

A HORDA DOS ALIMENTOS

Lima Reis JP

Há mais de cem anos, Ramalho Ortigão¹ publicou no jornal *O Século* uma crónica onde descrevia com ironia a arte médica do seu tempo, os tiques dos seus executores e a extravagância das suas prescrições medicamentosas e dietéticas. Sobre estas últimas manifestou com veemência o seu descontentamento afirmando: “Prescrevem-nos os vegetais proibem-nos a carne, o vinho, o café; e o próprio chá com leite acompanhado da torrada de pão salio com manteiga, que se considerava o mais pascacientemente inocente e irresponsável de todos os alimentos, confirma-se agora que é para nós um veneno mortífero. De rebentar búfalos!”

Antes dele, Camilo² descreveu a dieta miserável permitida pelo seu médico como o espectáculo repulsivo “de meia franga recozida e um caldo branco em que boiavam uns olhos amarelos da enxúndia do ovelheiro da ave” e propôs como alternativa à constante intromissão dos clínicos na ementa do próximo que se consultasse a natureza e, com o seu assentimento, se substituísse por qualquer cardápio que nos contentasse os sentidos. Isto porque, admite, se houver consentimento orgânico à alternativa, seguramente não haverá prejuízo. E a alternativa, no seu caso, era um guisado fumegante e succulento de mão de vaca a que não conseguiu resistir.

Esta sanha reprovadora que atinge o doente nos seus costumes alimentares e muitas vezes coarcta as suas preferências, não tem, a maioria das vezes, razão bem fundamentada. Samuel Maia, médico, denuncia esse tipo de comportamento no livro *Boa Comida Gosto da Vida*³ publicado em 1946 considerando que o homem, quando lhe dão autoridade, proíbe. Depois, tal como se pode deduzir dos escritos de Camilo e Ramalho, acrescenta que o habitual é “dar-lhe na veneta para recomendar o sem sabor e acoiar de malefícios o apetitoso”.

A partir do nosso sensato Samuel Maia que, tanto quanto sei, não ficou lembrado por busto bronzeado em nenhuma das muitas pracetas ajardinadas deste país, começaram a brotar como cogumelos no terreno da ciência os analistas de alimentos - alguns distinguidos até com prémios Nobel - e, como resultado das suas pesquisas, a estabelecer-se com fundamento comprovado a separação dicotómica dos princípios isolados em bons e maus para a saúde.

Os caminhos abertos pelos génios de serviço no alvorecer do século XX tinham bermas luxuriantes, eram tentadores e de livre-trânsito e isso convidou a que neles se passassem os impiedosos exorcistas dos espíritos malignos que habitam os comeres e os compositores virtuosos de alimentos extravagantes, ditos saudáveis, expurgados do pernicioso e enxertados de inumeráveis benefícios. O paraíso para quem gosta de viver na confusão. Daí a profusão de enlatados, vitaminados e concentrados de braço dado com velhos conhecidos sem maquilhagem que passaram a levar a vida com carta de recomendação exaltando as suas virtudes devidamente assinada por personagem com mérito reconhecido. Era o início de uma nova era na história da alimentação humana e uma dor de cabeça para o consumidor que começava a comer não porque gostava, mas porque estava escrito que lhe fazia bem, que lhe era indispensável, que se não o fizesse a morte em pessoa ou um mensageiro de circunstância não tardariam a bater-lhe à porta.

Então, a laranja passou a comer-se não porque fosse doce, fresca, sumarenta e agradável ao gosto, mas porque tinha vitamina C revigorante e, com o correr do tempo, anti-oxidantes e pré-bióticos. Os desinteressantes espinafres, de composição nutricional quase na mendicidade, tornaram-se um êxito pela mão dos publicitários porque transformavam em Popeye, pelo menos no imaginário do consumidor, qualquer cidadão débil e enfermo. Resumindo, o que ganhamos com a decomposição dos alimentos em elementos foi notável, tornou explicáveis conhecimentos empíricos, confirmou pressentimentos e permitiu criar uma ciência nova, mas, por arrasto, trouxe consigo a recriação desenfreada, o receio injustificado, a euforia imprudente, a esperança frustrada e portanto dificuldades acrescidas para quem tenta avaliar da adequação individual do ritmo alimentar ou propor a sua modificação. Mais, permitiu o surgimento de uma nova modalidade de reabastecimento que poderemos designar por “alimentação” profilática e terapêutica e que se traduz pela prescrição de géneros alimentares para tratamento e prevenção de situações inumeráveis e da sua proscricção com objectivo idêntico.

