

Uma estratégia alimentar para Portugal

Pedro Graça

4–6 minutes

Passou despercebido a publicação em Diário da República do Despacho n.º 11418/2017, num dos últimos dias do ano, mais concretamente a 29 de dezembro. Trata-se provavelmente de um dos mais importantes documentos na área da saúde pública em Portugal. Isto porque se publica oficialmente, pela primeira vez na nossa história, uma estratégia para a melhoria do estado nutricional e alimentar da população nacional. Depois de muitos anos de discussão, praticamente desde o 25 de abril de 1974... chega finalmente a ser publicado um conjunto concertado de medidas com o objetivo de melhorar o estado nutricional da população.

A alimentação inadequada que é o principal determinante dos anos de vida saudável perdidos pelos portugueses, nunca tinha merecido até hoje qualquer diploma legal que definisse uma estratégia integrada de prevenção e ação a nível nacional! Outra razão para a grande importância do documento reside no facto de ele ser assinado por diferentes Ministérios, implementando aquilo a que a Organização Mundial da Saúde (OMS) chama “Saúde em todas as políticas” e que considera ser a estratégia mais adequada para melhorar a saúde alimentar das populações. Aliás, foi a própria OMS a saudar imediatamente Portugal por esta iniciativa que muitos poucos países a nível europeu conseguiram implementar até hoje na área da alimentação.

Estiveram envolvidos, durante mais de um ano a desenvolver o documento os Gabinetes do Ministro da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, da Ministra do Mar, dos Secretários de Estado dos Assuntos Fiscais, das Autarquias Locais, da Educação, Adjunto e da Saúde e Adjunto e do Comércio e das Secretárias de Estado da Indústria e do Turismo. Com a coordenação da Direção-Geral da Saúde.

O que fazer agora com estas 51 medidas em áreas tão distintas? Que vão desde a proposta para que nos eventos públicos organizados pelos serviços

e organismos da administração direta e indireta do Estado exista obrigatoriamente a oferta de água e fruta até à proposta para que se definam orientações para a oferta alimentar em instituições da economia social, em particular as que dão apoio à população idosa ou, ainda, a criação de iniciativas que valorizem o consumo de proximidade e de raças/variedades autóctones e de alimentos típicos da Dieta Mediterrânica, influenciando consumos alimentares de proximidade mais amigos do ambiente e da economia do interior do país?

O desafio é enorme e os próximos meses serão decisivos para mobilizar a sociedade portuguesa em torno deste desígnio. A ideia central da EIPAS – Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável é a de que é possível e desejável para o país que possamos comer saudável, a custo aceitável, promovendo a nossa gastronomia, respeitando o que a ciência nos diz e os gostos e preferências individuais. A equação é difícil, mas as suas linhas orientadoras estão traçadas. Em última instância o sucesso desta iniciativa dependerá dos cidadãos, mais do que dos consumidores, pois todas as decisões que tomamos acerca da alimentação são sempre políticas. Escolher fazer uma refeição vegetariana por semana, reduzir o consumo de carne, consumir mais frutas e hortícolas nacionais ao longo do dia, reduzir as embalagens de plástico, reduzir o consumo de produtos processados, investir nas refeições em família, explicar aos mais novos o que é a comida da região onde vivem e dá-la a provar, variar ao longo da semana, ensinar todos a cozinhar lá em casa, saber ler rótulos, comprar produtos alimentares produzidos localmente, não prescindir da sopa e da fruta às refeições principais ou beber água em vez de bebidas açucaradas ao longo do dia exige investimento pessoal e tem um preço. Mas... em última instância, multiplicado por milhões de pessoas, tem um potencial tremendo de fazer a mudança na nossa sociedade. Tem o potencial de proteger o meio ambiente e de apoiar os produtores locais mais frágeis. Agora é só começar, já na próxima refeição/revolução.