

Os Comeres do Homem

Emílio Peres

Hoje vinha aqui para vos falar de qualquer coisa que na óptica das Ciências Biológicas tem uma enorme importância, que é a questão da relação do Homem com a sua alimentação.

<<Aqui está>> uma história curta da nossa existência sobre a Terra. Começa entre 17-24 milhões de anos, e aquilo está ali representado na parede para eu lhes poder dizer o seguinte: que o mosaico genético que caracteriza o homem moderno (as pessoas que estão nesta sala), esse mosaico que determina os nossos sucessos biológicos e os nossos comportamentos comuns, está razoavelmente estabilizado desde que apareceu o primeiro Homo, à cerca de 2 milhões de anos, Homo esse (constituição genética essa) que reflecte uma longa adaptação e uma longa convivência dos vários homenídeos e dos seus humanoides antecessores, uma larga convivência do Homem com o seu ambiente. ^o ambiente alimentar, ^{é a} (maneira de comer) ^{dele decorre,} teve particular ^{impacto na nossa natureza,} sucesso uma vez que o maior número de ^{as} marcas genéticas do nosso genoma estão relacionados com ^{com} passos metabólicos dos nutrientes, ou seja, pela maneira como os incorporamos, os transformamos e lhes damos destinos conforme as nossas necessidades, solicitadas por coisas tão simples, como: responder à temperatura ambiente, exercitar ou não exercitar músculos, ter ou não ter ansiedade e sofrer de algumas doenças intercorrentes na maior parte dos casos infecciosas. A alimentação disponível variou, como compreendem, largamente ao longo destes 20 milhões de anos. ^{mas} Como variou muito, e como nós sobrevivemos, ^{ao contrário} (muitas das espécies existentes nesta altura, já cá hoje não estão, nem descendentes seus), ^{mas os companheiros} Mas nós tivemos a ^{habilitados} capacidade de ~~<<apenas crescer>> 40cm de tamanho,~~ nós tivemos a capacidade de nos adaptar ^{de} ^{as longas} ^{no sentido de} forma extraordinariamente versátil às variações intensas das circunstâncias alimentares da nossa vida em sucessão. Isso fez de nós omnívoros por excelência. E fez de nós outra coisa também, fez de nós capazes de viver com muito pouco. Basta ^{acenda} ver que um insecto come por dia tanta comida como o peso do seu corpo, ~~e nós para um peso médio de 65 quilos, alimentamo-nos com 1,5 quilos de~~ ^{e eu a mim em barto 2 a 2 quilos por dia de sólidos alimentares.}

comida. Nenhum ser é mais rendoso à superfície da Terra. Muito perto de nós, estão os nossos primos, que se diferenciaram nesta altura, por volta dos 4,5-5 milhões de anos, e se tornaram os actuais símios modernos, que aliás são muito próximos de nós do ponto de vista da genética, que determina o balanço metabólico nutricional deles.

Tem sido possível, através da Biologia molecular, sobre restos humanos desde à 2 milhões de anos reconhecer com razoável precisão como é o mosaico genético destes sucessivos indivíduos. E temos qualquer coisa de notável para poder revelar: é que de facto nestes últimos 2 milhões de anos o nosso genoma muda muito pouco. Só conhecemos quatro factores importantes no campo da biologia nutricional que é: o nosso antecessor directo e eficaz, o Homo sapiens arcaico, já que o nosso filho espúrio o Homo de Neandertal não se safou. Quer dizer, não foi capaz de resistir e acaba, ao que parece, à cerca de 5-4 mil anos apenas. Mas de qualquer maneira ele não tinha, por exemplo, capacidade para fazer glicogénio, fazer hidratos de carbono a partir de proteínas. E isto para ele foi fatal na altura das glaciações, porque nesse momento de extraordinária dificuldade, quando os nossos antecessores tinham para comer prevalentemente carne, eles além de sofrerem e durarem muito pouco tempo, eles não foram capazes de resolver bem o problema. E esta espécie que pela sua corpulência, tamanho de encéfalo, poderia parecer uma espécie cheia de êxito, de facto ele não consegue porque ele nem melhora a sua neo-glicogénese nem consegue utilizar corpos <<estómicos>>, ou seja o resultado do aproveitamento da gordura de reserva para dar energia para algumas funções vitais. E, portanto, ele não conseguia sobreviver.

