces, em resultado de, por um lado, vida mais sedentária, e por outro, de um regime alimentar induzido por hábitos consumistas sem contrapartida de educação para a saúde, que se caracteriza por alimentação excessiva e desequilibrada.

Desses maus hábitos alimentares, os principais são: abuso de açúcar e produtos açucarados; gosto exagerado de gorduras saturadas, sobretudo em fritos, molhos gordos e preparados industriais de charcutaria; excesso de sal; preferência por pão branco e por cereais e suas farinhas demastado embranquecidos; abuso de bebidas alcoólicas; consumo reduzido de produtos hortícolas, sobretudo de hortaliças e leguminosas; falta de produtos cereais mais completos e ricos de fibras; ingestão insuficiente de líquidos; hábito de uma ou duas refeições muito volumosas e pesadas sem merendas intercalares.

É muito mais saudável repartir a comida do dia por várias refeições ligeiras a intervalos de 3 ou