



## O peixe e a saúde

António Pedro Graça

**P**or estranho que pareça nem sempre são os cientistas a abordarem novos caminhos na ciência. Por vezes são os seus amigos, mulheres ou maridos que fornecem aquela indicação preciosa, aquele click, que revoluciona todo um esquema de pensamento e faz avançar o mundo. Este «lateral thinking» aliado a uma grande dose de perspicácia e intuição feminina fizeram com que Margaret Keys escrevesse nos finais dos anos 50 um livro que veio revolucionar as concepções sobre o modo de comer das gentes do sul. Chamava-se «Como comer bem e sentir-se bem, à maneira mediterrânica» e antecipava em alguns anos os famosos relatórios de cooperação europeia (Seven countries study) sobre alimentação e doença coronária que fizeram furor nas décadas seguintes.

Este livro, a juntar aos estudos científicos realizados posteriormente, ou mesmo a obras de artistas como o pintor Donald Evans que na década de 70 divulga receitas do «The Mediterranean Cook» de Elisabeth David nas suas aquarelas filatélicas, vieram, ou têm vindo a apagar, certas ideias pré-concebidas sobre o nosso modo de comer.

Deixem-me recordar Giuseppe Baretta, pretense escritor de literatura de viagens que, de visita a Portugal no século XVIII, comenta assim a nossa mesa: «A gente humilde raramente come carne, mas as pessoas de condição têm muito boa mesa e cozinheiros franceses».

É curioso que passados 200 e muitos anos, certos preconceitos ainda se mantenham, ou não ouvíssemos nós diaria-

mente a pronúncia afrancesada dos mestres cozinheiros da nossa praça.

Espero que continuem e bem a fazer «filets mignons» e «doces sem açúcar» nos seus restaurantes de luxo e deixem o xerém e os morgados para as mãos raras da sabedoria popular.

Quanto a este ponto os algarvios podem orgulhar-se, ou não tivesse José Lampreia, ilustre louletano, dobrado meia Paris a seus pés, com iguarias simples como sopa de favas ou a célebre ameijoada, na sua Maison Blanche do Boulevard Jules-Lefèvre. Infelizmente para nós, e também para os parisienses que o adoravam, mestre José Lampreia deixou-nos em Janeiro de 91, com apenas 36 anos de idade e ainda com muito para dar à gastronomia. E com prosa tão cosmopolita só cá faltava Link, esse professor universitário e insigne naturalista alemão que de visita a Portugal e ao reino dos Algarves no Verão de 1797 escreve no seu diário mais tarde transformado em livro idolatrado: «Um peixe que é pescado em enormes quantidades, junto à costa é a sardinha (...) Pão, vinho e sardinhas são o jantar do soldado, do operário e das classes inferiores».

Pois é, tu rainha desprezada, que durante séculos mataste a fome a gerações de algarvios, tiveste de esperar até ao século XX para veres o teu nome reabilitado, já não era sem tempo...

Na realidade neste final de século as evidências epidemiológicas têm-se acumulado:

Primeiro foram os Noruegueses que obrigados a consumir grande quantidade de peixe, durante a II Grande Guerra, viram reduzir drasticamente a sua mortalidade por

doença cardiovascular.

Depois os estudos feitos em populações esquimós, que com uma dieta rica em peixes gordos apresentam melhores índices de saúde cardíaca do que os seus compatriotas residentes na Dinamarca.

E a lista poderia seguir, extensa, sugerindo afinal o efeito inibidor da gordura de peixe sobre a formação de placas de aterosclerose nas artérias, as quais são responsáveis em casos extremos pelo aparecimento de trombozes.

O peixe tal como a carne é uma importante fonte de ferro. Este ferro de origem animal é melhor absorvido pelo intestino permitindo ainda a absorção de outro tipo de ferro presente nos vegetais e nos ovos. O peixe é também fonte preciosa de proteínas, essenciais ao desenvolvimento muscular harmonioso, especialmente nas crianças e adolescentes. Se a isto juntarmos o papel fundamental que os seus ácidos gordos desempenham no desenvolvimento da estrutura cerebral da criança, perceberemos que mais do que o prazer gastronómico, está em causa a nossa saúde.

Só que o peixe não é um alimento fácil: exige matéria prima de qualidade, sabedoria na sua escolha, época própria, habilidade manual e ainda por cima tem de ser ensinado aos mais jovens com infinita paciência. Enfim, toda uma cultura solarenga feita de esperas, da procura do tempo ideal, de carvão na brasa e de troca de ideias que espero não desapareça por não termos mais tempo para arredarmos as espinhas do caminho.

Até Breve.



90.5  
FM Stereo

rádio  
guadiana

Uma estação  
para todo o ano

Rua 1.º de Maio, 27 - 8900 Vila Real de Santo António  
Telef. (081) 512337/512338