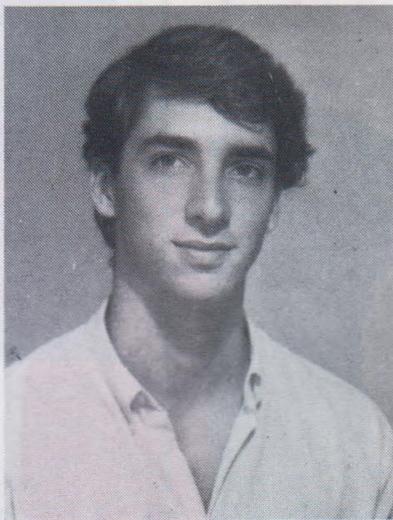


Adolescentes e alimentação no Algarve

António Pedro Graça



Ser adolescente é ter uma autonomia crescente na escolha dos alimentos, saboreá-los como se deseja, aprender a confeccionar, a sobreviver e até a seduzir com eles.

No entanto, e com frequência, os adolescentes vivem esta época com uma ansiedade enorme, espartilhados entre os deveres de uma sociedade que os obriga a ser fisicamente correctos e ao mesmo tempo a ser clientes da *fast-food* que os engorda e emborbulha. Este dilema de responsabilidades/gozo/prestígio é por vezes vivido de forma isolada, fechada na concha dos receios das perguntas estúpidas, porque ao adolescente se obriga a saber tudo, e porque quem os acompanha tem pouco tempo para percorrer os caminhos lado a lado, sentindo-se mal quando desempenha o papel de companheiro. Daí que, em vários inquéritos realizados, apareçam as revistas e os amigos como as grandes fontes de informação para estes jovens. Quando surgirão, de uma forma descomplexada as consultas para adolescentes? É que o espaço para eles, pura e simplesmente quase não existe no sistema de saúde (excepção seja feita, para o esforço desenvolvido pela Região Autónoma da Madeira, que, de uma forma pioneira, instituiu um serviço de apoio à alimentação do adolescente, através dos diversos Nutricionistas que trabalham naquela região, muito antes de o Continente ter acordado para o problema).

Quando é que as cantinas escolares passarão a ser apelativas, concorrenciais, desinibidas e geridas de forma exemplar? Nelas se deveria aprender a cozinhar, a cheirar, a conviver e a converter os ensinamentos fornecidos pelos professores em passos práticos decisivos para o desenvolvimento humano e regional.

Para que não se passe o seguinte: Há algum tempo perguntou-se a um grupo de alunos entre os 12 e os 17 anos se existia alguma relação entre a vit. C e a laranja - 78,5% responderam que sim. Em seguida perguntou-se a esse mesmo grupo se sabia qual a quantidade de vit. C que cada laranja, em média fornecia - 9% respondeu acertadamente. Por fim perguntou-se quantas laranjas deveriam comer para obter a quantidade mínima diária necessária de vit. C - 3% é que sabia responder. Este desfasamento entre o que é ensinado e o que é necessário saber para sobreviver no dia-a-dia não pode passar ao lado de quem tem responsabilidades no ensino algarvio. Saberão hoje, os adolescentes algarvios como compor uma alimentação saudável com produtos e pratos tipicamente algarvios? Saberão quais as formas de cozinhar algarvias que melhor se adaptam a uma dieta baixa em calorias, ou a uma alimentação própria para quem pratica desporto regularmente?

Estas questões não são apenas de índole escolar. Por aqui passa o discurso de base da sobrevivência da região, com ou sem regionalização.

Para além da escola e das autoridades de saúde, esta trilogia à volta do adolescente completa-se com o apoio das famílias. No campo da alimenta-

ção é hoje indisfarçável o papel das mães na transmissão de saberes e artes perdidos irremediavelmente nos programas escolares. Cada família possui um legado de práticas relacionadas com a alimentação que se moldaram às necessidades *genéticas* de cada grupo. Não é por acaso que uma família de pescadores cozinha melhor e compra melhor o peixe. Um exemplo da utilização dos saberes femininos das mães na compra de alimentos vegetais frescos e na sua transmissão aos filhos adolescentes tem vindo a ser feita através de um programa denominado - **Vamos às compras juntos**. Neste programa, mães conhecedoras acompanham um grupo de jovens adolescentes num percurso de compras num hipermercado evitando os truques que existem para que se compre o que não se quer. Sabia que a partir de 30 minutos de compras num hipermercado aumentam extraordinariamente as compras não programadas, por impulso, chegando a atingir 50% do total de produtos comprados. E que essa % é maior ao fim de semana? Lidar com as situações relacionadas com a compra e consumo dos alimentos e bebidas, quer sejam num hipermercado ou numa festa, onde por cansaço; necessidades de integração e sociabilidades se tendem a ter comportamentos de escolha pouco racionais é tarefa das famílias avisadas. E não se pense que os adolescentes têm aversão a domesticar os seus processos de escolha alimentar. Pelo contrário, a segurança e a capacidade aumentada de lidar com estas situações fazem-nos sentir mais seguros e confiantes, o que é fundamental em qualquer processo de maturação.

Até breve