Desde que estamos cá, há uns 45 mil anos, 35 a 50 mil anos consoante o local do mundo, não é de notar nenhuma mudança genética importante a não ser estas duas: uma é não resolver determinadas agressões de tóxicos alimentares, e, a mais interessante, é o aparecimento do favismo motivado pela ingestão abundante de algumas leguminosas, nomeadamente as favas; e a outra é uma coisa que acontece numa forma desigual no Homem actual, mas que tem vindo a marcar, desde, ao que pensámos, à cerca 20 mil anos (antes da revolução agrícola) é a capacidade do Homem ingerir leite em natureza, depois de ter passado a infância: adultos capazes de resolver a digestão da lactose do leite. Para dizer como, apesar da nossa unidade genética, há diferenças nalguns aspectos posso por exemplo dizer que em relação à actividade lactásica favorável é uma coisa fácil e muito corrente nos povos de tés muito branca e louros, e é invulgar nos povos negros, sobretudo nos grupos dos



Bantus, e é tanto menos capaz o organismo de digerir a lactose por incapacidade da actividade da lactase, à medida que o indivíduo fica mais moreno.

Reparem que nós só conseguimos falar de quarto aspectos exóticos, num conjunto genético extraordinariamente sólido e extraordinariamente persistente.

É interessante também lembrar, que dentro das mesmas populações de Homo sapiens conseguimos sub-grupos familiares, que têm a capacidade de gerir a energia orgânica de modo diferente. Por exemplo, para o caso dos europeus ocidentais cerca de 30% da população gasta manifestamente menos na execução das suas tarefas, de que todos os restantes elementos dessa população. Infelizmente para as condições de vida actuais são esses desgraçados poupadores aqueles que mais sofrem, pelo menos, de obesidade e diabetes da maturidade, são os mais susceptíveis para essas doenças.

Mas de facto é interessante que nós temos grupos humanos que dum forma muito marcada são muito poupados em termos de necessidade de energia. Eu falei do exemplo dos europeus ocidentais, mas temos algumas comunidades fechadas, como por exemplo alguns índios americanos e alguns grupos de habitantes do oriente próximo, todos eles também com uma enorme capacidade de realizarem uma determinada quantidade de trabalho com um mínimo de gastos energéticos.

A grande questão, e a questão que se põe dum forma muito brutal, é que tendo os humanos uma trajectória histórica tão longa e tão bem sucedida, sofrem hoje, neste últimos oitenta anos mais precisamente, de um conjunto de doenças, doenças essas que constituem um conglomerado, porque todas elas têm a mesma origem. Todas elas resultam de uma alimentação desproporcionada nos seus constituintes e suficientemente agressiva em relação aos estados metabólicos em que os nutrientes desses alimentos se deveriam integrar.

Então o que é que acontece?

Acontece que mercê a uma exposição à comida que é diferente daquela que é tradicional o Homem actual, o Homem deste século, não consegue viver sem manifestar uma patologia toda ela nova.

Que patologia é essa?

Poderão considerar que são muito diferentes as doenças que constituem o conglomerado.

Reparem que estão ali doenças aparentemente tão diferentes para os não iniciados, como: o excesso de peso e cancro; ou, por exemplo, doença <<lastro-articular>> degenerativa (vulgarmente designada como reumatismo, mas isso não é nada ...) e de

Fig

<<agressões>> das gorduras do sangue (colesterol, triglicéneos, etc.) , ou por exemplo diabetes de tipo 2, ou a tensão arterial alta, ou os enfartes do miocárdio e todas as outras manifestações da doença trombo-embólica e arto-esclerótica. Mas de facto, do ponto de vista dos mecanismos despertadores destas doenças, sobre os mecanismos que as iniciam e propiciam, estes são iguais para todas estas doenças.

