

fisgga

"QUEM SABE TUDO É PORQUE ANDA MUITO MAL INFORMADO"

Somos aquilo que comemos

OS HÁBITOS ALIMENTARES ADQUIREM-SE CEDO E É NA PASSAGEM PARA A ALIMENTAÇÃO FAMILIAR QUE OS PRIMEIROS PROBLEMAS SURGEM. O SEGREDO É FAZER DA DIETA MEDITERRÂNIC A REGRA E MANTÊ-LA AO LONGO DA VIDA. COM CONTA, PESO E MEDIDA

TEXTO JOÃO MIGUEL SALVADOR
INFOGRAFIA CARLOS ESTEVES

Já não nos alimentamos como noutros tempos e os novos hábitos alimentares levaram ao desenvolvimento de doenças que não pertenciam à nossa realidade. Será possível voltar atrás e apagar da história das nossas famílias as mortes causadas por doenças relacionadas com a alimentação? O passado já não pode ser corrigido, mas ainda vamos a tempo de reaprender a comer para ganhar saúde.

Não vale a pena fingir. A principal culpa é nossa — de cada um, de cada família —, embora as políticas insuficientes de promoção de hábitos saudáveis e a pressão social (e da publicidade) também tenham desempenhado o seu papel. Hoje o tempo é escasso e à falta de horas no dia para conciliar todas as tarefas que se esperam cumpridas junta-se a pouca vontade (e formação) para construir uma ementa familiar saudável. É mais fácil do que parece. O segredo é regressar às origens.

Alexandra Bento, bastonária da Ordem dos Nutricionistas, considera que o primeiro passo



DESPESAS MÉDIAS DE PRODUTOS ALIMENTARES POR FAMÍLIA

Em euros por ano

1	Malta	5909
2	Chipre	5484
3	Itália	5292
4	Grécia	4791
5	Espanha	4437
6	Croácia	4414
7	França	4354
8	Lituânia	4192
9	Bélgica	4122
10	Irlanda	4042
11	Áustria	4023
12	Luxemburgo	3959
13	Eslovénia	3707
14	Finlândia	3504
15	Polónia	3464
16	Dinamarca	3358
17	Suécia	3349
18	Eslováquia	3312
19	Alemanha	3298
20	Portugal	3097
21	Holanda	3029
22	Roménia	3029
23	Reino Unido	2995
24	Letónia	2967
25	Bulgária	2736
26	Rep. Checa	2666
27	Hungria	2620
28	Estónia	2426

