



Alimentação. Portugueses mais preocupados, mas erros alimentares ainda "são imensos"

Os portugueses estão cada vez mais preocupados com a alimentação, incluindo novos alimentos na sua dieta. No entanto, a bastonária da Ordem dos Nutricionais disse ao *i* que é preferível comer produtos nacionais

TATIANA COSTA
tatiana.costa@ionline.pt

Com o passar dos anos, o estilo de vida dos portugueses tem vindo a mudar e a sociedade tem vindo a adaptar-se a novas realidades. Entre elas estão os novos alimentos, as novas receitas e até as novas 'modas'. Os supermercados biológicos saltam à vista dos mais curiosos e os alimentos 'mais saudáveis' começam a surgir nas prateleiras dos supermercados portugueses mais convencionais.

Alexandra Bento, bastonária da Ordem dos Nutricionistas, diz ao *i* que apesar de os portugueses estarem cada vez mais preocupados e atentos "à importância da alimentação saudável" e de os alimentos biológicos passarem a fazer parte dos pratos dos portugueses, o que se tem verificado é que existe um paradoxo em torno desta questão. Porquê? Porque apesar de haver mais informação, "os erros alimentares da população são imensos".

E os motivos podem ser vários: problemas económicos, baixa literacia ou até mesmo disponibilidade de alimentos saudáveis nos locais de trabalho. Sobre este último ponto, a especialista deu o exemplo: as pessoas até podem ter literacia suficiente e dinheiro para conseguirem comer de forma mais saudável, mas se o local de trabalho não oferecer opções alimentares mais saudáveis, a escolha vai ser mais difícil.

Os erros podem ser provocados por "uma panóplia de motivos: mitos, falsos conceitos, moda. Este conjunto faz com que nós estejamos a afastar-nos do padrão alimentar saudável (...). Os portugueses estão-se a alimentar pior", salientou a bastonária.

OS 'NOVOS' ALIMENTOS SÃO CAUSA DE AUMENTO DE ERROS ALIMENTARES? A internet tem mudado o panorama da alimentação, introduzindo 'novos' alimentos saudáveis na dieta dos portugueses. Mais um dos motivos para o aumento dos erros alimentares, porque o mundo



virtual propaga verdades, mas acima de tudo divulga também muitos mitos.

Quem nunca ouviu falar em abacate, quinoa, sementes de linhaça, bagas goji, óleo de coco ou sementes de chia? Estes são referidos como alimentos de excelência para quem quer ter uma alimentação saudável. Mas Alexandra Bento diz que isso não é bem assim.

Segundo explicou ao *i*, estes produtos não são extremamente necessários na nossa alimentação, "porque estamos a falar de alimentos que não são nossos, não são nacionais", sublinhando que essa ideia corresponde aos mitos e "falsos conceitos à volta da alimentação saudável". Apesar de considerar que este tipo de alimentos pode ter algum interesse, a especialista diz que não são uma coisa que "nos interesse incorporar" na nossa rotina.

O grande problema é "crescerem algumas modas à volta de alguns alimentos" que muitas vezes são caros. Assim, a bastonária sugere que os portugueses comam alimentos nacionais,

como a batata, a castanha, a laranja ou o tomate.

A ideia principal é conseguir "revitalizar aquilo que é a nossa tradição, a nossa gastronomia, olhando para aquilo que são os nossos alimentos e não tendo medo daquilo que é nosso".

Os alimentos nacionais são mais frescos, tornando-se, na maior parte das vezes, na melhor opção. Além disso, a bastonária defende que "o alimento guarda maior riqueza nutricional se for de proximidade alimentar".

A questão ambiental também é muito importante quando se fala em alimentação. Segundo a bastonária, temos de fazer escolhas sustentáveis e que ajudem a diminuir a pegada ecológica. Porque "quando estamos a trazer um abacate, por exemplo, de países distantes certamente estamos a ter problemas económicos e ambientais".

No entanto, os portugueses não devem ter receio ou medo de comer este tipo de alimentos. O que têm de passar a fazer é desmitificar a forma como eles



Bastonária defende que portugueses devem apostar em produtos nacionais

DR

Portugueses estão mais preocupados e atentos "aquilo que é a importância da alimentação saudável"

Há mitos que prejudicam a alimentação dos portugueses que apostam em produtos errados

são encarados. Os portugueses não podem "encarar esses alimentos como alimentos de prestígio e importantes e colocar de lado produtos que são importantíssimos" para a nossa alimentação.

O mesmo serve para as bebidas vegetais. "Esse é outro dos mitos que cresceu" entre os portugueses, acrescenta a bastonária. Isto porque essas bebidas não são preparadas em Portugal e algumas "até têm açúcar". Alexandra Bento aconselha assim a população portuguesa a beber leite, à exceção de quem não gosta ou de quem é intolerante: "Quem não gosta ou não pode, é outra questão (...). O leite é um produto alimentar que pode e deve estar na alimentação de quem gosta e quem tolera".

Quanto às prateleiras dos supermercados que começam a ficar cheias com alimentos saudáveis, Alexandra Bento diz que é "uma boa medida", mas volta sempre à mesma questão: "Privilegiar aquilo que é nacional". O conselho volta a recair sempre sobre o mes-

mo, os portugueses devem "comer o que é nacional".

OUTRAS MEDIDAS PARA COMBATER ERROS ALIMENTARES O problema da falta de literacia alimentar deve começar a ser combatido desde cedo. "Não há dúvida que a aposta certa é das crianças nas escolas, que é o palco de excelência para aumentarmos a literacia", disse a responsável ao i.

Quanto às ofertas saudáveis presentes nas escolas, Alexandra Bento considera que estas devem ser apelativas e saborosas. Isto porque normalmente o que é saudável é "enfadonho". Por esse motivo, é que desde cedo se deve começar a inculcar a ideia de comer saudável. Assim, no futuro teremos "uma população mais saudável".

A responsável acrescentou ainda que os bares escolares e os refeitórios devem começar a ter opções mais saudáveis - opções nutricionalmente equilibradas, saborosas e apelativas visualmente - "porque tudo isto é importante para que a criança se alimente de forma conveniente".

Mitos



Bebida vegetal

A maior parte das bebidas vegetais tem como segundo principal ingrediente o açúcar. Apesar de estas bebidas serem uma boa alternativa para as pessoas intolerantes ao leite, devem sempre optar por bebidas sem açúcar adicionado.



Hambúrguer de vegetais

Até pode optar por um hambúrguer mais saudável, mas se este não é caseiro está perante um alimento processado: tem maior quantidade de sal e uma pior qualidade dos ingredientes.



Produtos light ajudam a emagrecer

Apesar de na teoria estes alimentos terem menos calorias, não significa que possa comer a quantidade que quer sem engordar. Muitas vezes quando a gordura é retirada são acrescentados outros ingredientes que podem ter um grande valor calórico.



Água às refeições engorda?

Diz-se que não se deve beber água às refeições, mas isso não passa de um mito. A verdade é que o nosso corpo necessita de água para funcionar corretamente e se manter hidratado.