Tanto assim que no início da última década do século passado, a despeito da sua ambiguidade, foi necessário adotar o termo “alimentos funcionais” para poder albergar no seu âmbito os alimentos que tivessem benefícios funcionais inquestionáveis para a saúde do corpo e do espírito que ultrapassassem a satisfação das necessidades nutricionais. Isto é, um alimento pode ser considerado funcional se puder demonstrar-se inequivocamente que pode actuar com benefício numa ou várias funções orgânicas e, para além dos efeitos nutricionais inerentes, possa melhorar o estado de saúde, reduzir o risco de doença ou ambos⁴. Todas as virtudes reclamadas têm, necessariamente, de reunir a concordância dos investigadores e ser apoiada por artigos de mérito publicados em revistas especializadas. Quanto aos merecedores da designação distintiva tanto podem ser os frutos singelos da nossa preferência colhidos na árvore que os produz, como os concebidos pela indústria alimentar que os fabrica e rotula, ou não, com a designação de dietéticos para os tornar recomendáveis em situações específicas. O curioso desta diferenciação que se quer positiva é que está muito longe de ser segura, não só porque os alimentos são complexos de nutrimentos, mas também porque na alimentação quotidiana intervém a arte culinária e por ela nos vêm a sopa, a salada ou o guisado, como no exemplo de Camilo, e a ela acresce a simples conjugação de alimentos, como no pequeno-almoço de Ramalho Ortigão, tornando impossível assacar responsabilidades a qualquer dos componentes porque a virtude pode ser de todos, de alguns ou de um apenas. Daí que os prudentes educadores da classe médica muito avisadamente nos ensinam que os nutrimentos são consumidos numa matriz alimentar na qual actuam sinergicamente tornando assim quase impossível extrapolar os efeitos de um deles a partir do alimento que compõem.

Veja-se o caso dos ovos, consabidamente repletos até à casca com colesterol dito insalubre, que entraram no século XXI com o rótulo de malignos e fama de serem capazes de encurtar as nossas vidas sem remédio. E nós, remordidos por isso, a pensar quantos anos nos tirara e tiraria o gozo que nos dava comê-los.

De repente começam a surgir, pela mão instável de médicos e nutricionistas apreciadores de omeletas, artigos científicos de reabilitação que nos deixam em paz com a consciência e vem, apoiados em estudos estatísticos, desagrar a temeridade do nosso atrevimento passado. Em 2000 Song⁵, examinando dados de 27378 participantes, consumidores e não consumidores, vem anunciar-nos que nos comedores de quatro ou mais ovos por semana os valores de colesterol doseados no sangue foram significativamente mais baixos do que os encontrados nos que comiam apenas um e avisa que é importante considerar os ovos não apenas como um mero dispositivo de libertação de colesterol. Nove anos depois Celentano⁶ afirma que, por essas e por outras, se torna necessário passar a vê-los com outros olhos e reconsiderar a sua presença nos planos alimentares de onde se eliminaram tão injustamente.

Venha pois o ovo que, dada a potencialidade de originar, sem recurso a outros dispositivos além do ovelho biológico da poedeira, um organismo novo inteirinho, se presume conter, sem necessidade de recorrer a elaboradas técnicas de análise, grande parte daquilo que precisamos. Além disso, para nos livrarem de surpresas desagradáveis, estão no mercado, integrados em consumíveis alimentares, os denominados “esteróides vegetais” anunciados como verdadeiros paladinos com que podemos contar incondicionalmente para combater ao nosso lado contra a gordura excedente que nos corre nas veias⁷.

Já agora, talvez não fosse disparate dar uma mãozinha científica às iscas de fígado que, mal passadas, foram usadas em épocas distantes para repor o ferro em falta no sangue pálido de virgens cloróticas⁸ e que durante o século XX foram consideradas dos mais completos polivitamínicos naturais⁹ até perderem a titularidade com o advento das preocupações relacionadas com o seu elevado teor em colesterol e inconvenientes associados.

A empresa será difícil se atendermos a um artigo do ano corrente¹⁰ em que se conclui que os suplementos vitamínicos e minerais comumente usados podem conduzir a aumento do risco total de mortalidade em mulheres idosas e que a associação mais evidente é, justamente, com o ferro complementar, embora não escapem à revelação estatística incriminatória, piridoxina isolada, ácido fólico, cobre e zinco.

Dizem os comentadores¹¹ - e eu entendo que com razão - que as populações bem alimentadas não colhem benefícios de drageias mágicas plurivalentes ou não porque o excesso do que faz bem não é garantia de vida eterna estando a virtude sempre perfilada na equidistância dos extremos.

