

À mesa



Pedro Soares

Evitar o cancro... à mesa

No nosso mundo ocidental, o direito a uma vida longa, saudável e previsível, tem vindo a ser posto em causa, por uma doença de progressão lenta e assintomática, o cancro. Pelas suas características, de ser um processo quase irreversível nalguns casos e doloroso na sua fase final, transformou-se num receio universal, que amordaça a nossa esperança de futuro.

De uma forma geral, o cancro inicia-se quando o material genético, responsável por comandar a divisão da célula no seu interior, começa a funcionar mal. Este processo, pode iniciar-se por mero acaso ou porque uma substância chamada carcinogénico é introduzida ou produzida no organismo. Estas substâncias ocorrem naturalmente no ar que respiramos, nos alimentos que comemos e na água que bebemos. Mas podem ocorrer também no tabaco, nos compostos químicos de origem industrial e na forma de vírus. Felizmente, o nosso organismo está equipado com sistemas de protecção que eliminam estas substâncias carcinogénicas ou reparam os danos causados por elas, na maior parte dos casos.

Um conjunto crescente de trabalhos, tem vindo a demonstrar que determinados compostos e nutrientes (presentes especialmente nos vegetais e nas frutas) têm a capacidade de actuar como inibidores deste processo de degradação celular, reduzindo o risco do aparecimento de cancro. Pelo contrário, certos alimentos e bebidas, quando consumidos regularmente, podem aumentar a velocidade de multiplicação das células



André Leitão

danificadas, contribuindo assim para o aparecimento do cancro. As provas mais fortes encaminham-se para o álcool, para o sal, para a carne e para a gordura animal, como substâncias que, quando consumidos regularmente e em quantidades elevadas, podem contribuir para o aparecimento de cancro.

Em 1997, o Fundo Mundial para a Pesquisa do Cancro (WCRF), instituição líder na área da prevenção do cancro, fez uma revisão de 4500 projectos de investigação em todo o mundo, na área das relações entre a alimentação e o cancro, e chegou a estes números espantosos: Uma alimentação saudável acrescida de actividade física regular e peso adequado à altura, permitem, de um modo geral, reduzir o risco do aparecimento de um cancro em 30-40%. Se a estes factores, adicionarmos um estilo de vida saudável, sem tabaco, o risco do aparecimento de um cancro pode ser diminuído em 60-70%. E bastam algumas medidas simples, como incluir na sua alimentação diária 5 porções de frutas ou vegetais, para reduzir o aparecimento de cancro em cerca de 20%. Estes números consistentes e de origem fidedigna, vêm relançar a possibilidade de sermos nós, os principais responsáveis pelo

combate eficaz a esta doença. Através de pequenos passos na nossa alimentação diária, os Nutricionistas pensam ser possível, conciliar prazer e prevenção... à mesa. Dentro destas recomendações (para adultos saudáveis) aparece a necessidade de se consumir 400-800 g de frutos e vegetais ao longo do dia, na sopa, em sumos naturais ao pequeno-almoço, através de uma maçã a meio da manhã ou ainda no acompanhamento dos pratos principais. Felizmente, a alimentação tradicional portuguesa privilegia as sopas de legumes e hortaliças, os pratos com abundantes acompanhamentos vegetais e a fruta no final das refeições. A antítese destas opções saudáveis é oferecida em snacks, de bifés excessivos, montados em batatas fritas e cafés a tiracolo, ficando a sopa e a fruta algures pelo caminho. Refira-se ainda, que o consumo excessivo de carne (acima de 80 g/dia de vaca ou porco) aparece como factor capaz de aumentar o risco do aparecimento de cancro do pâncreas, rim, próstata e mama. Em sua substituição, podemos utilizar o peixe e aumentar o consumo de leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas) para engrossar sopas e acompanhar refeições, pois são interessantes alternativas ao consumo excessivo de carne. Entre nós, faz muito sentido dedicar algumas linhas ao sal, apesar de em anteriores números da TL, este assunto já ter sido exaustivamente abordado. O sal parece relacionar-se fortemente com o cancro do estômago, um dos principais problemas de saúde em Portugal. A maioria do sal ingerido, provém de alimentos processados como batatas fritas de pacote, aperitivos, molhos instantâneos, manteiga, e até de alimentos insuspeitos como bolachas e cereais de pequeno almoço... Felizmente, e de novo, a nossa alimentação é pródiga em ervas de cheiro, especiarias e utensílios, como a cataplana, capazes de fornecer uma ajuda preciosa na redução do sal. A leitura dos rótulos poderá também ajudar a separar o trigo do joio. Se a estes cuidados, adicionarmos 600-800 de cereais, tubérculos e leguminosas e reduzirmos o consumo de açúcar, podemos diminuir substancialmente o risco do aparecimento de cancro no intestino, em especial, colón e recto. São por isso bem vindas, feijoadas com pouca carne e parcimónia no saleiro, favadas, batatas cozidas com pele ou assadas no forno com pouca gordura, grão, pão de mistura, arrozadas malandras, açordas e todos os pratos capazes de incorporar estes saudáveis ingredientes na sua composição, desde que em quantidades moderadas.

