

Quando não se dispõe de alimentos em quantidade suficiente, morre-se cedo porque o organismo nem se desenvolve completamente, nem ganha resistências para lutar contra a doença, nem mantém o nível de actividade biológica que impede o envelhecimento e a morte precoce.

E isto que acontece com grande evidência nos países pobres do terceiro-mundo, nos quais a duração média de vida é inferior a 40 anos e o envelhecimento já é vulgar aos 30 anos.

Em sociedades menos pobres e entre as populações mais carecidas dos países desenvolvidos e em vias de desenvolvimento, a fome existe de forma menos evidente: são as carências crónicas de certos alimentos e os desequilíbrios nutritivos que explicam os atrasos de desenvolvimento, as deficiências da maturação física, das capacidades intelectuais e afectivas, do rendimento escolar, da diferenciação profissional e do rendimento de trabalho, a pobreza da vida social, e os elevados índices de mortalidade em todas as idades mas sobretudo entre crianças, adolescentes e adultos jovens, ceifados por doenças infecciosas.

Isto acontece no nosso país, sobretudo nas populações urbanas e suburbanas pobres e nas regiões rurais de fracos recursos e com baixos níveis de educação.

Trágico é que mesmo quando a partir de certa altura essas pessoas passem a ter acesso a mais comida e de melhor qualidade já não compensam, por completo, os estigmas marcados pela má alimentação anteriormente sofrida.

Quando a escassez, pobreza e monotonia alimentar afecta as pessoas durante a vida intra-uterina e enquanto crianças ou adolescentes, elas ficam marcadas definitivamente e raras vezes atingirão níveis satisfatórios de bem-estar físico, psíquico e social, ou seja, de saúde. O mesmo acontece quando marcadas pelo álcool, bebam-no elas próprias ou recebam-no de suas mães enquanto grávidas ou a amamentar.

Por estas razões é que todos os programas de ajuda e de educação alimentares, sejam preconizados pela FAO, pela OMS ou pelos serviços de

saúde dos países interessados, visam prioritariamente mães, crianças e adolescentes. Se em Portugal existe qualquer programa coordenado de educação alimentar ou de ajuda nutricional não damos por eles, e bem falta fazem. Salva-se a escassa ajuda do leite escolar e oxalá que esse mesmo não desapareça, porque muito se lhe deve pela melhoria da saúde e do rendimento de aprendizagem entre crianças da escola primária.

Importa chamar a atenção que não é só a quantidade de alimentos que interessa para se gozar de boa saúde. A ração, mesmo quando abundante, se não for completa, diversificada e desprovida de tóxicos (como álcool ou sal, por exemplo), não proporciona saúde. Uma alimentação monótona, sempre à base dos mesmos produtos, acarreta carencias e, portanto, falhas de desenvolvimento e de resistências contra a doença; uma alimentação com tóxicos, gera doenças e debilidades. Por isso, pessoas que comem muito, mas de maneira incorrecta e pouco variada, podem até ser obesas e no entanto, sofrerem de raquitismo, descalcificações, doenças de pele, cárie dentária, atraso mental, cirrose do fígado, susceptibilidade para infecções, etc.

Isto acontece entre nós não só entre grupos humanos pobres como entre pessoas de outros extractos sociais, (sobretudo crianças, adolescentes e idosos) que comem de forma monótona, incompleta e desequilibrada.

Comer bem também não é comer excessivamente mesmo alimentos ricos. Os excessos alimentares acabam por prejudicar as pessoas que os cometem anos a fio. Nos países e nos grupos populacionais mais ricos, mas com hábitos incorrectos por falta de educação alimentar e por causa de um ambiente geral que estimula o consumismo, verifica-se, nos últimos decénios, que o tempo médio de vida está a decrescer em consequência da população ser atacada em plena idade adulta, sobretudo a partir dos 40 anos, por doenças próprias de alimentação desequilibrada e excessiva. Doenças metabólicas (como obesidade, diabetes do adulto e alteração das gorduras no sangue) e doenças degenerativas (como cancos e aterosclerose com o seu cortejo de padecimentos do coração e das artérias), unidas e outras chamadas incorrectamente doenças da civilização, são concretamente o resultado do impacto de consumos alimen-

tares incorrectos e de um estilo de vida nefasto, de que sobressai o uso de tabaco, o sedentarismo e a tensão de um dia a dia desumano.

Comer bem, correctamente, é comer na justa medida, de modo a manter o peso correcto toda a vida; é variar amplamente de alimentos de modo que o organismo receba completa e equilibradamente todos os nutrimentos de que precisa, sem falhas nem excessos; é não comer nem beber produtos tóxicos ou que transmitam doenças infecciosas de modo a não se sofrer nem de toxo-infecções (gastroenterites, hepatites, febre tifoide, etc) nem de intoxicações (por exemplo, alcoolismo).

Em termos práticos, as recomendações para melhorar a alimentação no nosso país são as seguintes:

1- Iniciar o dia tomando sempre um primeiro-almoço nutricionalmente completo e caloricamente suficiente.

2- Comer a intervalos máximos de 3 horas e meia; de modo nenhum, concentrar a comida necessária para um dia em apenas 1 ou 2 refeições volumosas.

3- Beber água com abundância de modo que a urina se apresente sempre clara e praticamente sem cheiro.

4- Aumentar o consumo regular de leite e seus derivados e generalizá-lo a toda a população de qualquer idade;; ter em particular atenção que deve fazer sempre parte, em abundância, da alimentação de crianças, adolescentes, grávidas e aleitantes.

5- Reforçar os consumos regulares de produtos hortícolas e de frutos e torná-los constantes e abundantes nas refeições de cidade.

6- Consumir diariamente pequenas porções de feijão, grão, ervilhas e favas, por exemplo, em sopa.

7- Dar ao pão o lugar que ele merece, aumentando o seu consumo na alimentação de cidade. Preferir o pão branco de trigo e preferir pão mais escura, feito com farinhas mais completas, e idealmente de mistura de trigo e centeio.

8- Reduzir de forma substancial e progressiva o uso de sal, de gorduras em geral, de gorduras sólidas e degradadas pelo calor (fritos, estru-

gidos e assados com gorduras), e de açúcar.

9- Limitar a menos de metade o consumo de bebidas alcoólicas por adultos e afastá-las completamente de crianças, adolescentes, mulheres grávidas e aleitantes.

10- Acertar as calorias da refeição às necessidades de cada um, de modo a manter peso correcto toda a vida.

11- Combinar os vários grupos de alimentos de forma completa, variada e equilibrada como A Roda dos Alimentos sugere.