E é por isso que é vulgar nas conversas e na linguagem popular dizer que “fulano tem uns quilos a mais”, “também tem o colesterol alto”, “sofre do ácido úrico”, “anda atrapalhado dos ossos” e “tem umas pedras na vesícula”. Um pouco mais tarde sabe-se que o “António”, o tal senhor, teve um enfarte do miocárdio ou a D.Maria tem um cancro no seio ou tem um cancro do cólon.

De facto todas estas doenças à partida são a mesma doença, embora depois tenham uma evolução anatómica e de exibição sintomática que as diferencia e partir de certa altura elas têm tratamentos específicos, próprios para acorrer à ponta do iceberg dessas doenças, que começa sempre da mesma maneira por uma alteração oxidativa das células do organismo, por falta de capacidade de gerir por um lado o excesso de energia e por outro lado por incapacidade de renovar as células do forma eficaz e conforme o padrão normal.

O grande problema que eu queria aqui chamar-vos à atenção, é que em relação ao Homo sapiens actual tudo se passa como nós não fossemos capazes de gerir a comida que hoje nos é proposta. E de facto assim é. Todos os nossos mecanismos biológicos estão magnificamente adaptados para gerir o suficiente e até para conseguir responder a certas condições de discreta penúria. E os tais “poupadores”, que falei à bocado ainda mais... são de facto particularmente aptos para gerir uma quase indigência. E soçobrantos porque não somos capazes de resolver um excesso de aprovisionamento alimentar. E é por isso que a patologia se modifica duma forma radical desde os anos 20 deste século.

É curioso que as razões pelas quais o Homem muda a sua comida, são razões de várias naturezas. Vejámos, por exemplo, como no nosso século (que é o momento histórico que nos interessa) tem evoluído a economia alimentar.

Tal como há 2 mil e tal anos para cá, no princípio deste século no Portugal até aos anos 50, o que dominava a economia era o facto dela ser agrícola e doméstica. Isto significa que as pessoas no fundamental produziam para si próprias ou para trocar com os vizinhos, ou para vender em pequenas vendas da vizinhança onde as pessoas

se aprovisionavam das coisas do Sr. Fulano, ou das coisas do Sr. Sicrano. Isto significava que havia uma interrupção entre quem produzia e quem consumia (até podia ser a mesma pessoa), mas sobretudo que isto significa em termos sociais é uma enorme liberdade de escolher dentro das possibilidades de cada um.

De facto o indivíduo come aquilo que quer, ou seja, aquilo que cultiva ou aquilo que o vizinho cultiva e que ele sabe que lá pode ir buscar. Isto tem uma enorme importância porque enquanto perdura a economia agrícola doméstica, mantém-se a cultura alimentar de cada região, e no caso português, das nossas regiões portuguesas. Há modelos culturais alimentares que duraram milhares de anos. Por exemplo, a alimentação mediterrânica, hoje tão falada (e de que podemos falar daqui a pouco). Mas dizemos que o facto da pessoa cultivar o que sabe cultivar e o que deseja cultivar ou ir buscar aquilo que quer comer significa que as pessoas agem conforme uma tradição, ou, numa forma mais exacta, conforme uma cultura.

Depois a economia alimentar, sobretudo no meio urbano e depois um pouco por toda a parte, assume esta forma comercial diversificada. Isto o que é que significa? Significa que aparece uma figura nova no jogo da alimentação que é o comerciante, que é um interlocutor muito útil na compreensão daquilo que o consumidor deseja produzido por um produtor que ele desconhece e que está distante. Mas esse produtor é um produtor curioso porque é um produtor que por um lado tenta produzir para aqueles que não produzem coisas que eles reconhecem, portanto há uma quantidade enorme de produtos que se auto reclamam de “Receita tradicional conforme D. Fulana”, “Receita de ...” e as pessoas reconhecem ali aquilo a que estão habituadas. E, ao mesmo tempo, outros comerciantes procuram mercados de nicho que é o mercado da novidade: “experimente”, “veja como ...” e assim começa a aparecer um balanço, que durante grande parte deste período é equilibrado e que depois se desequilibra com a procura cada vez mais das coisas diferentes.