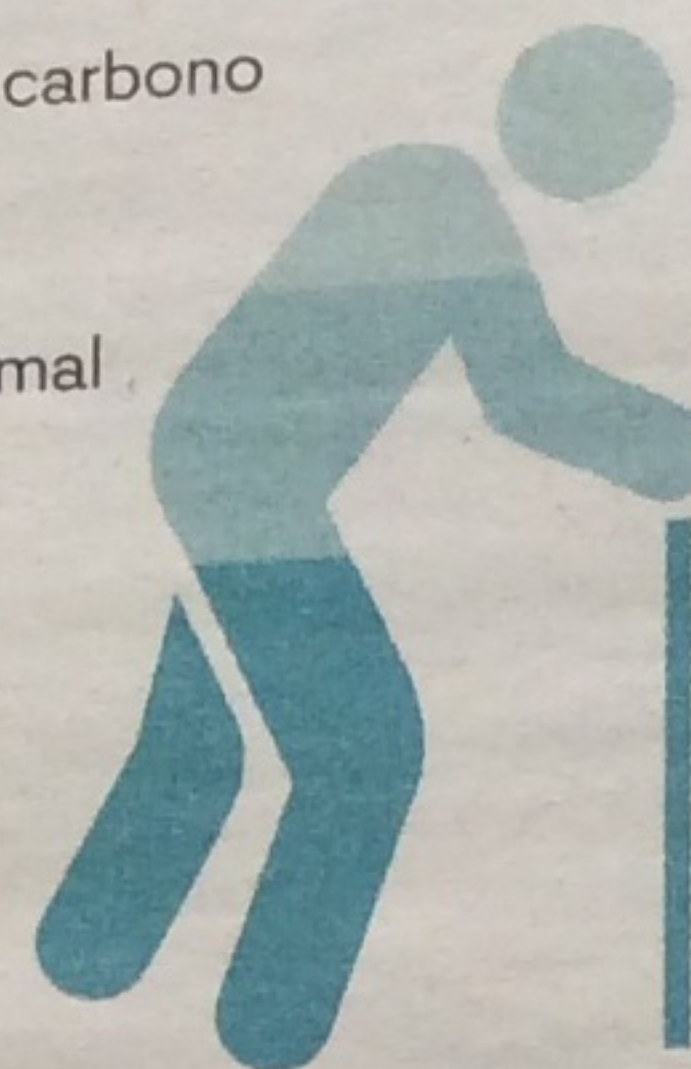
FONTE: PORDATA

O QUE COMER DE ACORDO COM OS NÍVEIS DE ATIVIDADE

Hidratos de carbono
25%

Proteína animal
25%

Vegetais
50%



MODELO 1

Para quem pertence ao grupo 1 (**acamados**) ou ao grupo 2 (**sedentários sem movimento**). As pessoas do segundo grupo precisam de porções maiores, podendo também optar pela composição seguinte

