

A alimentação pode fazer a diferença nesta pandemia

A diversidade alimentar, seguindo os grupos da Roda da Alimentação, é, muito provavelmente, a melhor forma de nos protegermos alimentariamente da covid-19.



Pedro Graça e Maria João Gregório

15 de Abril de 2020, 5:40



A diversidade alimentar, seguindo os grupos da Roda da Alimentação, é a melhor forma de nos protegermos DR/DGS

Estamos a viver momentos únicos (<https://www.publico.pt/coronavirus>) na nossa já longa convivência com as epidemias. Desde um sistema de produção e distribuição alimentar mais capaz de dar resposta às necessidades da população numa emergência de saúde pública até à obesidade como um possível fator de risco para uma maior vulnerabilidade para doença grave por covid-19.

Este será, muito provavelmente, o primeiro surto infeccioso que não é precedido ou acompanhado de episódios generalizados de fome, como os que ocorreram, por exemplo, na Idade Média. A Peste Negra, talvez a mais mortífera epidemia da história europeia, e que em algumas zonas ceifou a vida a mais de metade da população, aconteceu depois de uma escassez crónica de proteínas, cálcio e vitamina B12, que durou pelo menos uma geração, causada pela falta prolongada de carne e produtos lácteos durante a grande fome de 1315-1317. Estes fenómenos de doença e fome repetiram-se ao longo dos últimos séculos: em conjunto, sempre foram um forte determinante das elevadas taxas de mortalidade durante estes períodos. Felizmente, as novas gerações que sobreviviam eram geralmente mais robustas e resistentes, não só com maior imunidade, mas também com maior quantidade de comida disponível.

A situação que vivemos atualmente parece-nos substancialmente diferente. Com maior ou menor dificuldade, as cadeias de abastecimento têm-se mantido relativamente funcionais até ao momento. Apesar da falta de alimentos não ser o problema maior da atual pandemia, é importante salientar que os dois extremos da malnutrição (quer a desnutrição, quer a obesidade) são condições que parecem estar presentes nos grupos que apresentam um maior risco de doença grave por covid-19. A experiência do passado já nos mostrava a maior vulnerabilidade da população idosa, onde a prevalência de desnutrição é elevada. A experiência mais recente mostra-nos também que as pessoas com doenças crónicas como a diabetes e as doenças cardiovasculares (muito prevalentes em

Portugal) estão também presentes nos grupos de risco para doença grave por covid-19. A este respeito, o estado nutricional e, em particular, o excesso de peso e a obesidade também poderão ser importantes mediadores, tanto que muito recentemente os indivíduos com obesidade grave foram incluídos na lista dos grupos de risco para desenvolverem doença grave por covid-19, divulgada pelo CDC (Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>)). Também a Espen (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism) (https://www.espen.org/files/Espen_expert_statements_and_practical_guidance_for_nutritional_management_of_individuals_with_sars-cov-2_infection.pdf) alerta para dois lados da malnutrição como potenciais fatores de risco para as futuras pandemias.



Esta é uma enorme crise de saúde pública que dará origem a uma profunda crise económica, potenciando o aumento do habitual ciclo entre pobreza e doença crónica. Em Portugal, os doentes crónicos com obesidade, diabetes e hipertensão já eram maioritariamente os mais desfavorecidos economicamente e com níveis de instrução mais baixos. Estas novas doenças infecciosas poderão, no futuro, agravar estas desigualdades.

Feito o diagnóstico, o que podemos agora fazer? Para os ainda não afetados pela covid-19, e que estão em casa a cumprir as medidas de distanciamento social, será importante manter uma alimentação saudável durante este período. Sabemos hoje que o nosso sistema imunitário funciona pior quando existe carência de um vasto conjunto de nutrientes. Entre eles, podemos destacar o zinco, o selénio, o ferro, as vitaminas A, C, D, E, B6 e os folatos. Como são nutrientes muito diferentes e como se encontram distribuídos de forma muito diversificada por diferentes grupos de alimentos, a regra alimentar mais importante nesta pandemia é a luta contra a monotonia alimentar. A diversidade alimentar, seguindo os grupos da Roda da Alimentação, é, muito provavelmente, a melhor forma de nos protegermos alimentariamente da covid-19.

Mas se necessitamos de nutrientes, e se necessitamos de todos eles neste momento, é importante que os possamos obter sem muitas calorias acrescidas. Fruto de um sedentarismo forçado (com a correspondente redução do gasto energético habitual), é necessário escolher criteriosamente os alimentos que nos possam fornecer nutrientes a baixo custo energético e reduzir as calorias vazias, ou seja, evitar precisamente os alimentos que temos andado a comprar mais (por exemplo, chocolates, bolos embalados, salsichas enlatadas, refrigerantes, salgados). A DGS emitiu nestas semanas diversas recomendações para uma alimentação saudável em tempos de covid-19, nomeadamente para a população em geral e para os mais idosos, que vale a pena consultar (<https://nutrimento.pt/noticias/covid-19-orientacoes-na-area-da-alimentacao/>). Estas recomendações são particularmente importantes para os grupos de risco para doença grave por covid-19, como os doentes com diabetes *mellitus*, hipertensão e obesidade. Um bom controlo das doenças de base através da manutenção de comportamentos saudáveis, onde a alimentação saudável é determinante, pode ser essencial para melhorar a capacidade de resposta a uma eventual infeção.

Por fim, o lado positivo destes tempos de maior permanência em casa. Esta é uma oportunidade única para cozinhar saudável com os mais novos. Para se aprender em conjunto como se faz uma refeição rápida, saborosa e saudável. Competências que podem ser aprendidas e ensinadas entre gerações e que serão determinantes para se variar a alimentação e para se combater a monotonia alimentar – afinal, a regra básica para a sobrevivência desta e de outras doenças que nos visitam regularmente.

Os autores escrevem segundo o novo acordo ortográfico



Abrir portas onde se erguem muros

Siga-nos

- ✉ Newsletters
- 🔔 Alertas
- f Facebook
- 🐦 Twitter
- 📷 Instagram
- in LinkedIn
- 📺 YouTube
- 📡 RSS

Sobre

- Provedor do Leitor
- Ficha técnica
- Autores
- Contactos
- Estatuto editorial
- Livro de estilo
- Publicidade
- Ajuda

Oferecer assinatura