Mas não é de facto isto que altera muito a alimentação, nem são as pessoas nesta fase da evolução da economia alimentar que mais mudam a sua maneira de comer. Os novos “comeres do Homem” têm muito haver com a economia industrializada e transnacional, bem representada pela ida ao Hipermercado. Então, o que é que acontece? Acontece que os produtores são cada vez menos. A concentração das <<indústrias produtoras>>, faz com que o número de produtos reais à venda tenha diminuído numa forma extraordinária. Aparentemente, como se vestem com marcas e com invólucros diversos, eles podem parecer diferentes mas de facto as coisas são

cada vez mais iguais umas às outras. Nós não fazemos a mínima ideia de quem produz. De acordo com as novas regras da União Europeia, o industrial produtor escusa mesmo de ser indicado na embalagem, o seu nome é substituído por uma sigla de código que diz quem é aquele produtor. Não temos nenhum “Ti Joaquim” para nos ajudar a fazer uma compra. O comprador torna-se num solitário deambulador e é curioso como este consumidor solitário do hipermercado tem uma enorme semelhança, do ponto de vista psicológico, com os caçadores-recolhedores do Paleolítico. Porque de facto as pessoas dum forma acrítica atiram-se àquilo que vêem que mais lhes interessa, não há ainda uma cultura do que faz bem e do que faz mal, do que é útil e o do que não é útil e então as pessoas compram e depois também abandonam. E a gente vê nas prateleiras muitas coisas de outros sítios que estão para ali abandonadas, porque entretanto as pessoas trocaram-nos por outros. Este consumo solitário, daquilo que não se sabe o que é, daquilo que se pensa diferente porque veste diferente, de que cada hábito faz o monge e cada embalagem faz um produto alimentar, que de facto na industrialização, produtos esses que pouco divergem entre si.

E o que é que aconteceu às pessoas nestes mesmos anos e, no caso particular dos portugueses, aos portugueses nestes últimos 50 anos?

Comparando as duas partes da peça compreende-se bem como os comeres do Homem se modificam. Cerca de 6 milhões mudam de região. Isto no fundamental significa que o campo se desertifica. Mas o próprio habitante do campo troca o seu local tradicional de vida por uma aldeia mais próxima que tem vislumbre de urbanidade. Em consequência disso, a <<lavra>>, por exemplo, é abandonada. O campo industrializa-se, e mesmo entre nós, a monocultura avança. É uma monocultura de unidades de dimensão modesta, mas de qualquer maneira é a vinha, é a oliveira, etc., e não há lugar para a horta nem há lugar para o contacto do lavrador com aquilo que produz. E, por essa razão mesmo em zonas de fronteira entre nós acontece que agricultores, ou trabalhadores agrícolas ou pequenos proprietários, vão a um mini-mercado comprar nada mais nada menos que cerca de 40% dos alimentos que consume.

Ao mesmo tempo, acontecem coisas importantes, como por exemplo: em 1956 em Portugal consumiam-se 400g de hortaliça e de legumes por pessoa, e hoje em dia consumem-se 206g. De qualquer maneira, o campo desertifica-se, deixa de produzir aquilo que é tradicional (é impossível reconstituir isto, e ainda bem, isto também

tinha muitos pontos negativos não em termos de alimentação mas em termos de vida), a relação dos que saem da terra com a sua região de origem vai-se enfraquecendo. Depois aparece uma coisa muito curiosa: durante alguns anos o emigrado quer ir à terra, e trazer de lá as batatas, quer trazer de lá algumas coisas, mas a pouco e pouco essa relação enfraquece e os seus filhos seguramente repudiam a origem paterna. São precisas várias gerações (como aconteceu por exemplo e está estudado, o caso de emigrados italianos para a Argentina), é preciso vir a terceira geração para se ter muita honra em “descender de”, em “as minhas origens estarem em”, querem conhecer aquilo que os avós faziam, ou os bisavós e nessa altura há todo um reencontro com um pretérito que não é o deles mas que pode ser reformulado de uma forma que arreda a tradição.