Proteína animal
25%

Vegetais
37,5%

Hidratos de carbono
37,5%



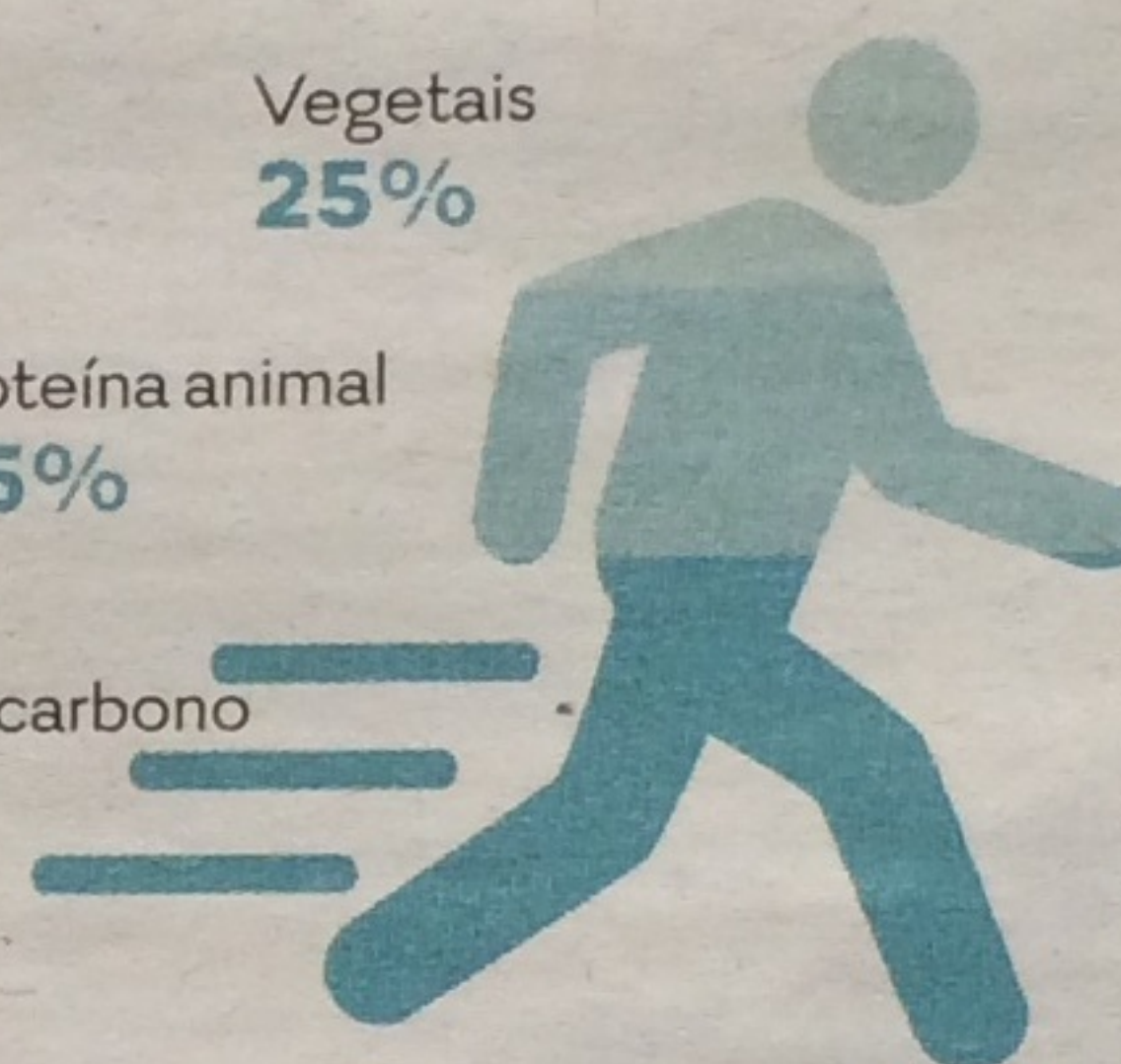
MODELO 2

Para os que se inserem nos grupos 2 (**sedentários sem movimento**), 3 (**sedentários com algum movimento**) e 4 (**profissões de esforço físico moderado e praticantes de desporto**). As deste último grupo podem optar pelo modelo seguinte

Vegetais
25%

Proteína animal
25%

Hidratos de carbono
50%



MODELO 3

Para os pertencentes ao grupo de atividade 5 (**emprego ou desporto de esforço físico intenso**)

FONTE: THE EUROPEAN FOOD INTERNATIONAL COUNCIL

para reverter este estado da arte é “respeitar aquilo que são as nossas tradições, as tradições alimentares de um país que sempre se regeu pela dieta mediterrânica”. Não foi ao acaso que a UNESCO considerou esta tradição alimentar Património Imaterial da Humanidade – de acordo com a organização da ONU “envolve um conjunto de saber-fazer, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições sobre técnicas agrícolas, pesca, criação de gado, conservação, processamento, preparação e, especialmente, partilha e consumo de alimentos”. É preciso olhar para o que a terra nos dá, para o que cultivamos, e perceber o que falta nos frigoríficos e nos pratos que todos os dias levamos à mesa. Voltemos aos (maus) hábitos e procuremos as soluções.

O abandono dos ensinamentos de gerações e a adoção de hábitos até há pouco tempo impensáveis fez crescer as doenças cardiovasculares (principal causa de morte em

“DEVEMOS PREPARAR E NÃO REPARAR. ESTA REGRA DE OURO É VÁLIDA PARA MUITAS COISAS NA NOSSA VIDA. A ALIMENTAÇÃO NÃO É EXCEÇÃO”

