

O plástico na nossa alimentação

Pedro Graça

5–7 minutes

A designação de *junk food* ou “comida de plástico”, foi cunhada em 1972 pelo cientista e ativista norte-americano Michael F. Jacobson para designar produtos alimentares característicos dos restaurantes de *fast food* com excesso de açúcar e calorias. Desde então, cresceram os alertas sobre este tipo de alimentos, mas também e curiosamente, sobre o próprio plástico que utilizamos na nossa alimentação de forma massificada desde 1950. Apenas para ser ter uma ideia do que falamos, hoje vende-se um milhão de garrafas de plástico por minuto em todo o mundo.

Sabemos ainda pouco sobre o que o plástico pode fazer à nossa saúde quando ingerido em micropartículas que estão praticamente presentes em todos os alimentos da cadeia alimentar. Contudo, sabemos que o plástico contém aditivos que o tornam mais maleável, e que em determinadas condições, por exemplo quando submetido ao calor, algumas dessas substâncias, como os ftalatos, podem migrar para os alimentos. Pela sua potencial atividade como alteradores endócrinos, e porque o plástico contata com os alimentos ao longo de toda a nossa vida, o princípio da precaução sugere uma vigilância intensa sobre estas embalagens.

Para além do potencial impacto na nossa saúde, a utilização de plástico nas nossas vidas, implica a chegada aos nossos oceanos de 5 a 13 milhões de toneladas de plástico por ano. Como o plástico é constituído por cadeias moleculares fortes e duráveis, produzidas a partir de combustíveis fósseis como o petróleo, a sua biodegradação é lenta estimando-se que o plástico à superfície da terra demorará pelo menos 450 anos a degradar-se ou então, e em alguns casos, talvez nunca se venha a degradar.

Existem medidas simples, algumas a nível individual outras a nível do Estado, que poderiam reduzir significativamente a presença dos plásticos nas nossas vidas e nos nossos oceanos. A primeira e mais simples é comprar menos

plástico. Trazendo sacos para as compras, evitando comprar fruta e hortícolas plastificados, comprando onde nos dão sacos de papel, recusando talheres e copos em plástico e chávenas de café em plástico (uma praga atual). E evitar guardar alimentos ou refeições quentes em recipientes plásticos ou utilizar a embalagem de plástico durante o aquecimento em banho-maria, micro-ondas ou outro qualquer. Devemos, antes de aquecer, transferir o conteúdo para um recipiente de vidro, por exemplo. Por aqui, temos muito a fazer. A segunda proposta tem a ver com o papel do Estado, e onde também existe um longo caminho a percorrer. Não se compreende, por exemplo, que as praias portuguesas concessionadas não tenham uma estratégia bem definida para a disponibilidade obrigatória de água. Que não tenham uma distribuição abundante de bebedouros e tenham, cada vez mais, locais onde se lavam os pés! Ou seja, quem se quer hidratar e preservar a sua saúde, tem de comprar água ou beber um refrigerante açucarado, a preços elevados, para depois ficar com uma garrafa na mão, a qual em muitos casos acaba na areia e mais tarde no mar em frente. Esta situação repete-se nas escolas portuguesas, onde uma larga maioria ainda não tem uma política ativa de promoção da água nem bebedouros em quantidade e qualidade suficiente. Aqui o Ministério da Educação e as autarquias ainda têm muito a fazer, seguramente. E que as empresas municipais de água não sejam cúmplices destas situações (tantas vezes displicentes nestes assuntos). Poderíamos continuar depois no ensino superior onde a estratégia para a oferta de água é... inexistente... e onde muitas vezes a única água pública disponível é a água das casas de banho. Ganham todos. As empresas que exploram bares e máquinas de venda, algumas associações de estudantes ou as próprias Faculdades. Quem perde... os estudantes que bebem água cara e o meio ambiente que não se queixa. A terceira proposta tem a ver com a responsabilidade de cada um e de cada família no final da utilização de plástico, que tem um local para ser depositado. O problema do plástico seria parcialmente resolvido se os consumidores deitassem o plástico no depósito de lixo apropriado. No caso do pet, plástico utilizado na maioria das garrafas de plástico, ele é totalmente reciclável e as empresas que engarrafam água (e Portugal tem água mineral de grande qualidade) têm feito um grande esforço nesse sentido, mas a noção de responsabilidade individual tem de ser melhorada.

O plástico foi uma invenção maravilhosa, que permite transportar alimentos, revolucionou a nossa segurança e a medicina, mas que agora nos ameaça

pela forma displicente como o utilizamos. Ou seja, não é o plástico em si que é o problema, mas as nossas ações que estão em causa. Muito a fazer para um consumo consciente.