



# A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NÃO ESTÁ DE QUARENTENA

Posted on 24/03/2020 by Pedro Graça, Vítor Hugo Teixeira and Maria João Gregório

Category: [Artigo](#)

*Ao contrário de todas as outras epidemias que a precederam na história, a Covid-19 será a primeira onde, muito provavelmente, os alimentos não irão escassear e onde a diminuição acentuada da atividade física e o consumo alimentar excessivo poderão amplificar os estragos na saúde das pessoas.*

Os livros de história estão repletos de relatos das populações entregues aos seus medos, às indicações “médicas” sem base científica e às proibições alimentares que agravavam as condições de saúde. Por exemplo, durante a Peste Negra, entre 1346 e 1353, quando em algumas partes da Europa a população foi reduzida a metade, as medidas profiláticas recomendadas pela Faculdade de Paris compreendiam a “fumigação dos domicílios com incenso de flores de camomila bem como as praças e lugares públicos” e [“as pessoas deveriam abster-se de comer galinha ou carnes gordas e azeite”](#). Sabemos hoje que, nos anos anteriores à peste negra, o norte da Europa tinha sido assolado por um longo período de falta de comida que agravou a mortalidade durante o pico da epidemia. A maioria da população inglesa antes do início da Peste Negra sofria, aparentemente, de uma [escassez crónica de proteínas, cálcio e vitamina B12, pelo menos há uma geração, causada por uma escassez prolongada de produtos lácteos](#). Aliás, [as fomes e a doença conviveram durante toda a idade média e a grande fome de 1315-1317 não foi mais do que a antecâmara para a peste negra que surgiria anos mais tarde](#). Durante as pestes que assolaram a Europa, a escassez de alimentos acontecia porque aldeias inteiras eram dizimadas e não restava ninguém para trabalhar a terra. Trabalho esse que era eminentemente braçal. De um modo geral, estas epidemias eram seletivas afetando principalmente os mais idosos e os mais frágeis ou doentes, mesmo que jovens e em idade reprodutiva. A doença e a fome eram um forte determinante das elevadas taxas de mortalidade durante estes períodos. A nova geração que sobrevivia era geralmente mais robusta e resistente, com maior imunidade e tinha maior quantidade de comida disponível. Era uma seleção natural.

Outro fator importante era a necessidade de pagar melhor aos trabalhadores disponíveis depois das pestes, pois faltava geralmente mão de obra. E os empregadores aliciavam os poucos homens

disponíveis com melhores condições, o que em plena Idade Média significava adicionar géneros - mais comida e melhor roupa - ao salário. Pensa-se que a [redução das desigualdades na alimentação e o acesso mais generalizado a alimentos, como o pão, os lácteos, o peixe ou a carne fresca, foram os fatores mais importantes para a melhoria da saúde e bem-estar das populações após a peste negra do séc. XIV.](#)

Neste momento, vivemos tempos diferentes. Se o medo, as notícias falsas e a inquietude são similares a outras alturas, a capacidade de os sistemas alimentares manterem a sua capacidade produtiva e de a distribuírem sem grandes roturas é consideravelmente diferente. Ainda não sabemos a real extensão desta crise sobre as redes de distribuição alimentar, mas estamos em crer que não existirá uma redução significativa da oferta. Apesar disto, o receio de existirem quebras no abastecimento de bens alimentares aumentou a procura e levou inclusive à compra excessiva de alimentos. Alimentos esses, que em muitos casos, são pouco perecíveis pelas quantidades elevadas de sal e açúcar ou outros conservantes adicionados, e possuem frequentemente valor energético elevado. A [compra pouco pensada de quantidades excessivas de alimentos processados e hiperenergéticos \(por exemplo chocolates, bolos embalados, salsichas enlatadas, refrigerantes, salgados\)](#) e a necessidade do isolamento profilático em casa para evitar a disseminação do vírus, podem ter juntado sedentarismo (e a correspondente redução do gasto energético habitual) com consumo de energia em excesso. Ou seja, ter criado condições para o aumento do armazenamento de gordura corporal que é sinónimo de obesidade e doença. Em situações normais, quando a ingestão energética ultrapassa o gasto, o organismo tenta atenuar o excedente energético - e correspondente aumento de gordura - aumentando a energia gasta na atividade física que não é considerada exercício (estar em pé, caminhar, etc.). Mas numa situação de confinamento, esta "válvula de escape" está desfavorecida. Adicionalmente, a presença de alimentos altamente energéticos e sensorialmente apelativos coloca em causa a capacidade de autocontrole, que tenderá a ceder por exaustão dada a frequência com que é colocado em causa.

Por estas razões, as decisões de compra durante este período de isolamento, potenciadas pelos receios de esgotamento dos stocks e pouca atenção às necessidades diárias reais, podem causar um prejuízo que se somará ao da doença que se tenta evitar. O consumo exagerado de energia, de sal e açúcar podem agravar a saúde de uma parte da população, na medida em que mais de metade da população portuguesa adulta sofre de excesso de peso, mais de um terço sofre de hipertensão arterial e um décimo sofre de diabetes.

O que podemos fazer? Manter o distanciamento físico (não necessariamente social) e, ao mesmo tempo, encontrar novas rotinas de atividade física em casa e combater o sedentarismo (hoje a internet disponibiliza centenas de pequenos vídeos gratuitos de exercício físico provenientes de instituições de qualidade reconhecida como é o caso da [Universidade do Porto](#)). Em paralelo, é importante organizar a compra e o consumo alimentar em casa por um período que se poderá prolongar. Neste sentido, o papel dos nutricionistas poderá ser muito importante para incentivar o

consumo alimentar saudável neste período. Recentemente, a DGS e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, disponibilizaram um [manual sobre a COVID-19 e a alimentação](#). Este manual teve a participação de docentes da FCNAUP que desta forma deram o seu contributo para combater esta pandemia. Neste documento, sugere-se que neste período não se esqueça de:

**- Comer mais fruta e hortícolas.**

Coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e ao jantar e 3 peças de fruta. Dentro do grupo das frutas e hortícolas opte por aqueles com maior durabilidade e os produtos congelados também podem ser uma boa opção, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.

**- Beber água ao longo do dia e sem açúcar.**

Manter um bom estado de hidratação é essencial; vá bebendo água ao longo do dia. Beba por dia 1,5 a 1,9L de água (8 copos de água).

**- Aproveitar para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.**

Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes.

**- Manter a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia.**

Que este período em que está mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Escolha *snacks* mais saudáveis.

**- Aproveitar esta oportunidade para cozinhar saudável com os seus filhos.**

Neste período por casa, há oportunidades que se criam. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

**- Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos.**

Coma alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos e beba água diariamente. Coma em maior quantidade alimentos dos grupos de maior dimensão e, em menor quantidade, os alimentos dos grupos mais pequenos. E vá variando diariamente ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da Roda dos Alimentos.

O momento que vivemos é um enorme desafio às nossas sociedades. Por estes dias, um consumo alimentar adequado permite resistir ao presente e preparar o futuro, para que quando esta enorme “quarentena” terminar, continuarmos a ter saúde e bem-estar.