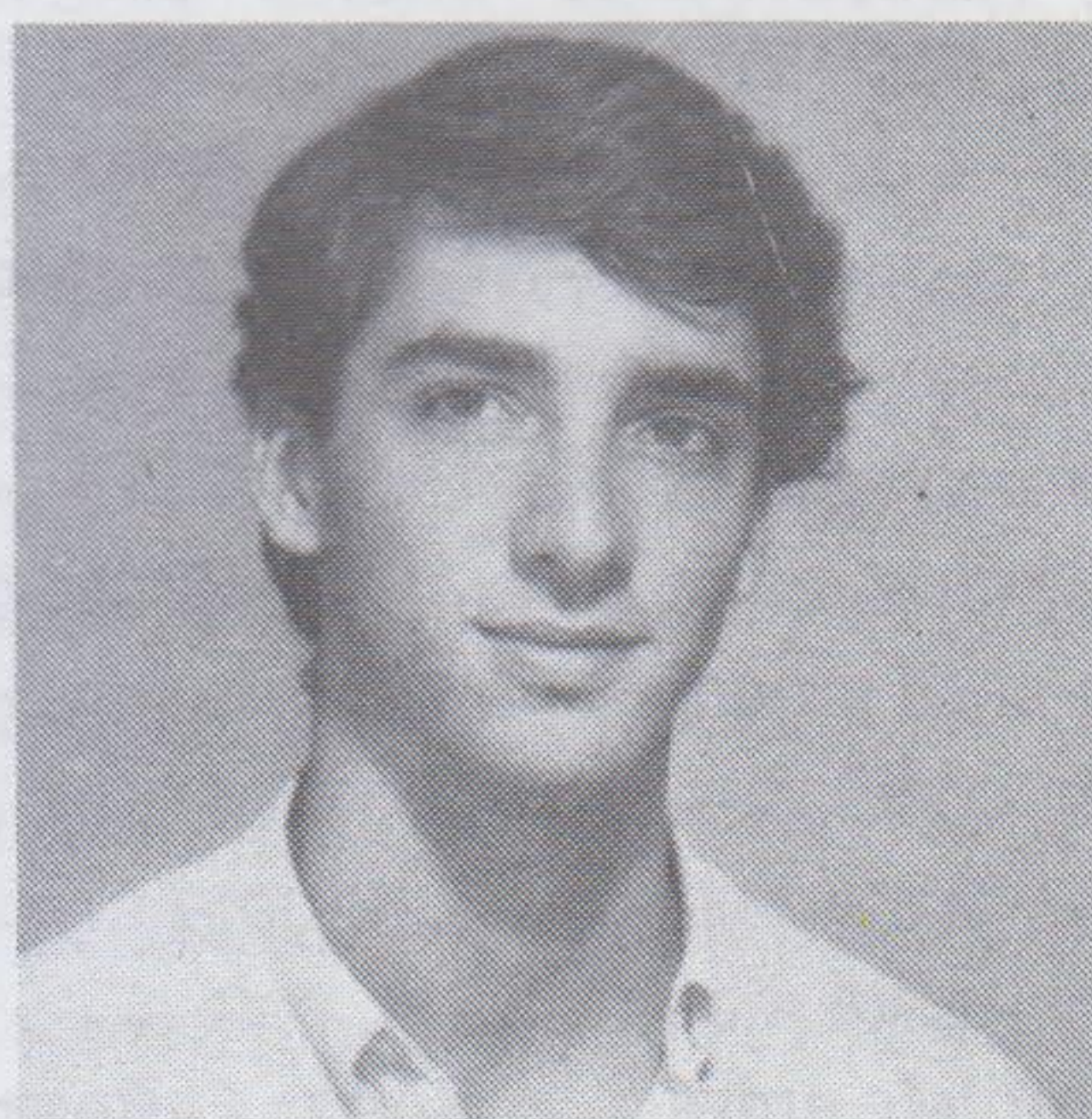


## O Algarve em dieta de emagrecimento

António Pedro Graça



**N**os últimos tempos quando chega o Verão dois fenómenos ocorrem simultaneamente. Por um lado são as revistas de modas e os farmacêuticos a promoverem «alimentos» milagrosos capazes de reduzir gorduras obsessivas, tornando as coxas mais compridas e os olhos de um azul-lilás como já não há. Por outro são os cronistas, saudosistas, bem pensantes e políticos a fazerem um breve auto de fé sobre o Algarve e o seu turismo. São dois assuntos sérios e que à primeira vista parecem não se relacionar, contudo a semelhança temporal é apenas a primeira de uma série de coincidências. Senão vejamos:

**Ponto primeiro** - Uma dieta de emagrecimento não deve ser encarada a curto prazo. Dietas rápidas, que se desviam muito da alimentação habitual, raramente são seguidas com prazer e são abandonadas precocemente na sua maioria. Um passo de cada vez e bastante diálogo nutricionista-cliente são a base do sucesso.