O poder de compra aumenta muito, após o 25 de Abril, infelizmente com uma situação tremenda, que é o grande apelo ao consumo. É a necessidade da marca, é o apelo da marca. Em suma, o consumo é modernidade, é necessário consumir, não importa o que se consome, o que importa é que tenha uma marca apelativa e que tenha havido uma grande política de venda através da impulsão para a compra.

Poderão perguntar agora: mas então o que se come actualmente, os comeres de hoje, não servem para nada? Não são bons? O pão não é pão, ou não continua a ser pão? O arroz não é arroz? E eu diria que não. Há de facto um enorme engano, um enorme dolo, com enormes repercussões na saúde das pessoas, conforme que tentei mostrar antes.

Eu podia dar-vos centenas de exemplos que estão hoje muito bem estudados pelos nutricionistas. Mas eu vou dar-vos apenas um exemplo em concreto.

Toda a gente conhece o pão tradicional, por exemplo o que se faz em Trás-os-montes.

O que vem a ser pão tradicional? É o resultado da cozedura de uma farinha de trigo, água, fermento e sal. Nada mais simples! Em termos nutricionais o que é que isto significa?

Em percentagem de constituição este pão têm: 7,2% de proteínas, escassas gorduras, metade do seu peso é constituído por hidratos de carbono, e até aqui nada de espantar ... Eu chamo a vossa atenção para o facto do pão ser cozido num forno tradicional, forno cuja temperatura mais alta no início da cozedura é de 190 graus e que tomba para 145 graus durante a cozedura, faz com que o amido da farinha de trigo se mantenha numa forma molecular de grandes macro-moléculas de derivados imediatos: de dextrinas de alto peso molecular. As gorduras, são gorduras boas, não

tem gorduras <<trans>>. Açúcares, são rapidamente absorvidos só são 2%. Então significa que quando o pão é deglutido, depois é tratado pelo estômago e depois passa ao intestino, acontece que durante 4 horas eu vou absorver as monoses resultantes da hidrólise daqueles agregados moleculares grandes que resultam da cozedura do amido. E isso comporta, por exemplo, uma produção de insulina e uma produção de outras hormonas intestinais que regulam o metabolismo da energia duma determinada forma. Duma forma que por sinal é a que mais convém aos humanos.

Mas se eu, penso que se comprar pão de forma e de longa duração (Pan rico, p.e.), estou a comer pão eu de facto estou a comer algo muito diferente! Começa pelo que no pão de forma de longa duração entra farinha de trigo, água, fermento (até ali a mesma coisa), farinha de malte, farinha de soja, sal, sólidos lácteos, amidos modificados, gordura vegetal hidrogenada, amilase e ácido ascórbico. Isto faz logo que a composição deste pão, seja diferente. Tem mais gorduras, tem mais proteínas, tem praticamente os mesmos glícidos, uma vez que este produto é mais seco (tem menos água na fase final). Do ponto de vista das calorias, é algo mais calórico do que pão mas as suas grandes diferenças (diferenças que afectam a nossa saúde) é o facto de que como este pão é produzido num forno que está a uma temperatura da ordem dos 300 graus centígrados, ele vai ter o amido transformado numa grande quantidade de hidratos de carbono de baixo peso molecular: 17% são dextrinas de baixo peso molecular e tem 18% de açúcares. Isso faz que a absorção deste pão se complete aproximadamente em 2 horas e meia, depois duma grande produção de insulina para acorrer às necessidades metabólicas dessa grande entrada de açúcares para o meio interno. Produz também um conjunto de outros sinalizadores hormonais, por exemplo, hormonas do ponto de partida gástrico que têm como feito final o seguinte: por um lado aumentam o apetite, e por outro lado provocam uma taxa da glicose sanguínea a partir das 2 horas de ingestão deste pão. Em consequência disso a pessoa fica com sensação de fome e ao mesmo tempo com a necessidade de ingerir mais. Se não ingere sente-se mal. Quer dizer este produto de facto não tem o mesmo ciclo metabólico do pão tradicional ou do pão simples duma padaria que faça o pão de uma forma clássica.

