

## AO DOMINGO

Olhando para os alertas desta semana,  
devemos alterar hábitos alimentares?

**Clara Almeida Santos**  
Vice-reitora  
da Universidade  
de Coimbra

Notícias como a desta semana têm a grande vantagem de nos pôr a pensar (e à indústria alimentar também) sobre aquilo que comemos e sobre as consequências dos nossos hábitos alimentares. Será mais ou menos evidente para a maior parte das pessoas informadas que há alimentos mais saudáveis ou, pelo menos, mais inócuos do que outros. Ninguém terá dúvidas de que comer uma maçã biológica fará menos danos ao organismo do que ingerir uma salsicha de lata. Os pánicos alimentares acontecem por ciclos. São, em parte, fruto das sucessivas revoluções que, obviamente, também alteraram o setor alimentar. O primeiro grande susto terá sido o das vacas loucas. Com as medidas globais tomadas (e mediatizadas), esse tema nunca mais foi tema (e seguramente que algumas vacas continuarão acometidas pelos mesmos acessos).●●



**Sebastião Feyo**  
Reitor  
da Universidade  
do Porto

Não é de hoje. Há muitos anos que a Organização Mundial da Saúde tem vindo a alertar para o 'nexo causal' entre a dieta (também o exercício físico) e a prevenção de doenças crónicas, como é o caso da diabetes (a doença do século) e das doenças cardiovasculares. O Ocidente rico consome muito mais do que as quantidades devidas de açúcar e outros carboidratos de índice glicémico elevado, de gorduras e proteínas animais e, em Portugal, de sal. Ora, há vasta evidência de que em muitos casos individuais será possível controlar estas doenças, nomeadamente a diabetes, por via de uma dieta mais equilibrada para o lado dos vegetais, das leguminosas e das frutas, desta forma controlando o peso, baixando o colesterol e os triglicérideos, reduzindo ou eliminando os medicamentos, isto é, tendo uma vida mais saudável. Por razões de cultura e da pressão da economia não se mudam facilmente os consumos, mas temos que manter uma informação consistente para uma evolução positiva dos nossos hábitos alimentares.●●



**Eurico Castro Alves**  
Presidente do  
Infarmed

Os portugueses beneficiam da dieta mediterrânica, considerada como uma das melhores garantias para uma alimentação saudável. Trata-se de uma dieta equilibrada, composta por produtos naturais (carne, peixe, legumes e frutas) confeccionada de forma a preservar todas as qualidades essenciais destes alimentos. É reconhecida desde há anos a necessidade de uma mesa colorida, com alimentos diversificados que transformem as refeições num ato agradável e saudável. Devemos desde logo estar atentos aos vários estudos que vão surgindo sobre a alimentação, porque estes constituem, antes de mais, sinais de alerta para que se evitem exageros. Assim sendo, os portugueses que seguem as regras da cozinha portuguesa observando as diretrizes que têm sido publicadas pelo Ministério da Saúde sobre a necessidade de equilíbrio, devem manter os mesmos hábitos saudáveis.●●