E nós algarvios? Quantas vezes já não nos prometeram que a partir de amanhã tudo ia ser diferente. Ia começar-se a construir com mais cuidado, os nossos dirigentes iam ser sujeitos a cursos de formação para conseguir ver para além do Caldeirão, os munícipes começariam a dialogar com os seus eleitos e nós próprios quando fosse caso disso formaríamos associações independentes capazes de defender a nossa paisagem, os nossos músicos, a nossa comida... Tudo feito com a maior celeridade, de preferência para se concluir antes de Dezembro.

**Ponto segundo** - Perder peso com sucesso pressupõe intensa vontade de emagrecer e não apenas esquecer aquele quilo supérfluo debaixo da anca para o casamento próximo. Será que a maioria dos algarvios estão realmente interessados em construir menos, proteger a sua serra, os seus lençóis de água, a

sua comida? Se calhar até não. E era por aí que deveríamos começar. Uma dieta imposta raramente funciona se não houver intensa vontade de emagrecer.

**Ponto terceiro** - Perder peso implica um bom nutricionista e condições para se seguir uma dieta. Não implica necessariamente muitos hospitais. Os nossos políticos prometem-nos mais hospitais, como se a nossa saúde dependesse fundamentalmente deles. Apesar do Algarve ser bastante carenciado, onde passamos 99,9% do nosso tempo de vida? Mais saúde significa melhores condições de trabalho, mais áreas onde se possa praticar desporto e libertar o stress, melhor habitação, mais zonas verdes... aí sim, se molda a saúde dos que cá vivem 365 dias por ano. Que eu saiba, as pessoas que vivem nas ruas adjacentes ao Hospital Distrital de Faro não têm melhor saúde que os residentes noutros pontos do distrito. Provavelmente apenas em caso de acidente serão mais rapidamente atendidos, mas mesmo esta premissa pode ser falsa, como sabem.

**Ponto quarto** - Surgiram recentemente uma série de novos produtos alimentares susceptíveis de ajudar quem faz uma dieta e não só. Temos os cereais ricos em fibra, refrigerantes sem açúcar, cerveja sem álcool, alimentos sem gordura... Sabia que a alimentação tradicional algarvia, rica em fruta, legumes e hortaliças é uma excelente fomedora de fibras solúveis, as que mais beneficiam a saúde? Sabia que determinadas gorduras como o azeite são fundamen-

tais para a transmissão nervosa e bom funcionamento cerebral? E que ao se retirar a gordura de certos alimentos este perdem o seu paladar natural existindo a necessidade de introduzir aditivos (eldocurantes, espessantes e emulsionantes), para se manterem as propriedades originais? Sabia que os refrigerantes com a denominação «light» ou «diet» contêm na sua maioria, razoáveis quantidades de sacarina e/ou aspartame para além de conservantes e corantes, os quais não devem ser consumidos em excesso, principalmente pela população mais jovem?

Os novos alimentos milagrosos para além de não serem tão inócuos como aparentam, pouco benefício trazem se a alimentação é já desequilibrada de raiz. Compensar as calorias excessivas que vão num panado, com as que vão a menos numa cerveja sem álcool é quase o mesmo que construir em cima de uma zona agrícola e depois pespegar em frente um campo de golfe alegando tratar-se «também» de uma zona verde. Onde é que eu já ouvi isto?

**Ponto quinto** - Quando se falha uma dieta e se começa de novo a engordar a culpa nunca é nossa. Ora são as hormonas, ora foi aquela festa, o Natal, o horário que não me deixa praticar desporto. No Algarve a culpa também é sempre dos outros. Eles são jornalistas, lobbies estrangeiros, adeptos do F.C. Porto, mas nunca, nunca os políticos que nos governam ou nós próprios que cá vivemos todo o ano e que raras vezes nos juntamos para defendermos o que é nosso.

**Ponto sexto e último** - Atenção, existem obesos felizes de quem eu muito gosto. Aceitam-se como são, encaram a vida com um enorme sorriso e não pensam sequer no assunto. Contudo quando chega o Verão uma ou outra língua mais afiada fere-lhes a susceptibilidade e eles voltam a pensar angustiados no problema...

Até breve