Com a mesma massa do pão de forma de longa duração, eu posso fazer bolachas integrais e *croissants* folhados. A composição é a mesma. Pode ter um pouco de farelo adicionado, um pouco menos de açúcar, pode ter gostos artificiais, pode ter corantes amarelos para simular ovo... Mas de facto, qualquer destes produtos é a

mesma coisa. É aquilo que eu dizia à bocadinha, que os alimentos monopolizam-se, embora vestidos de formas muito diferentes. Mas de facto a monotonia diversificada é uma das consequências da industrialização alimentar.

Todos estes produtos (este mais, e este mais) têm algo de muito grave, têm gorduras saturadas e gorduras modificadas, gorduras isomerizadas por aquecimento, gorduras estas que são mais artrógenas e mais cancerígenas do que as gorduras saturadas com 14 e 16 átomos de carbono.

Meus senhores, quanto a calorias 100 gramas de bolachas integrais têm mais ou menos 460 calorias, praticamente como um *croissant* ou 100 gramas de pão. E então estão a ver (apesar de não ser lugar para a gente brincar com isto...) as pobres das senhoras enganadas que andam a comer bolachinhas integrais da Pró-Alimentar a pensar que emagrecem! Estão a encharca-se de gordura, e de má gordura, ao mesmo tempo de que comem quantidades de açúcar e de dextrinas de baixo peso molecular numa forma inadequada. Não estamos preparados (pela tal genética, de que vos falei) para resolver as questões destes produtos.

Nestes últimos 50 anos de facto, a nossa alimentação mudou muito, isto podia ser apresentado por exemplo a propósito de carnes processadas, chouriços e presuntos e de outras coisas do género. Só um exemplo num campo diferente dos grandes fornecedores de hidratos de carbono. Por exemplo, no caso do fumeiro e da salsicharia, eu devo-lhes dizer que salsicha de *frankfurt* de lata tem mais gordura que chouriço corrente, ou seja, aquele chouriço mais barato que a lei define como podendo ter 35% do seu peso em gordura. De facto a salsicha tem 46% do seu peso em gordura. Mas como é tudo homogeneizado e pintado de cor-de-rosa, as pessoas estão a pensar que comem carne. O mesmo por exemplo, com *hamburgers* de compra, algumas marcas que estão no mercado chegam a ter 35% do seu peso em gordura.

De facto o Homem que perdeu a sua cultura alimentar, o Homem que perdeu contacto com os mitos, com os significados, com o simbolismo do comer, da maneira como se organizam as refeições, da maneira como o dia alimentar se organiza, esse Homem perde essa cultura não tem nenhuma outra para a substituir, porque a sociedade moderna não ensina ninguém a viver. A nossa Escola não ensina para viver, não ensina a comer, não ensina as relações interpessoais, não ensina saúde, não ensina a viver em situações de calamidade, etc.

E a provar isto está por exemplo que em relação a calorias, que de um modo geral traduzem na alimentação moderna apenas gordura, <<Dizia eu,>> A comida tradicional, por exemplo, comporta-se quanto a calorias desta maneira: uma sopa, isto é, uma dose de 4 decilitros equivalente a uma pequena malga, isto dá pouco mais que 100 calorias para uma sopa de hortaliças e feijão; uma fortíssima sopa de grão com massa, 140 calorias; uma salada mista temperada com azeite 145 calorias. Bom estão aqui uma série de exemplos de comida tradicional. Um prato de aletria ou arroz doce, um creme queimado 175 calorias, um pão-de-ló caseiro 165; uma sanduiche de polvo ou uma sanduiche de queijo ou uma tosta mista ..

