



## O DOCE PODE AMARGAR

A riqueza tem símbolos alimentares. Carne de vaca? Não é melhor nutricionalmente do que frango ou coelho (até é pior) mas uma coisa é bife e outra é carne de bicho do quintal. Pão branco? Isso sim porque não lembra a guerra e tempos mais antigos. O pão era escuro porque quando as farinhas vinham do moinho artesanal por peneirar e quando se comia só centeio ou se misturava ao trigo (e andamos hoje nós a pregar que pão branco é de uma pobreza franciscana e que o mais saudável é o pão escuro de centeio e trigo). Doces, bolos e guloseimas? O que é doce nunca amargou, oh suave prazer de reis e poderosos.

Desde a antiguidade até ao século passado o açúcar foi sobretudo produto de farmácia; em dias de festa chegava à mesa dos senhores ricos da bacia mediterrânica, sobretudo árabes e italianos. Os portugueses, ao desenvolverem os canaviais, primeiro na Madeira, e depois, no Brasil, vulgarizaram-no e embarateceram-no; mesmo assim, no século XVI, 1 kg de açúcar custava uns contos em dinheiro de hoje.

Não mais escasseou para manipular remédios e tornar-se produto alimentar de príncipes poderosos e dos mais ricos de entre a burguesia nascente na Europa. Para alarde da sua riqueza, D. Manuel I ofereceu ao Papa uma estátua sua de açúcar juntamente com muitos outros presentes preciosos.

Mas é necessário chegar ao fim do século passado e sobretudo aos anos 30 deste século para que o açúcar se generalize como bem alimentar, quando se embaratece e aumenta a sua força de venda.

É interessante que até 1900, os livros portugueses de receitas correntes de cozinha (não os para uso da nobreza) referiam uma dúzia de doces ao lado de centenas de pratos e sopas. E que doces? Por exemplo: arroz-doce com 1 colher de sopa bem cheia de açúcar ou 2 de mel por cada litro de leite. Filhós de abóbora com 2 colheres de sopa de açúcar por cada meio quilo de polme de abóbora. Caro leitor, recorde o pouco doce que era o biscoito da



Teixeira ou as cavacas de feiras e romarias.

Em Portugal, o consumo de açúcar ainda varia muito de distrito para distrito, conforme o rendimento disponível para consumo em cada um. Em Bragança, Vila Real, Guarda, Castelo Branco e Portalegre consome-se menos de 15 kg por ano e por habitante. Em Lisboa, Porto, Setúbal e Aveiro mais de 50 kg. A média nacional não chega a 30 Kg, felizmente metade da média alemã, belga ou suíça, mas 3 vezes superior à nossa de há 40 anos.

De qualquer maneira, o açúcar não pode ser considerado como produto alimentar; o seu uso regular é desaconselhável. Nas quantidades em que está a ser consumido assume a categoria de tóxico, tal como o sal e o álcool. É necessário limitar o consumo destes três produtos dentro de limites modestos para que haja saúde é necessário também respeitar uma condição indispensável; que o regime alimentar seja completo, equilibrado e variado.

Três tipos de razões fazem do açúcar um veneno.

Primeira: branco ou amarelo, de cana ou de beterraba, é exclusivamente constituído (ou quase - o amarelo contém impurezas) por sacarose, um hidrato de carbono que se absorve muito rapidamente, em minutos, mal chega ao intestino.

Ora o nosso organismo está sobretudo preparado para receber e tratar o amido, hidrato de carbono de desdobramento intestinal lento que se absorve no espaço de horas depois de ingerirmos os seus fornecedores: cereais, leguminosas e tubérculos. Quando o organismo recebe sacarose sozinha dissolvida, por exemplo, sob forma de bebidas doces (café, chá, refrigerantes, etc) ou de caramelos. Observa-se uma perturbação de funcionamento do fígado e do pâncreas que, por suavez obriga a destruição das proteínas, de constituição de músculos, matriz óssea, tecido conjuntivo, etc, para com elas formar o açúcar interno do organismo necessário para compensar a produção exagerada de inulina induzida pela ingestão isolada de açúcar.

Cautela a tomar: se não for capaz de tomar as suas bebidas sem açúcar (mas tente porque água com limão, café e chá sem açúcar sabem mesmo ao que são) nunca as tome sem ter comido outras coisas. Moral da história para



a tornar menos amarga: em festas ou de vez em quando vá lá um docito no final do repasto. Porque um estômago vazio, açúcar não alimenta; desnute.

Segunda razão: açúcar nada fornece além de sacarose; só energia, só calorias, mais nada de todos os restantes nutrientes indispensáveis para o metabolismo.

Então duas coisas podem acontecer quando consumimos açúcar: ou a ração alimentar global fornece a energia adequada ( e é deficitária quanto aos demais nutrientes) ou a ração fornece todos os demais nutrientes necessários ( e é excedentária quanto a calorias). Portanto, o açúcar ou empobrece o valor nutricional, o equilíbrio da alimentação e provoca carências e desnutrição, ou enriquece-a em calorias e favorece o desencadear de obsidões, diabetes e aterosclerose. No nosso meio, o que acontece mais é a segunda situação, porque o consumo de bebidas doces e de doçarias e guloseimas se faz no intervalo das refeições ( e aumenta o apetite para a refeição seguinte) e porque se comem doces no final de uma refeição quando já se ingeriu o suficiente e assim se sobrecarrega o organismo com calorias supérfluas.

Terceira razão: doçura cria condições a nível da boca que favorecem a eclosão e agravamento de cáries dentárias; isto é particularmente nocivo em crianças e adolescentes quando os dentes se estão a formar. Ainda há quem tenha coragem de oferecer guloseimas e refrigerantes a crianças?

Então não se pode comer nada doce? Sim senhor; uma sobremesa de vez em quando. Em termos de média não se deve consumir mais do que 18 g de açúcar por dia, ou seja, mais ou menos dois pacotinhos. Todos os cientistas estão de acordo e é o que a Organização Mundial de Saúde preconiza.

Caro leitor! Ganhe em saúde e poupe dinheiro; frutas e batidos de frutas custam menos do que refrigerantes; pão com queijo ou fiambre é muito melhor do que um pastel; no dia a dia, fora de casa, fruta no final da refeição é mais saudável do que o triste pudim; aprecie café sem açúcar e guarde o pacotinho para que, de vez em quando lhe preparem lá em casa uma sobremesa gulosa.