

Especialistas alertam para alimentos contaminados e perigos da “marmitta”

Investigadores da Faculdade de Medicina no Porto alertam para o risco da utilização de embalagens em plástico para conservar alimentos e para o uso de químicos na agricultura. Mas recusam alarmismo

Nutrição

Margarida David Cardoso

“Não existe a possibilidade de não estarmos expostos a compostos contaminantes” na nossa alimentação. E quanto maior for o número destas substâncias no organismo, maior será o risco de doenças metabólicas, entre as quais a obesidade. Quem o garante é Diana Teixeira, investigadora do Center for Health Technology and Services Research (Cintesis) da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP), apoiada em estudos recentes feitos com uma equipa do centro de investigação, que integra Diogo Pestana, biólogo e especialista em toxicologia.

Os investigadores acreditam que “os alimentos são uma fonte de potencial material tóxico”. A poluição, o uso de embalagens em plástico para conservar alimentos e os químicos usados na agricultura são as principais fontes de contaminação. Também os alimentos sujeitos a elevadas temperaturas encabeçam esta lista elaborada pelos especialistas. Entre os mais expostos a este risco, destacam-se as crianças, face ao elevado consumo de alimentos processados e ao contacto com objectos plásticos, como os brinquedos e os biberões.

O alerta foi lançado ontem durante o XV Congresso de Nutrição e Alimentação – organizado pela Associação Portuguesa de Nutricionistas –, que começou no edifício da Alfândega do Porto. Com cerca de 1500 participantes, o congresso junta profissionais e estudantes da área, biólogos, profissionais de higiene e segurança alimentar. Apesar do aviso, os investigadores fizeram questão de recusar um eventual alarmismo em redor deste tema. Aliás, Diogo Pestana e Diana Teixeira sublinham que o importante nesta discussão é mesmo encontrar formas de a prevenção ser uma prioridade: “A nossa posição deve ser sempre de precaução e não de alarmismo”, salienta Diogo Pestana.

Os investigadores apoiaram a adopção de comportamentos “mais limpos”: evitar os alimentos gordos de origem animal (entre os quais, o óleo e os produtos à base de natas), retirar as gorduras visíveis dos alimentos e conter o consumo de carne. Na hora de ir às compras, Diogo Pestana aconselha o consumo de peixe do mar e



Investigadores defendem que os alimentos gordos de origem animal devem ser evitados

de alimentos produzidos por agricultura biológica. No fundo, “recuperar o padrão da dieta mediterrânea”.

Diogo Pestana critica ainda o uso de “marmittas que agora estão na moda”. Devemos aquecer alimentos em recipientes de plástico? O especialista diz que não, justificando que o aquecimento aumenta o risco de contaminação. E alerta ainda para os riscos da reutilização excessiva de garrafas de plástico. As consequências, apresentadas durante o congresso, abrangem um espectro largo: do aumento do risco de doenças metabólicas, entre as quais a obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, a possíveis implicações na saúde mental.

Actualmente, os especialistas afirmam que não é possível saber quais os níveis seguros de contaminação nem quais os alimentos que podem estar a contaminar mais o ser humano. Diogo Pestana destaca que é urgente a realização de estudos nesta área, preocupação partilhada pela União Europeia e pela Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar.

A Direcção-Geral de Saúde também já mostrou estar preocupada, tendo alertado para a necessidade de melhorar as informações disponíveis aos consumidores. Também os especialistas que integram o grupo deste debate no congresso apelam à leitura atenta dos rótulos nas embalagens. Benzeno, glicosídeos, poluentes ambientais, são algumas das substâncias destacadas pelos investigadores. “Grande parte da população está exposta a estes compostos”, sendo a alimentação o veículo predominante de contaminação, segundo Diogo Pestana. Porém, Pestana destaca que estes compostos não podem ser analisados isoladamente, uma vez que a mistura de substâncias pode provocar efeitos aditivos, numa espécie de “efeito cocktail”.

O investigador alerta para os riscos do Bisfenol A, uma substância comum nos plásticos e reconhecida como prejudicial à saúde. Já proibida em alguns países como o Canadá, Dinamarca e Costa Rica, a substância está na composição de biberões, o que levou Diogo Pestana a citar os estudos que apontam o Bisfenol A como principal causa de alterações no sistema endócrino de crianças. **Texto editado por Pedro Sales Dias**