Está pois lançado o mote. Nós, portugueses, possuímos no nosso imaginário gastronómico, práticas e intuições gustativas que nos protegem da doença mais temida deste final de século. Possuímos também a capacidade surpreendente de não lutarmos por estas protecções adicionais que a nossa cultura mediterrânica oferece, deixando que a globalização alimentar encha os nossos dias de praças da alimentação pejudicadas de ofertas alimentares assassinas. Penso que é o momento de darmos um pequeno passo na direcção certa.

Nota:

Um leitor amigo, chamou-me a atenção para o facto de não faltarem 10 meses para o novo milénio, (como foi escrito na revista nº 92) mas sim 23 meses. Se bem me recordo, eram propostas, no artigo, 10 sugestões saudáveis, uma por mês, para o novo milénio. Sendo, assim proponho especialmente para si, caro leitor, 23 sugestões saudáveis para o próximo milénio, uma por cada mês que falta. Como sei que é rigoroso e cumpridor, espero cumprimentá-lo, algures no próximo milénio rijo e bem disposto. Bem haja. ★

SOPA DE FAVAS

500 g de favas descascadas; 1 alho francês; 2 colheres de sopa de azeite; 1/2 chouriço de carne pequeno; 2 cabeças de alho com casca; 1 colher (de café) de massa de pimento vermelho; 1 ramo de coentros; 50 g de arroz; caldo de carne; sal.

Frita-se no azeite, sem queimar, o chouriço às rodela e o alho. Retira-se o azeite para um tacho e adiciona-se o alho francês em rodela, parte do ramo de coentros e o pimentão. Deixa-se estufar em lume brando e adiciona-se água e as favas, deixando cozer durante 45 minutos. No final, retira-se o ramo de coentros e passa-se por uma passe-vite. Acrescenta-se o caldo de carne e o arroz e deixa-se cozer de novo. Tempera-se com coentros picados e rodela de chouriço.

PESCADA COM PIMENTA

4 lombos de pescada com aprox. 200g cada; 50g de manteiga; 2 dl de natas; 1 dl de vinho do Porto; 1 colher (sopa) rasa de mostarda; 1 colher (chá) de pimenta verde, em grão; 2 folhas de hortelã, farinha para polvilhar, óleo leite gordo e sal, q.b.

Tempere os lombos com sal e leite e deixe repousar durante 10 minutos. Depois de escorridos, passe-os por farinha e frite-os. Seque os lombos, enquanto que na frigideira já limpa, prepare um molho. Aqueça inicialmente a manteiga, junte então as natas e o vinho do Porto, a mostarda e a pimenta. Misture bem e introduza os lombos deixando apurar. No final adicione as folhas de hortelã. Acompanhe com abundantes legumes e batata cozida.