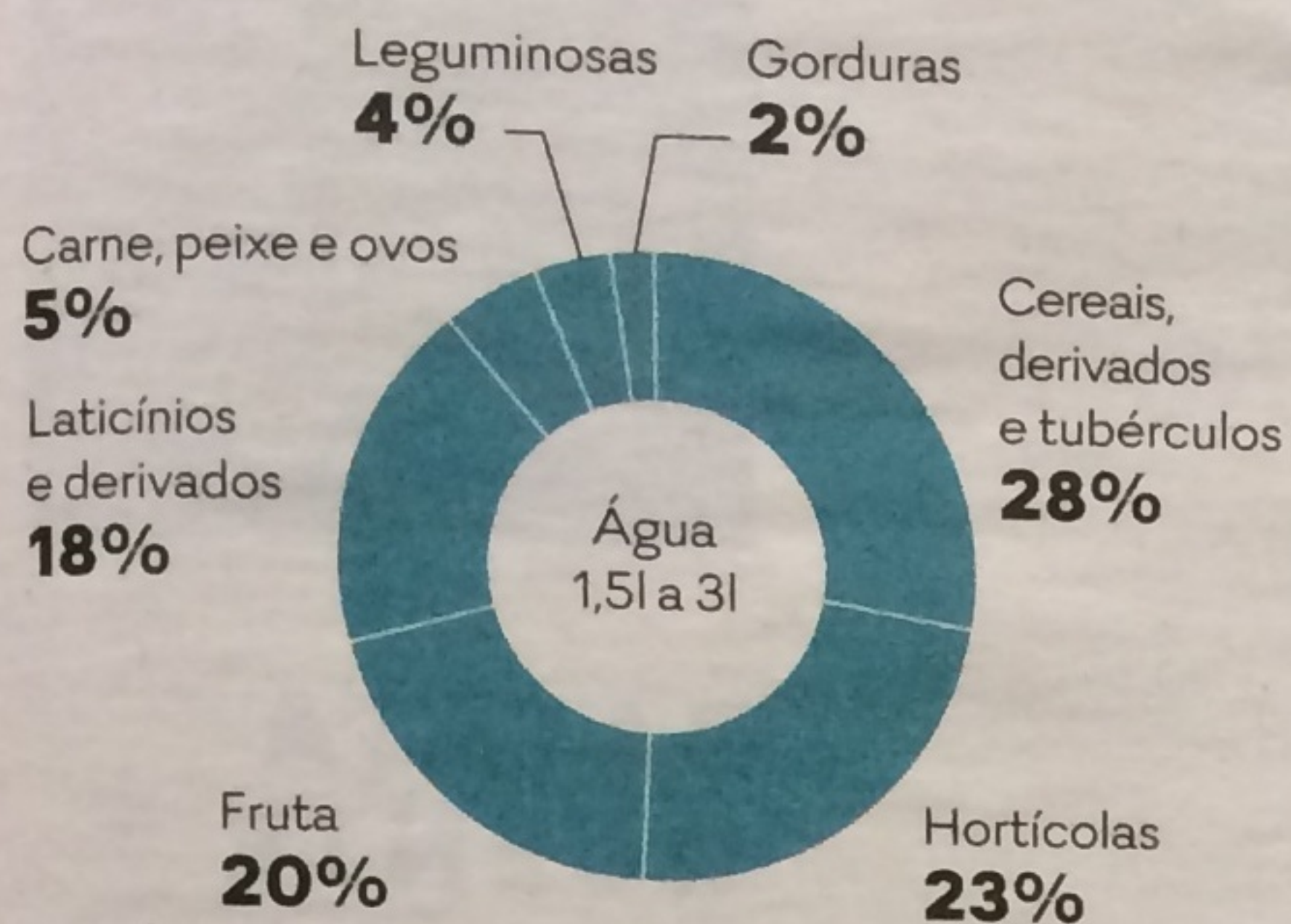
ALEXANDRA BENTO

Portugal) e os erros começam logo de manhã. Sair de casa sem comer? Antigamente seria impossível por o trabalho físico implicar força. Tomar o pequeno-almoço fora de casa? Não cabia na cabeça de ninguém. Não há quem não conheça a máxima de que “o pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia”, mas são muitos os que não seguem o ditado. “É começar a errar assim que o dia começa”, diz, perentória, Alexandra Bento, “pois é preciso ingerir alimentos logo na primeira hora”. O ideal é fazê-lo em casa, até porque ajuda à criação de hábitos familiares saudáveis, tão importantes para que as próximas gerações não sofram com os mesmos males que hoje enfrentamos. “Devemos preparar e não reparar e esta regra de ouro é válida para muitas coisas na nossa vida. A alimentação não é exceção”, conclui a responsável da organização neste ponto.