Ponhamos em confronto os comeres que agora, em muitos sítios substituem estes. E por exemplo, umas carnes frias com uma salada russa (possivelmente até infectada) 540 calorias; um *fois-gras* guarnecido com dois *cornichon* 410; agora vejam um bacalhau com natas em oposição com um bacalhau temperado com azeite <<>>; e vejam rijões em locais de comida tradicional e os comidos por nós em snack-bars do Porto: batatas fritas com uma carne frita a nadar num molho gorduroso e horrível, comparar com uma carne rijada, quer dizer escorrida da sua gordura com batatas salteadas. Vejam por exemplo, uma tarte de maçã que lembra fruta 420 calorias em comparação com os doces tradicionais, e porquê, porque a quantidade de gordura em que é amassada a massa em que é posta a tarte e por outro lado, pela quantidade de amidos modificados que entram na composição pseudo- <<>> do produto que cobre a tarte. Vejam por exemplo um *hamburger* com *ketchup* 570 calorias contra uma sanduiche dupla de queijo e presunto que tem 260 calorias; e um *croissant* folhado com salsicha (são os *croissants* da *Panike*) 460 calorias. E até o refrigerante de cola, que a gente vê metade dos miúdos beber, 300 calorias contra 75 de um copo de vinho verde do lavrador ou 100 de um copo de vinho maduro. Uma cerveja por exemplo de 33cl, 140 com álcool, sem álcool 165.

O que é que acontece a tudo isto? De facto temos vários problemas. O primeiro problema é que a digestão destes produtos não é pacífica. Porque toda a sinalização hormonal que regula os ritmos digestivos é profundamente alterada por alimentos com gordura a mais e com açúcar ou amidos modificados de absorção rápida. Em consequência disso a primeira coisa que começa a funcionar mal é a nossa vesícula. Por exemplo a vesícula fica mais tarda em despejar a sua bil, a digestão processa-se numa forma inicial mais atribulada. Como a vesícula descarrega menos, nós produzimos menos bil, excretámos menos bil e em consequência disso acumula-se no

meio interno a maior quantidade do detergente que a bil contém para emulsionar gorduras. E esse detergente é colesterol. Então a primeira coisa que acontece, a uma vesícula que se atrassa no seu comportamento e que responde mal à solicitação, é drenar menos colesterol para o exterior e ao mesmo tempo emulsionar pior as gorduras. Em consequência disso vai ser requerido um esforço a todos os produtores de enzimas do intestino, nomeadamente ao pâncreas. E daí, por exemplo, a frequência de pancreatites em indivíduos que comem desta maneira.

Depois, a seguir vem a absorção muito rápida de tudo que é amido modificado, e que é açúcar, dando uma sensação de imediata satisfação. Inclusivamente de gozo, porque a absorção muito rápida de açúcares leva à produção alta de ópioides. São substâncias que estimulam alguns centros do nosso cérebro e ao serem estimulados esses centros dão-nos uma sensação de bem-estar (como quando se toma uma droga, sobretudo o haxixe tem receptores idênticos aos ópiodes produzidos pela ingestão macissa e aguda de açúcares numa comida doce). Se ao mesmo tempo a quantidade de gordura é maior então a essa sensação de prazer é muito grande. Mas numa forma paradoxal, que não acontece com a alimentação normal, a pessoa nunca se sente satisfeita. Então é impulsionada a comer de uma forma obsessiva. E chegámos assim a esse terror que é a comida de cafetaria, daquelas pessoas que permanentemente estão a levar à boca um refrigerante, um hamburger, umas batatas fritas, e depois a seguir outra coisa, e depois mais uma bebida doce e a assim sucessivamente. De facto esta maneira de comer em que o ritmo das refeições e a organização do dia alimentar se perdeu por completo, estas formas de comer, são formas que transformam a necessidade de aprovisionamento numa obsessão. E numa prática constante. De um modo geral estes comedores comem em média 18 vezes por dia e ingerem calorias em tal quantidade que isso propicia esta forma monstruosa de obesidade que todos conhecem dos filmes americanos. De facto a obesidade monstruosa representa 9% da população americana, 8% da canadiana, 4.5% da britânica, e começa a preocupar muito os nossos vizinhos espanhóis porque atinge perto de 1% com menos de 16 anos de idade. De facto, eles substituíram o inocente, e até muito favorável, petiscar de sementes que eles faziam enquanto passeavam, por uma *gofre*, uma pizza, permanentemente estão a comer. E então a gente já encontra em Espanha miúdos monstruosos. Em Portugal, também nestes últimos 20 anos o peso médio das crianças de 14 anos, no Ensino secundário, no Porto (em estudo feito em trabalhos de 5 anos desde 1972) o peso médio subiu 11 quilos. Quer dizer as crianças actualmente, de 14 anos pesam em média mais 11

quilos que há 22 anos. É qualquer coisa de brutal. De modo que esta obesidade como primeira entidade do conglomerado de doenças metabólicas e degenerativas crónicas como vos falei logo no início, essa obesidade, seja qual for a natureza do sobre-peso é sempre um abridor de possibilidades para todas as outras doenças do conglomerado.

