



Alho, pimento, azeite & C.^a nutrimentos bem conhecidos

O organismo precisa de proteínas e gorduras em quantidades de dezenas de gramas ao dia e precisa de hidratos de carbono em centenas de gramas. São os macronutrimentos.

Necessita também das conhecidas vitaminas e minerais, a maior parte em porções pequeníssimas, da ordem dos miligramas ou menos.

Durante muito anos, só se conheceram os hoje chamados efeitos clássicos desses micronutrimentos sobre determinadas funções. Quando uma dessas funções falha por carência de um deles, surge uma doença relacionada. Por exemplo, escorbuto na falta de vitamina C, tetania na falta de magnésio, anemia de glóbulos pequenos na falta de ferro, etc.

A fibra alimentar, desprezada até há duas dezenas de anos, é hoje muito investigada por causa de seus efeitos benéficos. Também é muito propagandeada por fabricantes de produtos e alimentos dietéticos em virtude das suas virtudes reais e de outras menos reais.

Se lembrarmos a água, nutrimento que possibilita a vida, ou seja, as reacções metabólicas, ficam apresentadas as famílias clássicas de nutrimentos: proteínas, gorduras e hidratos de carbono; minerais e vitaminas; água e fibra alimentar. Sete ao todo.

Grandes novidades

Quanto às substâncias da família da fibra alimentar, sobretudo as provenientes do pão escuro e das leguminosas, sabe-se hoje que não são apenas favorecedoras da defecação regular - o que já seria muito importante - mas que desenvolvem papel protector contra cancro de cólon, seio e outras localizações.

Outros membros da mesma família, sobretudo os oriundos de frutas, legumes e hortaliças, regulam as funções digestivas, modelam a absorção de outros nutrimentos e regulam a produção de hormonas e de outros sinalizadores neuronais. Em consequência, protegem contra obesidade, diabetes, perturbações das gorduras e colesterol, aterosclerose (enfarte do miocárdio, etc.), pedra da vesícula, etc.

Esses efeitos, sabemos hoje, são ampliados pela parte do amido que normalmente não é digerido nem absorvido.

Outras substâncias a merecerem grandes estudos são os prolifenois, que só existem em alimentos de natureza vegetal. Já se conhecem mais de 5000, mas poucos estão estudados razoavelmente.

Constituem duas famílias: ácidos fenólicos e flavonoides.

Os flavonoides abundam sobretudo em alhos e cebolas, em alimentos hortofrutícolas de colorido intenso, em sumos de frutos, chá e vinho tinto. Os ácidos fenólicos estão presentes na generalidade dos referidos alimentos e nos restantes alimentos vegetais.

As poucas dezenas de prolifenois bem investigados revelam efeitos surpreendentes; todos são potentes antioxidantes, anticarcinogénos e antiateroscleróticos; e protegem contra o envelhecimento.

Por via desses efeitos, antagonizam as acções destruidoras, desorganizadoras e envelhedoras dos radicais livres, moléculas muito agressivas e tóxicas que se produzem naturalmente no decurso do metabolismo, ou seja, em consequência da vida celular.

Quando os radicais livres são produzidos em quantidades normais, o organismo possui condições para os neutralizar desde que esteja saudável e desde que esteja a ser adequada e equilibradamente nutrido. Pelo contrário, quando mal nutrido e, portanto, com défice de antioxidantes, ou quando a alimentação é tóxica, se vive em ambiente poluído ou se fuma, o que exagera a produção de radicais livres e de pró-oxidantes, o balanço metabólico é perturbado, as oxidações ficam em vantagem em relação aos mecanismos protectores e, pouco a pouco, ao longo de anos, as doenças atrás referidas vão progredindo e ganhando expressão.

Os efeitos protectores dos prolifenois somam-se aos de algumas vitaminas, provitaminas e minerais — betacaroteno, vitamina C, vitamina E, selénio, magnésio, etc. —, e aos do amido indigerível, da fibra alimentar e de certas classes de ácidos gordos, os ómega 3, fornecidos pelos ali-

Fundamentos

mentos de origem vegetal e também pelo peixe.

A proporção balanceada entre todas estas substâncias protectoras continua desconhecida. Sabe-se que a proporção e as quantidades decorrentes da alimentação sadia funcionam bem. Sabe-se também que doses elevadas de qualquer delas, ou de complexos de algumas delas, não demonstram a utilidade esperada.

Que conclusão?

Comer à portuguesa, ou seja, à maneira mediterrânica, apesar dos atropelos e de grandes desvios, continua a ser melhor do que comer à irlandesa ou à alemã: sofremos muito menos de cancros, de enfartes, de diabetes e das outras doenças graves da actualidade.

Em França, os estudos epidemiológicos que correlacionam alimentação com doença demonstram que viver na Provença é muito mais saudável do que nos departamentos do Norte e que a diferença está na comida. Na Provença, consome-se mais, ou muito mais, hortaliça, fruta, leguminosas, pão, azeite, pescado, vinho tinto e menos carne, margarina, manteiga e óleos.

A conclusão é simples: usar e abusar de hortaliças, legumes e frutas, sem esquecer alho, cebola, maçã e espécies de cor forte; não roubar ao feijão, ao pão, ao arroz e aos demais alimentos ricos de amido. Preferir azeite e não fritar ou estrugir com óleos e margarinas. Comer peixe.

Pela positiva é assim que se deve proceder. Os protectores estão lá todos.

