



## A ATEROSCLEROSE ATACA

Um adulto carece de tanto mais comida quanto maior é o seu esforço físico e maior é a sua estatura. Por isso um lenhador, um cavador ou um desportista precisa de mais calorias, e também de todos os demais nutrientes, do que um empregado de escritório, um operário da indústria mecanizada ou um professor.

Em Portugal, infelizmente, quem moureja de sol a sol e ao tempo, muitas vezes, come menos do que necessita e comida fraca. Pelo contrário, quem desenvolve pouco ou nenhum esforço braçal tem tendência a comer mais do que o necessário e, quando tem direito a uma refeição paga, a comer de uma vez só quase o que lhe basta para o dia todo. Por isso, a obesidade se está a tornar tão frequente entre nós, sobretudo entre domésticas e outras pessoas de vida sedentária.

E a obesidade, ou seja, o peso excessivo, por si própria e pelas doenças que acarreta, é 6 vezes mais grave, em termos de saúde colectiva, do que todas as formas de cancro. Mas não é apenas a quantidade de comida que devemos considerar; é também o estilo geral de vida que as populações urbanizadas têm tendência para adoptar até que se chegue à segunda ou terceira geração.

Assim, não dar um passo a pé e andar sempre de carro ou de transporte público, não praticar desporto ou qualquer tipo de actividade física, passar o dia sentado, andar agasalhado em excesso, dispor de essa confortável e aquecida de inverno são tudo atitudes que poupam calorias (um cheirinho de comida já lhes chegaria) e prejudicam o equilíbrio do organismo, o qual precisa de se mexer e actuar muscularmente para gozar de boa saúde.

Comida a mais para as necessidades quer engorde (o que é mais frequente) quer não, vida sedentária, tabaco, tensão emocional permanente e sal são cinco categorias de agressões que, em conjunto, concorrem para a eclosão e agravamento progressivo das doenças circulatórias degenerativas que mais ensombram o panorama sanitário das populações urbanas dos países ricos ou em vias de desenvolvimento. Tão grave para estes como a fome o é



para os países não desenvolvidos e para as populações de qualquer país.

O modo de comer desempenha parte de leão nesta tragédia. Por um lado, calorias em excesso, e por outro, comida desequilibrada sem respeito pelas proporções sugeridas por A Roda dos Alimentos: abuso de carne e de outros produtos de origem animal, excesso de gorduras, consumo abusivo de álcool, sal e açúcar, escassez de produtos hortícolas, frutas, leguminosas, tubérculos e cereais. Acresce a este panorama o erro de comer poucas vezes e muito de cada vez.

Ficam assim reunidas as condições alimentares para anginas de peito, enfartes cardíacos, tromboses cerebrais, hipertensão arterial e demais doenças degenerativas ateroscleróticas, e ainda para outros padecimentos de que não cumpre aqui falar, como obesidade, diabetes do adulto, cancro, pedras da vesícula e rins, doenças digestivas, etc.

As pessoas com padrão urbano de vida e portanto, com actividade física ligeira ou quase nula não podem exceder um consumo de gorduras que corresponda a mais de 25% do total de calorias da ração. Para isso, não podem consumir diariamente mais do que 30 a 40 g de gorduras e tempero e precisam de limpar muito bem de peles e gorduras as carnes e peixes e porcimoniosas com o consumo de queijo, porque todos os alimentos de proveniência animal (a própria carne sem gordura visível, o leite, os ovos) e alguns de proveniência vegetal (azeitonas, frutos gordos, chocolate, etc) fornecem consigo gorduras invisíveis. Na prática, o consumo excessivo de gorduras assenta no abuso de carne, ovos, queijo, cremes de pastelaria e na cozinha engordurada (fritos, assados no forno, estrugidos, molhos).

Mas a questão não depende só da quantidade de gordura mas também da sua qualidade.

As gorduras mais perigosas são as que acompanham as carnes de mamíferos (excepto coelho) e produtos de fumeiro e salsicharia, as que se apresentam sólidas à temperatura ambiente (sobretudo rilada, margarinas, usadas na indústria e margarinas de cozinha) e as excessivamente aquecidas, sejam





quais forem, como acontece em fritos, estrugidos e assados no forno.

As gorduras mais saudáveis, desde que consumidas com moderação, são as de peixes e aves, as de ovos, os líquidos (como azeite e óleos) e as de leite (sobretudo para crianças e adolescentes e menos para adultos).

As gorduras mais nocivas são mais ricas de ácidos gordos saturados ou degradados pelo calor; as mais benéficas são as poli e mono-insaturadas.

Para além da questão das gorduras uma outra que se põe é a das calorias. Se se comer em excesso, seja proteínas, hidratos de carbono, álcool ou gorduras, a energia que num dado momento do dia é ingerida para além do preciso, vai acumular-se como gorduras no tecido gordo e vai dar lugar à formação de gorduras circulantes nocivas para as artérias.

Uma outra questão é a do colesterol. Uma coisa é o que se ingere; se se atender às proporções dos vários grupos de alimentos de A Roda dos Alimentos a sua ingestão não atinge valores perigosos. Outra coisa é a formação endógena de colesterol; o organismo forma-o e tanto mais quanto menos o ingerimos porque precisamos dele (há doenças que promovem a formação de colesterol a ritmos superiores ao normal). Outra coisa é a excreção do colesterol e os tipos de colesterol que o organismo forma; o exercício físico também a este respeito é benéfico porque estimula a formação de um tipo de colesterol protector das artérias; a alimentação, através de produtos cerealíferos pouco refinados, ou seja, escuros, de leguminosas, frutas, hortaliças e tubérculos promove a execução pelas fezes do colesterol em excesso.

Caro leitor! A aterosclerose é a doença do esbanjamento; é a consequência do consumo desenfreado e à moda; é consequência de hábito pseudocivilizados.

Jogar as cartas, conversar e beber um copo, apodrecer diante da televisão? Não. Praticar um desporto com os amigos, passear em grupo enquanto se conversa. Aparcar o carro debaixo da mesa do café? Não. Ir a pé. Carne e mais carne, fritos e molhinhos, doces? Não. Sopa de hortaliças, saladas, peixe assado na brasa, pão escuro.



E não se esqueça; a aterosclerose manifesta-se na idade adulta mas começa a roer-nos em criança. Bons hábitos desde pequeno para que se goze saúde toda a vida.