

## Crónica de abertura

António Pedro Graça \*



**V**amos a partir de hoje começar a falar regularmente de nutrição neste espaço.

Tentaremos de uma forma simples mas sem contudo perder o rigor, aproximar o grande público de um tema tão importante para a nossa qualidade de vida como são os alimentos que consumimos.

A alimentação que nestes últimos anos perdeu em Portugal, à semelhança do que já tinha acontecido noutros países todo o seu carácter artesanal e familiar e passou definitivamente para a mão de grandes grupos económicos.

As antigas mercearias, mais os seus inebriantes aromas, que ainda sulcam as nossas memórias são cada vez mais, pertença do passado. Os grandes supermercados vieram para ficar.

Perdemos o Sr. Adriano da Mercearia, ganhámos a empregada 403. O leque de oferta aumentou, também aumentou a qualidade, hi-

giene e informação sobre os produtos (CEE, a quanto obrigas...).

Ficámos contudo indefesos na mão das sabidas agências publicitárias.

Assim e com associações para a defesa do consumidor ainda fracamente implantadas são os jovens as maiores vítimas, pois são eles justamente os mais influenciáveis e vulneráveis por todas estas campanhas.

Nos últimos anos, e apesar de sucessivos governos de diferentes cores terem por cá passado, nunca um plano global de educação alimentar foi levado até ao fim.

Talvez não saibam os nossos governantes que as doenças motivadas pela maneira errada de comer constituem entre nós a principal causa de morte e tornaram-se importantes causas de incapacidade, sobretudo a partir dos 40 anos, em consequência de hipertensão, diabetes, obesidade e arteriosclerose.

Paralelamente à implantação de hábitos alimentares «modernos» também as doenças «mo-

dernas» chegaram.

Velhos tempos esse de 1925 em que Mc Nee chega à Europa e apresenta 2 casos de uma doença rara: o enfarte do miocárdio.

E hoje que os Média nos impõem uma maneira de comer «Europeia», deixem-me só **relembrar** o padrão alimentar dos povos da baía do mediterrâneo, dos nossos antepassados algarvios - pratos ricos em peixe ora cozido, ora grelhado (viva o carapau alimado!) acompanhados por vegetais frescos, regados com azeite puro; isto sem esquecer o figo seco e a amêndoa, todos eles responsáveis por níveis de saúde invejáveis que a comunidade científica internacional ainda hoje investiga.

Assim sendo há que repensar alguns conceitos, há que essencialmente aproveitar a variedade para escolher com bom senso, dando mais vida aos anos e mais anos à vida.

Nós voltaremos no próximo mês.

*\* (Finalista do Curso de Nutricionista da Universidade do Porto)*

# FAROPTICA, LDA.

*Tal como a escolha de lentes requer a intervenção de um médico oftalmologista, a escolha de uns óculos requer a técnica e os cuidados de um bom óptico.*

*Confie à nossa casa esse encargo e ficará satisfeito.*

*Marcam-se consultas de oftalmologia  
Telefone (089) 81 26 35*

Largo de S. Pedro, 81 - 83 - FARO

ASSOCIADO:

 **MULTIOPTICAS**