



Viva a boa comidinha

Comida de *cafeteria*, "fast food", é uma designação que abrange dois conceitos complementares.

1. Maneira de comer caracterizada por repetidos contactos com comida e bebida: 12 a 20 por dia! Flagrante contraste com o que é desejável:

O oposto às 3 refeições e 2 merendas bem estruturadas, de comida autêntica, da nossa tradição, e do que é preconizado pela alimentação saudável: é o come-come e o bebe-bebe "snacking habit" de todas as horas e fora de horas.

2. O conjunto dos vários produtos para deglutir (falta-nos coragem para chamar-lhes alimentos ou produtos alimentícios) que se vendem por toda a parte (na rua, em balcões e restaurantes de pronto a comer, nas grandes superfícies, em máquinas distribuidoras), fáceis de adquirir, transportar e comer (enquanto se caminha, trabalha ou diverte), pensados para substituir merendas e refeições. A sua constituição alimentar e as suas propriedades nutritivas são tão aberrantes em relação à comida e bebida apropriada para humanos que os americanos lhe chamam "junk food", ou seja, lixo alimentar.

A comida de cafeteria é o comer habitual de pobres, remediados e apressados das mais ricas sociedades de consumo.

Entre nós, não passa ainda de prática alimentar ocasional, experimentada uma vez ou outra por adolescentes e jovens ou adoptada por todos durante férias ou deslocações. Ainda não tem força para subverter a organização do dia alimentar e a estruturação das refeições, mas o lixo alimentar, engalanado por vistosas embalagens e embotelhado em sugestivas garrafas e latas, enche cada vez mais a despensa e o frigorífico doméstico, subverte merendas e pontua refeições familiares, a substituir verdadeira comida.

Na Europa, comida de cafeteria não é para pobres, embora geralmente custe menos do que comida tradicional. E procurada sobretudo por jovens das classes médias, atraídas pelo cheiro de modernidade que a publicidade sugere e pelo estilo de vida diferente, "moderno", que ela simboliza. A Grã-Bretanha destaca-se do quadro europeu: aí a comida de cafeteria conquistou largos estratos populacionais, afastados do domicílio familiar ou que não cozinham. Em Espanha, o come-come e o bebe-bebe ambulante de lixo alimentar invade a "calle"; sobretudo crianças e adolescentes consomem-no vorazmente na rua, onde passeiam a sua grande obesidade e, com preocupante frequência crescente, a sua obesidade disforme.

Lixo alimentar é supergordo e superdoce. De facto, em média, as gorduras participam

com 42% ou mais do total calórico, contra os 24% preconizados pelo padrão de nutrição sadia. O açúcar, com cerca de 20%, em oposição ao máximo desejado de 2%. O amido fica por 10%, em contraste com os indispensáveis 42% a 50%!

Acresce que o lixo alimentar é pobre, ou paupérrimo, de nutrientes reguladores e protectores: faltam-lhe indigeríveis gelificáveis, vitaminas, minerais e antioxidantes. E abundam nele moléculas hidrocarbonadas e gordas, profundamente alteradas, em resultado da natureza dos ingredientes utilizados e das modificações químico-físicas induzidas pelo processamento industrial. Em consequência, esta comida carece de quantidades suficientes de substâncias activadoras e protectoras dos processos metabólicos, pelo que não promove saúde, bem-estar e, no caso dos mais novos, condições para um desenvolvimento harmonioso e completo e meios de defesa contra a generalidade das doenças e contra agressões infecciosas.

A comida de cafeteria cabe outra nefasta responsabilidade. Tal como outro qualquer comer em que as calorias provenientes de gorduras superam as que são fornecidas por hidratos de carbono (comida de muitos fritos, folhados, assados com gordura, maionese e outros molhos gordos, chocolate, pastelaria moderna, natas, "chantilly", salsichas e outros produtos de salsicharia, piza industrial, margarinas e cremes de barrar, etc.) e em que, dentro dos hidratos de carbono, as calorias de açúcar ultrapassam as fornecidas por amido, a comida de cafeteria altera gravemente a saciedade (o reflexo que nos faz sentir satisfeitos depois de termos comido o suficiente) e impede-nos de parar de comer e beber. A prática da comida de cafeteria obriga a comer e a beber sempre mais e sem parança. Vicia.

Daí, ser a comida de cafeteria fortemente propiciadora da obesidade. Mas não simplesmente das sobrecargas ponderais e das obesidades de tipo comum. Ela é responsável pela gravíssima obesidade maciça de grandes proporções, chamada disforme, que aflige 9% da população americana e 8% da canadiana e que já atinge, ao fim de uma dezena de anos, apenas, quase 1% dos espanhóis com menos de 16 anos.

A obesidade disforme, ao contrário das obesidades comuns, é muito difícil de tratar; resiste ao tratamento quanto não é atalhada mal começa a manifestar-se. É tanto mais grave quanto mais cedo se instala; quando isso acontece na infância ou na puberdade, o tempo de vida não costuma passar os 45 anos.

Fundas

O teor excessivo de gordura e açúcar da comida de cafetaria, aliado à abundância de moléculas tóxicas, à modificação estrutural dos alimentos e à escassez de compostos, vitaminas, minerais e antioxidantes naturais faz com que a obesidade monstruosa se complique, muito cedo, com doenças metabólicas (diabetes, elevação do ácido úrico, alterações do colesterol e das gorduras do sangue, hipertensão arterial, etc.) e com doenças degenerativas (arteriosclerose, doença cardíaca isquémica, cálculos de vesícula e rins, cânceros, etc.); daí a sua gravidade.

Tudo somado, o lixo alimentar pode ser muito gostoso, apelativo, bonito e conformado com um sócioestilo que repudia tremoços e pevides e se delambe com batata frita e 'gaufres', que considera bacalhau com grão e batata comida

de labrego e faz da piza enfeite de procedimentos civilizados. Triste realidade a deste perverso mundo ocidentalizado que induz rejeitar a senhora Maria e a comida que ela prepara por um qualquer pronto a comer que faz dos humanos poços de doenças que a todos marcam e afligem, e que gastam o nosso rico dinheirinho em centros de oncologia e super-hospitais para tratar doenças que poderíamos desconhecer. Malvado mundo-cão que arrasta a senhora Maria para adulterar o que aprendeu a fazer bem, trocando azeite por natas, caldo de carne por cubos, banha por margarina. Assassina sociedade de sucesso que não cria condições para promover saúde (não dá lucro), mas delira com os êxitos da medicina de ponta. Não se deixe levar; prefira gostosa comidinha sadia!