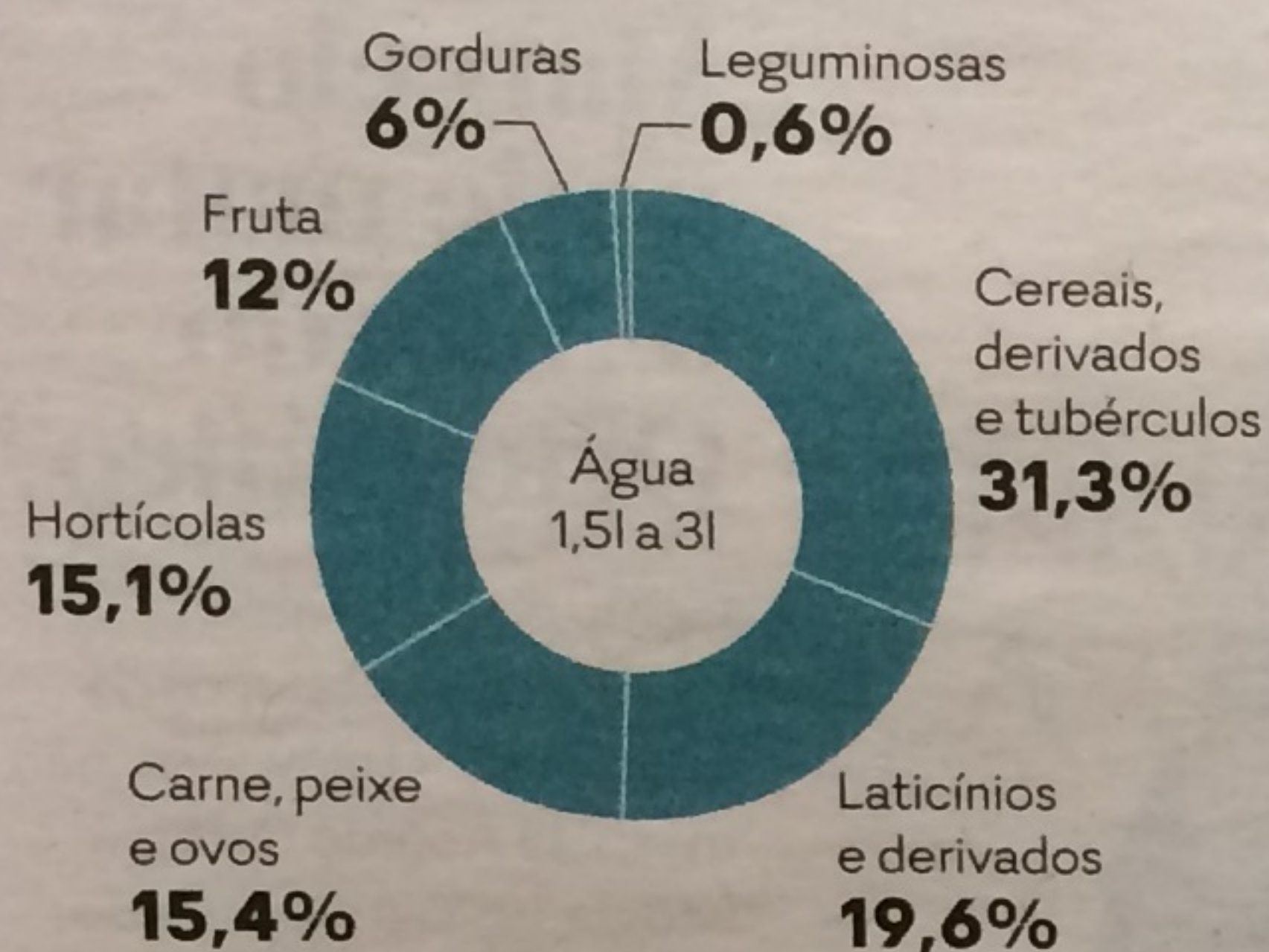
O melhor será olhar para a Roda dos Alimentos (na página ao lado), “um instrumento de educação alimentar” importante e que por vezes acaba preterido por outras fontes, nem sempre fidedignas. Não vale a pena tentar decorar todos os nutrientes de cada produto que ingerimos – até porque a tarefa pode tornar-se impossível de cumprir –, e o melhor será saber identificar quais os alimentos que nos fazem melhor (e em que proporções devem ser ingeridos consoante o nosso estilo de vida e idade). “Devemos

