

## COMER BEM E BARATO

Com cada vez menos dinheiro, os seniores portugueses dão lições de sobrevivência e generosidade a cada momento que passa. Na área alimentar também.

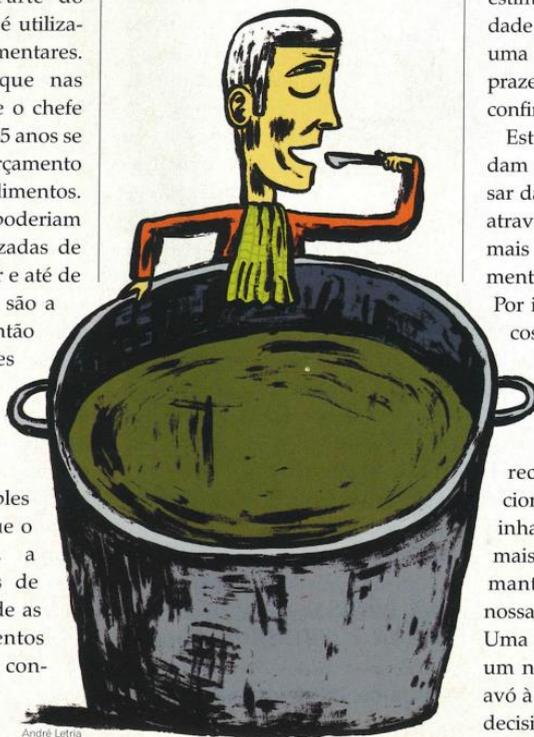
■ Pedro Soares

Os dados das organizações europeias de estatística são consistentes e apontam todos no mesmo sentido. Os cidadãos portugueses com mais de 65 anos são os que possuem, a nível Europeu, menor poder de compra. Só são ultrapassados por alguns países de Leste. Baixo poder de compra, índices elevados de pobreza e gastos elevados com a saúde são características comuns dos cidadãos portugueses mais idosos. Parte do pouco dinheiro que resta é utilizado na compra de bens alimentares. Não admira por isso, que nas famílias mais pobres onde o chefe do agregado tem mais de 65 anos se gaste quase 30 % do orçamento familiar na compra de alimentos. Estes dados dramáticos poderiam sugerir situações generalizadas de extrema carência alimentar e até de fome, que felizmente não são a norma. O que permite então aos seniores portugueses manterem a qualidade da sua alimentação apesar da difícil situação financeira?

A resposta não é simples mas poderemos sugerir que o conhecimento culinário, a preferência por produtos de origem vegetal, e o facto de as refeições serem momentos especiais de partilha e convivência são algumas das principais razões que

fazem dos seniores portugueses, um caso à parte no panorama Europeu.

Comecemos pelo conhecimento culinário, tantas vezes desprezado. Quem sabe fazer uma sopa saborosa com meia dúzia de hortícolas, sabe preparar um prato rico em nutrientes, barato, favorecedor da digestão, hidratante, anti-obstipante e de baixo valor calórico. Quem sabe preparar um arroz malandro com hortícolas e lhe adiciona uma pequena posta de peixe ou carne, elabora sem saber, um prato equilibrado de



André Letria

substâncias protectoras, reguladoras das funções digestivas, energéticas e plásticas. Este conhecimento, dado com adquirido e tantas vezes desprezado, é uma das principais riquezas culturais dos cidadãos portugueses mais idosos. O gosto e a preferência por produtos de origem vegetal é outra das mais valias dos nossos seniores. Hoje sabemos que uma alimentação onde estão presentes os frutos, as hortaliças, as leguminosas (grão, feijão, lentilha...) os cereais e seus derivados como o arroz, o pão e o azeite (uma gordura de origem vegetal) é uma alimentação mais saudável, com menores quantidades de gordura saturada, menos colesterol e mais rica em substâncias protectoras como são os anti-oxidantes. Por fim, sabemos que o convívio é um factor fundamental para a actividade intelectual, para os estímulos emocionais e para a actividade física. O convívio em torno de uma refeição completa é um dos prazeres dos nossos idosos como o confirmam trabalhos recentes.

Estes novos dados científicos ajudam a explicar porque razão, apesar da enorme crise económica que atravessa o país, os nossos cidadãos mais idosos mantêm hábitos alimentares relativamente saudáveis. Por isso, manter o acesso aos frescos de origem vegetal, a preços acessíveis, nas zonas de maior concentração populacional, favorecer o convívio em torno da mesa e recuperar a auto-estima relacionada com a capacidade de cozinhar nesta idade, podem ser os mais passos mais importantes para manter este enorme grupo da nossa população feliz e saudável. Uma mercearia perto de casa ou um neto a comer uma sopa com a avó à hora de almoço são os passos decisivos. Mãos à obra. ■