

Comer bem (mal) na Universidade

Pedro Graça

4–5 minutes

Portugal necessita de ter profissionais de excelência nas mais variadas áreas e com elevada qualificação técnica. Mas se não investir ao mesmo tempo na sua saúde e na sua capacitação para serem pessoas saudáveis a médio e longo prazo, arrisca-se a perder parte desse investimento. Todos perdemos. Estudantes, famílias e o país. Vem isto a propósito das intenções da Direção-Geral da Saúde de olhar com outros olhos para a alimentação nas universidades portuguesas agora que se sabe que a maior parte das máquinas de venda automática nestes locais oferece alimentos de muito má qualidade nutricional. Infelizmente, o diagnóstico pessimista poderia ser alargado à oferta alimentar em muitas cantinas, às más condições para cozinhar e armazenar alimentos nas residências universitárias e à falta de ambição das nossas universidades em investir seriamente no desporto e na alimentação saudável. “Apenas” os dois fatores mais decisivos na saúde dos nossos futuros doutores.

Hoje sabemos que a passagem do ensino secundário para o ensino superior está habitualmente associada a um maior nível de autonomia e que este é um período crítico para estes jovens no que diz respeito às suas escolhas alimentares. Para além disto, muitos dos estudantes do ensino superior estão deslocados da casa dos seus familiares, com poucos meios económicos e com fraca competência para a preparação e confeção de refeições. Mistura explosiva e incentivadora do maior consumo de produtos alimentares de elevada densidade energética e de alimentos do tipo *fast-food*, de álcool e de um padrão de consumo com refeições irregulares, colocando a sua saúde em risco.

Por tudo isto, é de aplaudir a iniciativa da DGS intitulada Selo Excelência “Alimentação Saudável no Ensino Superior”, lançada neste mês de julho que pretende conceder uma distinção pública às universidades portuguesas que promovam uma alimentação saudável e que cumpram um conjunto de

requisitos no âmbito da modificação da oferta alimentar das suas instituições. Esta é uma iniciativa pioneira a nível europeu e que resulta da experiência desenvolvida no Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da DGS, na Universidade do Porto e na estratégia alimentar nacional nos últimos anos. Entre estes requisitos estão:

- Melhorar a oferta alimentar das máquinas de venda automática;
- Reduzir a quantidade de açúcar disponível nas máquinas de venda automática de bebidas quentes;
- Aumentar a disponibilidade de água nos espaços de utilização comum da instituição, através da instalação de bebedouros e da disponibilização gratuita de água da rede pública em todos os espaços que comercializem alimentos (ex.: jarros de água sempre disponíveis e visíveis);
- Não disponibilizar refrigerantes nas cantinas;
- Garantir que os bares disponíveis na instituição promovem opções alimentares mais saudáveis visíveis;
- Não disponibilizar saleiros, promovendo a redução de sal nos alimentos;
- Assegurar que o pão disponível para consumo nos serviços de alimentação das instituições da Universidade é pão escuro ou de farinha integral e que apresenta um teor de sal inferior a 1 g por 100 g de pão;
- Aumentar a oferta e diversidade dos produtos hortícolas como acompanhamento das refeições servidas nas cantinas;

Uma revolução em curso e que pode mudar definitivamente o panorama alimentar nas universidades portuguesas. Esperamos que sim, a bem do futuro de toda uma geração onde depositamos tanta esperança.