desejar que as pessoas saibam cada vez mais de alimentos e menos de nutrientes. A população tem de perceber de alimentos e saber descortinar a mensagem contida na Roda. Podem deixar o estudo dos nutrientes para os profissionais do sector”, considera a bastonária. O dia alimentar deve ter tudo aquilo, fracionado em várias refeições e apresentado em configurações variadas. É fácil perceber as dinâmicas e as proporções em que cada tipo de alimentos deve ser ingerido e até as crianças do primeiro ciclo são capazes de identificar e explicar os ‘queijinhos’. Pode parecer simplista, mas Alexandra Bento não tem dúvidas de que basta este pequeno passo para que “o cenário da doença passe a ser outro”. Não nos podemos esquecer que “os portugueses estão a morrer de diabetes, cancro e doenças cardiovasculares, muitas das vezes ligadas a maus hábitos alimentares”. A educação alimentar é uma das prioridades e mesmo os que julgam saber o que comem podem estar errados. Nos últimos 40 anos mudámos radicalmente a forma como encaramos a alimentação e se houve mudanças benéficas (como a criação do Serviço Nacional de Saúde em 1979), houve falhas que não foram colmatadas. À época, os especialistas Gonçalves Ferreira e Emílio Peres fizeram pensar a saúde a partir da alimentação e foram eles que desenharam a primeira grande campanha no sector. Acabou por não ter o

RODA DOS ALIMENTOS
O QUE DEVEMOS COMER



BALANÇA ALIMENTAR PORTUGUESA
O QUE PRODUZIMOS



FONTE: INE

“A PREPARAÇÃO PARA A GRAVIDEZ É UM CASO ESPECIAL E A ALIMENTAÇÃO DEVE SER REPENSADA, AUMENTANDO-SE A INGESTÃO DOS FORNECEDORES DE IODO, COMO LEGUMINOSAS, PEIXE OU ALGAS”

ALEXANDRA BENTO

apoio necessário e os resultados estão à vista: “Temos um consumo insuficiente de frutas e legumes e abusamos do sal, do açúcar e da gordura”, lembra Alexandra Bento. Apesar do atraso de 40 anos (e do comprometimento da educação alimentar de uma geração), “nunca é tarde para começar e mudar a realidade”.

CADA IDADE (E PESSOA) REQUER OS SEUS CUIDADOS

Há que pensar a vida como algo contínuo e deixar de lado as categorias fixas. Cada pessoa é diferente da outra e às recomendações genéricas há que juntar uma grande dose de bom senso e compreensão do ambiente em que cada um se insere. O European Food Information Council mostra como cada pessoa deve organizar o seu prato de acordo com a atividade física diária e a este indicador

juntam-se outros. Alexandra Bento deixa algumas recomendações sobre a forma como devemos encarar a alimentação nas várias etapas da vida (do nascimento até à velhice) e o que falta fazer para nos tornarmos mais saudáveis à mesa.

