

CRÓNICA DE UM VIAJANTE INCOMODADO

Parto à descoberta do meu país e dou por mim enfiado num apeadeiro, rodeado de colas e croissants, enquanto não chega uma paisagem nova

■ Pedro Soares

Neste Outono melancólico viajo pelo meu país. De comboio, avião, automóvel ou a pé atravesso paisagens castanhas de uma beleza rara. Reencontro cheiros que já tinha desprendido, sabores que não conhecia e amigos que há muito não via. No meio desta nostalgia própria dos viajantes de Inverno, uma nota de tristeza vai-se instalando. Não encontro a sua origem. No entanto, existe algo que me incomoda. E tem a ver com alimentos e alimentação. Como Nutricionista, sinto o meu instinto profissional a funcionar. Algo não me agrada, mas é quase imperceptível. Sentado no aeroporto de Lisboa onde agora escrevo estas linhas, penso em voz alta, tentando encontrar a causa deste mal estar. De repente faz-se luz. Depois de vários dias de viagem sinto que não mastiguei uma única peça de fruta. Olho à volta e ponho a minha memória a funcionar. Revisito os lugares por onde andei... Santa Apolónia, Devesas, Estação de Serviço de Santarém, Pedras Rubras... Tento recordar-me de um só bar de comboio ou terminal de aeroporto onde a fruta estivesse acessível e a preços decentes.

Lembro-me das palavras dos homens do Marketing para ven-

derem um produto: acessibilidade, conveniência, preço e promoção. Nada disso parece existir no mundo dos frutos que nos protegem. Percorremos os intermináveis corredores dos aeroportos, as estações frias das linhas de ferro portuguesas, as gares de autocarros, as es-

tações de serviço ao longo das autoestradas e os resultados são aparentemente os mesmos. Longos desertos de comida saudável esperam o viajante que parte em viagem. Muitos destes lugares pertencem a instituições públicas com deveres e obrigações para com a saúde dos cidadãos e contribuintes. No entanto, as concessões são dadas, na maior parte das vezes, baseadas apenas em critérios económicos.

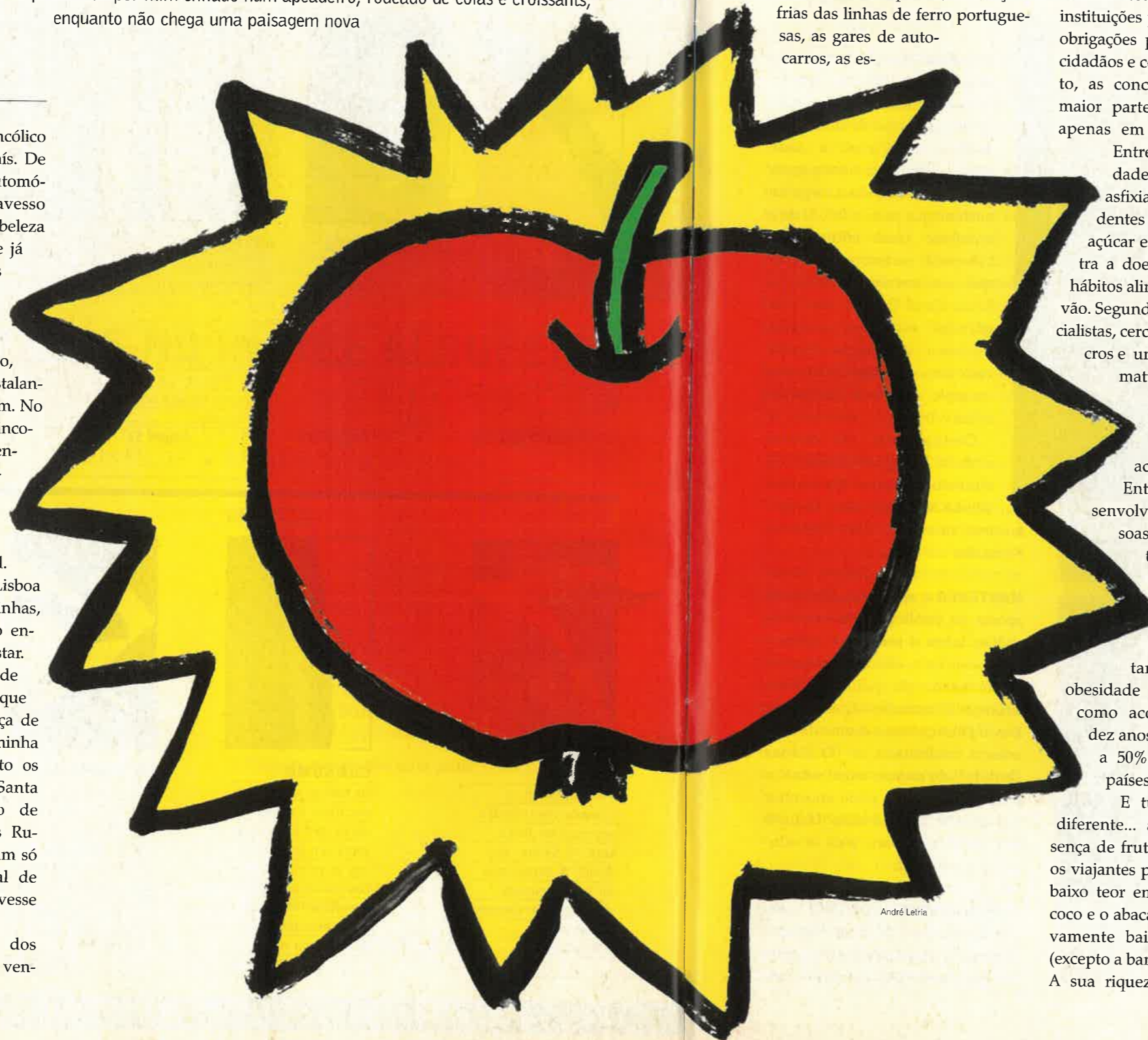
Entretanto grassa a obesidade, a comida processada asfiziada em sódio, os acidentes vasculares cerebrais, o açúcar e a diabetes. A luta contra a doença e contra os maus hábitos alimentares parece ser em vão. Segundo o consenso dos especialistas, cerca de 30 a 40 % dos cânceros e um terço das mortes prematuras por doença cardiovascular estão relacionadas com o nosso padrão alimentar e de atividade física.