De maneira que de facto comer é qualquer coisa de muito importante e saber comer deveria ser uma preocupação dos Estados, no caso de eles se interessarem pela saúde individual e colectiva. Não há nenhuma legislação, sobre qualidade alimentar no que respeita a adequação nutricional de alimentos fabricados, em nenhum país da União Europeia.

Portanto, o que é o prato servido fora de casa, aos milhões que necessitam de comer for a de casa ao almoço; a definição do que é um prato, uma dose como um produto não existe. De facto a política alimentar é aquela que grande cadeia de produtores e de vendedores estabelecem. Os estados são de facto impotentes e basta dizer que cada um dos três maiores conglomerados de produtores de alimentos do mundo, a Nabisco, por exemplo, e as outras duas, qualquer uma delas tem um orçamento que é superior a todos os países da União Europeia, excepto dois: a França e a Alemanha. Portanto, quer dizer, a luta é perfeita, emte desigual.

Queira também aqui alertar-vos para o facto de que é ingénuo e doloso falar de associações de defesa do consumidor. Porque não é um consumidor que é possível organizar-se de forma a conhecer e contrapor-se à força de quem vende. Tanto é assim que, por exemplo, uma associação de defesa do consumidor muito conhecida, a DECO, faz hoje parte duma empresa multi-nacional de testes de qualidade. E perde imenso tempo a testar por exemplo a qualidade do Step, e de maneira que de facto, não parece que responda às nossas necessidades.

Em Portugal a educação alimentar não existe, a política alimentar não interessa, de maneira que se nós virmos que actualmente 24% dos gastos com a alimentação das famílias são feitos fora de casa, para comer fora de casa, seja em cantinas, em restaurantes ou no mercado alimentar paralelo, nas manjedoras urbanas. Portanto ¼ do que se gasta em comida faz vender aquilo que as pessoas não sabendo defender-se dizem “eu tenho que comer”, “não tenho alternativa é aquilo que me dão”. Em relação aos alimentos comprados nas grandes superfícies, 1974 representava 3.5% dos gastos familiares, hoje em dia representa praticamente 50% dos gastos familiares. De maneira que são as promoções, são os descontos dessas grandes superfícies que vão fazer as opções e que vão fazer a educação alimentar.



Entretanto qual é a posição dos portugueses? Nos sítios em Portugal onde se come mal, como por exemplo Lisboa e Porto, $\frac{3}{4}$ dizem que não sabem; mas por exemplo, no litoral entre Sintra e Aveiro, no interior do Alentejo e no sul das Beiras, que são regiões de Portugal onde ainda se come bastante bem e de acordo com os padrões tradicionais, metade diz que sabe comer mas metade já hesita que não sabe comer. E perde-se esta possibilidade enorme, porque os adolescentes das nossas escolas respondem que desejam maior conhecimento acerca da nutrição, praticamente todos, e que mudariam de alimentação se informados credivelmente (86%). E os informadores mais credíveis para estes jovens são em primeiro lugar as mães, em segundo lugar os professores, em terceiro lugar os pais, quarto lugar os enfermeiros, em quinto lugar os médicos, em sexto lugar os senhores que falam na televisão, e só em sétimo lugar <<anúncios de televisão>>. De maneira que temos um bom campo, para pelo menos dar às pessoas o conhecimento, e o conhecimento de um modo geral é uma boa arma contra a perdição, contra a subjugação àquilo que lhes querem dizer, àquilo que lhes querem fazer <<>>

De maneira que esta era a mensagem que eu lhes queria dizer, que eu lhes queria trazer aqui hoje.

Muito Obrigado.

29.04.98