O início da vida é a altura em que a alimentação é mais natural e o hábito da amamentação é o maior contributo para o desenvolvimento do bebé sem deficiências alimentares. “É o indicado e o melhor para o bebé.” Depois vem a introdução dos primeiros alimentos e a diversificação alimentar continua a ser cuidada, “com atenção ao açúcar, gorduras e sal”. Os problemas só chegam depois, com o início da alimentação familiar. Se o recomendado é começar pela sopa — que deve ser “um momento de grande consumo de hortícolas, com uma presença diminuta de sal” —, a refeição deve continuar com um “prato principal composto por carne ou peixe, sempre com cautela, hidratos de carbono e vegetais”. A ideia de que um prato colorido é o melhor continua válida.

Depois a entrada na escola vem baralhar as contas e mudar a rotina da família. Os cuidados em casa começam a ser menores — pais e filhos comem os mesmos alimentos — e as cantinas nem sempre conseguem cumprir o papel com todos os cuidados necessários. O suposto ambiente controlado das escolas também tem deficiências, “sobretudo no controlo dos alimentos vendidos nos bufetes e refeitórios”, e o resultado está à vista. As crianças portuguesas têm excesso de peso e a tendência de haver números cada vez piores ainda não se inverteu. Para que isso aconteça, a nutricionista aconselha que seja criada a figura do nutricionista escolar. Os referenciais da Direção-Geral de Educação sobre como deve ser a oferta alimentar existem, mas faltam formas de verificar o cumprimento das normas. “A escola tem de ser promotora de saúde, caso contrário torna-se um espaço que promove a obesidade e os maus hábitos.” Tudo se refletirá na adolescência e sobretudo na idade adulta, quando tudo se complica.

Com a entrada no mercado de trabalho, a gestão do tempo pode tornar-se mais difícil, mas o melhor conselho é manter os hábitos adquiridos durante a juventude, ou adquiri-los o mais rápido possível, seguindo a já falada Roda dos Alimentos. No caso das mulheres, a preparação para a gravidez é um caso especial e a alimentação deve ser repensada, aumentando-se a ingestão dos fornecedores de iodo como leguminosas, peixe ou algas (embora estas não sejam tão comuns na alimentação portuguesa). A gravidez é um dos momentos da vida em que o aconselhamento médico é mais tido em conta e o auxílio do obstetra é fulcral. Se necessária, e aconselhada por quem segue a gestante, a presença nutricionista também pode ser benéfica. Os défices de ferro e ácido fólico devem ser controlados. “Depois, o corpo fará o seu papel durante o período pós-parto, com a amamentação.”

50

Percentagem de rapazes portugueses com excesso de peso aos 8 anos

Fonte: Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação

1/4

Um em cada quatro rapazes portugueses é obeso aos 8 anos

Fonte: Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação

952.000

Número aproximado de portugueses que sofrem de diabetes, equivalente a 9,2% da população

Fonte: Organização Mundial de Saúde

30,6

Percentagem de pessoas que morreram em Portugal por doenças cardiovasculares, a principal causa de morte no país.

Fonte: INE | DGS/MS — Óbitos por Causas de Morte

41

Percentagem de sal consumido pelos adolescentes que vem do grupo alimentar dos cereais

Fonte: Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto

Não somos jovens para sempre e o envelhecimento requer cuidados adicionais. Os idosos são a parte da população com maiores carências, mesmo no campo económico, e essa realidade deve ser tida em conta na altura em que os mecanismos de apoio se tornam aconselháveis. Mais uma vez, o principal aliado de uma vida plena até ao fim é a ingestão de alimentos variados, tendo-se especial cuidado às questões próprias da idade. A falência de órgãos e os problemas de mastigação, juntamente com a dificuldade na preparação de refeições, podem levar ao consumo de alimentos insuficientes e de forma desajustada. Não é preciso ir muito além do que se conhece e “ao jantar pode ser suficiente uma boa sopa e uma peça de fruta”. Se formos bons a comer, talvez duremos um pouco mais. ●