

## Água, Nitratos, Pesticidas e C.<sup>a</sup>

António Pedro Graça

**D**urante milhares de anos vivemos obcecados pela água. Por ela matámos, a ela erigimos estátuas e deuses, dividimos países, nasceram poetas.... Depois, ela foi aparecendo lá em casa regularmente, sem demoras, de aspecto límpido, incolor e sem cheiro. Na escola, em vez do nome de rios do nosso país, começamos a aprender vezes sem conta, nomes de pássaros e florestas estranhas da Ásia, da África, da Oceania...

Matámos a sede e fomo-nos esquecendo da qualidade da água. Afinal, por cada 100 litros que gastamos, apenas 1 é para consumo humano. E depois, ela vem de Espanha ou do interior, e nós somos 7 milhões entre Setúbal e Braga, à beiríssima mar plantados, e o outro milhão anda por aí perdido, destinado ao mesmo caminho. Mas, falemos da água que nos alimenta.

A sede deve satisfazer-se. Longe vai o tempo em que os treinadores se assustavam quando os atletas bebiam em demasia, ou as mães proibiam as crianças de beberem água em excesso depois das suas brincadeiras. A água é fundamental nestes casos e também em doentes com febre, diarreia, diabéticos, hipertensos, idosos, ou pura e simplesmente, quando o calor aperta e a transpiração aumenta. Um litro e meio (1,5 l) de água por dia ajuda a normalizar o fluxo renal, evitando cálculos e infecções urinárias, reduz a obstipação, permite a reparação de tecidos e melhora as secreções digestivas, entre outras funções.

Contudo, mesmo a água límpida pode não estar nas melhores condições. De um modo geral a água da rede pública de distribuição é de boa qualidade, pois as entidades responsáveis são obrigadas a controlos periódicos impedindo por exemplo, que os sulfatos ultrapassem os 250 mg/l ou que os nitratos ultrapassem os 50 mg/l. Embora estes valores sejam o máximo admissível, teores de nitratos acima de **10 mg/l** não são recomendados para mulheres grávidas, crianças e bebés. Sob efeitos de certos tipos de bactérias, os nitratos podem transformar-se em nitritos provocando dificuldades respiratórias e vertigens, que podem ser fatais. Nos adultos, uma ingestão excessiva origina a formação de nitrosaminas, substâncias potencialmente cancerígenas.

Resta-nos pois, na posse deste tipo de informações, estar atentos à quantidade destes químicos nas águas de abastecimento público, cujos valores devem estar afixados, de forma acessível, nas Juntas de Freguesia. De facto, estas devem informar o consumidor sempre que este peça. Esta vigilância deve ser feita com especial atenção nos meses de Verão, pois nessa altura é normal estes valores subirem.

Os nitratos, quando utilizados na agricultura de forma excessiva, podem passar para os alimentos. Vegetais cultivados em estufa, contêm 2 a 3 vezes mais nitratos do que os da estação. Tente consumir vegetais próprios da época, rejeitando, sempre que possível as folhas externas da alface. E já que falamos de nitratos e nitritos, aqui ficam os aditivos que

contêm estas substâncias perigosas, **E 249; E 250; E 251; E 252**; Estas substâncias encontram-se habitualmente em salsichas, conservas de carne, chouriços e outros produtos cárneos conservados artificialmente.

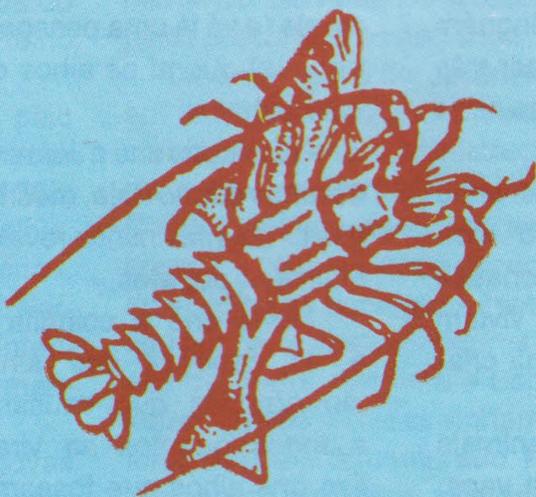
Além destas substâncias químicas, outras como os pesticidas devem ser vigiados. Estes, podem passar dos terrenos agrícolas e infiltrarem-se, por exemplo, nos lençóis de água subterrâneos. Se utiliza água dos poços, analise-a regularmente, pelo menos 2 vezes por ano. Contam-se pelos dedos os locais onde se analisam regularmente os lençóis subterrâneos. Casos como a campina de Faro ou o Alviela são generosas excepções.

A água da chuva não deve ser utilizada na alimentação, na realidade esta água arrasta imensas impurezas que podem ter tido a sua origem em zonas distantes, eventualmente muito poluídas, e que precipitaram na sua região.

Uma última referência para as águas minerais engarrafadas. Apesar de bacteriologicamente puras, possuem quantidades diversas e importantes de minerais dissolvidos, que podem nalguns casos, quando consumidas regularmente, alterar a mineralização, a tensão arterial ou a acidez gástrica. Assim beba água da torneira, ela é na maioria dos casos ideal. Não se esqueça é de inquirir sobre a sua qualidade. Aqueles que elegemos devem-nos ajudar a zelar por ela.

*Até breve*

**ISIDRO**  
**RESTAURANTE**  
**MARISQUEIRA**



Av. 5 de Outubro, 68-70  
8700 OLHÃO  
Tel. (089) 71 41 24