

Jan 23. XI



Túlio Peres

1

## Perguntas acerca de peixe

6. Comer peixe gordo diminui riscos de doenças  
cardio-vasculares?

Verdade, verdadinha.

A gordura própria de qualquer peixe tem a grande vantagem de ser muito rica de ácidos gordos multi-poli-insaturados da série ómega 3. Estes ácidos gordos são muito interessantes para o desenvolvimento do sistema nervoso e para o seu bom funcionamento para aumentar a capacidade de defesa contra infecções e doenças degenerativas, para reduzir a formação de trombos dentro das artérias e o surgimento de ataques, e para diminuir a inflamação.

As duas últimas virtudes (reduzir a inflamação e a formação de trombos) protegem toda a gente, e sobretudo os com mais de 40 anos, dos perigos das doenças do coração e do resto do aparelho circulatório.

Acontece que a maioria dos peixes é muito magra; mesmo assim, preferir peixe em vez de carne já faz grande e boa diferença; mas não é seguro. Por isso, recomenda-se comer uma ou duas vezes por semana (se for mais vezes, melhor) peixes muito ricos nos tais ácidos multi-poli-insaturados, conhecidos por DHA e EPA, que são os seguintes, todos gordos: atum fresco, arenque, salmão de mar (não criado em viveiro), carala, parda, tainha, sandinhe de comerra e perca, lagosta, donada de mar, etc.

Assado na brasa, cozido, em caldeirada (juntando pouco ou nenhuma gordura) e na cataplana não fazem mal à barriga de ninguém e fazem bem ao coração de todos.

Se também todas as semanas se comerem nozes, amêndoas ou outras sementes e, uma ou duas vezes, flores de



aveia, os benefícios para o organismo crescem muito mais.

### 7. Óleo de fígado de bacalhau faz bem?

Está outra vez na moda, não tanto por fazer bem à circulação, mas porque têm sido confirmadas cientificamente algumas das virtudes que levaram empiricamente os europeus, durante um milénio, ou mais, a dá-lo aos seus filhos.

Vende-se hoje em cápsulas, na farmácia; cheira mal quando se destapa o frasco mas na boca quase não sabe a nada.

Vários estudos europeus têm confirmado que pequenas doses diárias, de uma a três cápsulas, tanto a crianças como a adultos, não provocam fenómenos de sobredosagem. Quanto ao fornecimento de vitamina D<sub>3</sub>, alguns autores recomendam que não tome óleo de fígado de bacalhau durante o Verão - quem apanha muito sol e fica muito morena.

Voltando aos tais estudos europeus eles referem que o óleo é tão importante para crianças como o é para adultos. Se às primeiras estimula o desenvolvimento e maturação do esqueleto, aos segundos favorece a mineralização óssea e previne a osteoporose.

Mas o óleo não é só vitamina D<sub>3</sub>. Como produto completo que é, resultante da esparmedura de fígado fresco de bacalhau, fornece quantidades favoráveis de vitaminas lipossolúveis (inclusive, a fugidia A), de complexo B, de ácidos gordos essenciais protectores, etc.

Os estudos concluem a vantagem de utilizar o óleo em vez da vitamina D<sub>3</sub> isolada: melhor desenvolvimento ósseo e estatural, mais defesas contra infecções, rendimento intelectual superior, boa pele, artérias mais jovens. Não menos!