Entretanto, nos países desenvolvidos, o número de pessoas com diabetes aumentará 42% entre 1995 e 2025 e só uma de três tentativas para modificar os hábitos alimentares terá sucesso. A obesidade continuará a crescer como aconteceu nos últimos dez anos, com aumentos de 10 a 50% na maior parte dos países Europeus.

E tudo poderia ser tão diferente... a começar pela presença de fruta nos locais por onde os viajantes passam. A fruta possui baixo teor em gordura (excepto o coco e o abacate), em sódio e relativamente baixo teor em calorias (excepto a banana, o figo e as uvas). A sua riqueza reside na enorme

diversidade de substâncias protectoras da nossa saúde. Dois kiwis, fornecem mais do dobro das nossas necessidades diárias em vit.C, essencial à fixação de ferro, ao crescimento dos tecidos e sua cicatrização. Três alperces fornecem cerca de 45 % do caroteno diário, sem o qual não existe pele nem mucosas saudáveis. A banana lidera o fornecimento de potássio e de vit. B1. Potássio que intervém na excitabilidade das células nervosas e nas contracções musculares. O morango lidera o fornecimento de fósforo, essencial ao bom funcionamento nervoso e intelectual. A laranja é um excelente fornecedor de pectinas, essenciais ao funcionamento intestinal. As romãs de taninos...

Cada fruto possui a sua particularidade. Daí a necessidade de diversificarmos a nossa alimentação. Sem estas substâncias o nosso organismo fragiliza-se face às agressões externas e não mobiliza todo o seu potencial na luta contra a doença. Consumir fruta é pois um imperativo dos que querem manter a sua saúde e bem-estar. Em sumos, batida, ao natural ou até cozida no vapor, devemos incluir 2 a 3 peças de fruta na nossa alimentação diária. Resta saber o que pensam desta intenção os responsáveis por espaços públicos. Lembro-me das estações de comboios, dos aeroportos, das estações de serviço mas também dos recintos desportivos, dos bares escolares e dos cinemas. Cheira-me a pipocas, à margarina dos croissants a sair dos fornos, ao gás a fugir das latas, a café e ao caramelo dos bolos. Envolvidos em gordura, açúcar e cafeína, cá vamos rindo, cada vez mais obesos, cada vez mais doentes, à espera de uma maçã que nos leve de novo ao paraíso. ■



André Letria