



O MITO É IRRACIONAL

Mitos antigos ainda os temos; não se diz, por exemplo, que alho faz bem? E que maçã, espinafres, mel e vários outros alimentos são benéficos? E que, pelo contrário, leite, ovos e porco, por exemplo, fazem mal a qualquer coisa?

Mitos novos também se criam; pensemos na soja e nas maravilhas que se dizem dela; e nos cereais integrais; e na macrobiótica... E refletamos como certa publicidade aproveita, cria e desenvolve mitos; margarinas polinsaturadas e coração; leite magro e leveza; produtos achocolatados e força física; refrigerantes melhor do que fruta...

O mito alimentar vive de um mal-entendido, da confusão entre alimentação saudável, ou seja, entre alimentação moral adequada à generalidade das pessoas, e alimentação dietética que se aplica ao tratamento de doentes. Deste equívoco nasce um outro; que um dado alimento tenha por si só poderes terapêuticos ou preventivos de doenças.

De facto, conhecemos alimentos maus: todos os que estão inquinados por pesticidas ou por outras moléculas químicas estranhas à composição do nosso corpo provenientes de fertilizantes e de rações animais; todos os que se encontram avariados e que veiculam bactérias, vermes, fungos e toxinas; todos os que no decurso de manifestações transformadoras são inquinados por conservantes, estabilizadores, corantes e outras moléculas químicas que alteram o nosso equilíbrio biológico ao fim de certo tempo; todos os que são artificialmente desequilibrados na sua composição por meio de introdução de sal, açúcar e gorduras; todos os que são empobrecidos no decurso de manifestações refinadoras como é, por exemplo, o caso da farinha espuada com que se prepara o pão de primeira.

Também conhecemos alimentações más: as que usam alimentos nas condições acabadas de referir; as que pecam por serem excessivas ou escassas relativamente às necessidades de cada um; as que não respeitam a proporcionalidade e equilíbrio de A Roda dos Alimentos; as que se monotonizam em torno de um pequeno número de alimentos eleitos por motivos económicos, por gosto, por hábito ou pela procura de alimentos-mito.



Queremos alertar para aquilo que tantos afirmam e tantas vezes se repete: uma alimentação saudável, adequada ao ser humano, cumpre a proporcionalidade de consumos sugerida por A Roda dos Alimentos, sem privilegiar qualquer grupo, varia o mais possível de alimentos dentro de cada grupo, respeita as necessidades sem que peque por excesso ou por escassez, e distribui-se pelo dia de modo a não passar muito tempo sem se comer.

Uma arma acessível a cada um de nós para que beneficiemos de uma alimentação correcta é sabermos o suficiente, é o conhecermos, pelo menos, o bê-a-bá da alimentação e nutrição. Como seria oportuníssimo e rendoso em termos de saúde colectiva e de orientação económica de consumos em programa nacional de educação alimentar bem architectado, correcto quanto a objectivos e activo.

Mas precisamos de mais armas para ganhar a batalha da boa alimentação; de possibilidades económicas para consumir, mas não para esbanjar, o essencial; de legislação exaustiva e moderna sobre qualidade alimentar e de meios para fiscalizar o cumprimento da lei; de legislação sobre adequação de alimentos novos? ou seja, sobre as qualidades nutricionais dos produtos que são introduzidos para preencher um espaço tradicionalmente ocupado por alimentos naturais; de ordenação legislativa acerca de características e preços de refeições prontas, etc.

Só com todas as armas o cidadão poderá defender-se e ser defendido de loucas modas alimentares, de produtos alimentícios que o não são, de alimentos que veiculam agentes de doença e poderá comer o que precisa dentro da diversidade que o satisfaz.

Temos também que prevenir contra outro perigo. Nas sociedades urbanizadas há tendência para comer mais calorias do que o preciso e para levar uma vida sedentária; de facto, a maioria das profissões actuais requer pouco esforço físico e há tendência para passar sentado os tempos livres. Em consequência, a obesidade atinge cada vez mais pessoas as quais, por motivos de saúde ou por exigências estéticas, querem emagrecer; tudo bem. O perigo reside no modo como muitos o fazem.

Emagrecer não é passar fome, não é enfraquecer. Para perder peso é neces



sário, no fundamental, praticar exercício físico e cumprir a dieta terapêutica pobre de calorias mas suficiente quanto a nutrientes plásticos e reguladores. Quem cumpre estes dois preceitos emagrece ao fim de mais ou menos tempo; se, depois, passa a comer regularmente de forma saudável e introduz no dia-a-dia uma certa quantidade de exercício físico, mantém o peso conseguido sem grande esforço. Assim, bem vai.

O perigo é para aqueles que à custa de selvagens restrições perdem algum peso (sabemos que não só à custa da gordura acumulada mas também pela destruição da pele, músculos e demais estruturas proteicas) e que mantêm indefinidamente um "regime" carecido.

Os malucos dos regimes proliferam tal como os regimes malucos; desde macrobióticos a vegetarianos puros, desde seguidores da dieta dos astronautas (que nenhum astronauta faz) até aos da dieta da toranja há de tudo. Uns continuam gordos, outros parecem refugiados de um país de fome. O pior é a devastação orgânica, o envelhecimento precoce, a susceptibilidade aumentada para várias doenças.

Caro leitor: coma de tudo com equilíbrio e a seu gosto (que desejamos educado); seja cauteloso em relação a mitos alimentares.