É óbvio que há sempre grande dificuldade em avaliar as interações complexas entre suplementos, alimentos e

consumidores, e mais ainda quando às múltiplas variáveis em confronto se associam outras com capacidade de interferir nelas. É, por exemplo, o que se pode inferir de um artigo oriundo do Japão¹² que, incluindo milhares de pessoas avaliadas, tenta comprovar se a ingestão de peixe evita ou não o aparecimento da diabetes e conclui que os homens podem beneficiar do consumo, mas as mulheres não.

Resta saber, a nós e aos autores, se a trabalhosa e inesperada conclusão resultou apenas de diferenças biológicas entre os sexos ou se também poderão ser incriminados, a espécie piscícola mais vezes escolhida, a sua dimensão, se era seco, salgado ou cru, o modo mais frequente de cozinhar e, finalmente, se o local de onde proveio estaria ou não contaminado. Isto porque todas essas diferenças não avaliadas nem quantificadas poderão influenciar o que se procura demonstrar.

Ninguém pode garantir se a diminuição do risco se ficou a dever à gordura insaturada do peixe ou à vitamina D que proporciona ou à natureza das suas próprias proteínas^{13,14}; se os resultados foram ou não prejudicados por dioxinas contaminantes que obviamente serão em maior quantidade quanto maior for o peixe; se a ausência de protecção para a diabetes observada nas mulheres se deveu ao facto de terem fisiologicamente maior percentagem de gordura corporal que terá possibilitado a acumulação perniciosa de poluentes lipossolúveis¹³. O modo de cozinhar levanta também dúvidas que bastem, e se fritar o pescado¹⁵ parece ser o pior método para prevenir a instalação da diabetes, ninguém se pronuncia seriamente sobre assados e caldeiradas, embora fique a pairar a ideia de que, mais dia, menos dia, o modo sugerido para a preparação saudável do peixe será deixá-lo como a natureza no-lo oferece¹¹.

E se, como exemplificamos, todos estes factores de confusão se estabelecem em relação a uma só espécie alimentar o que acontecerá quando se comparam dietas regionais, nacionais ou continentais e se tenta decidir das virtudes de uma em relação a outras. Os resultados podem ser surpreendentes como acontece no trabalho de Oliveira¹⁶ onde se conclui que a aderência à dieta apetecível e substancial culturalmente radicada no nordeste português e na vizinha Galiza pode contribuir para a baixa mortalidade por doença coronária. Contudo, ressalvam os investigadores, para que a consciência e a tradição científica não abalem, que nem todos os componentes da alimentação contribuirão para isso. O drama é que não sabemos, e não sei se viremos a saber, quais os muitos chamados e os poucos escolhidos de um cozido à portuguesa, embora possamos ter uma ideia nebulosa sobre as virtudes e os perigos dos comeres tradicionais e um completo desconhecimento do que se irá radicando ao sabor da moda por acrescento, amputação, composição, recomposição ou fantasia.

Acredito que algumas vezes o que nos garantem inofensivo poderá ser prejudicial e que outras tantas o que nos descrevem como lesivo é absolutamente inócuo e se Littré dizia ironicamente sobre os medicamentos, “tomem-nos enquanto eles curam”¹, estou certo que diria hoje sobre os alimentos, se sobre eles se pronunciasse, “comam-nos enquanto não fazem mal”.

O certo é que também não escapamos à tentação do alimento curativo, do alimento presente na criação com uma função primordial entranhada na substância e capaz de substituir ou representar o medicamento quer através do boato, da fé ou da investigação científica¹⁷. Tanto podem ser os pistácios a melhorar a função eréctil na dose de cem gramas diários durante três semanas e, note-se, sem efeitos secundários¹⁸; como as amêndoas na dieta dos diabéticos a diminuir a resistência à insulina - podendo ser substituídas por espargos e espinafres, em caso de alergia¹⁹- ou ainda a canela prescrita como suplemento terapêutico na mesma situação clínica¹⁷. Isto, enquanto se aguarda esperançadamente a confirmação de que o ácido trans-palmitoleico presente na gordura do leite possa prevenir o seu aparecimento²⁰ para podermos voltar sem remorso ao velho costume de o tomar inteiro, quicá enriquecido com o componente protector.

E tantas são as promessas e as opiniões científicas que as abalizam que nos chega a parecer que o rol dos alimentos anda à roda todas as semanas e em todas elas temos premiado um espécime novo em detrimento do que o antecedeu. Abençoada variedade que nos permite tais e tão complexas decorrências sobre o assunto pese embora as discussões que gera entre os iluminados que as mantêm, a imaginação criativa que estimula e expande em quem a vende e as hesitações que provoca no comum dos mortais que, expectante e interessado, pretende apenas manter a vida à custa de comeres que lhe caiam bem e lhe assegurem a eternidade.

Entretanto, a pouco e pouco, se transformaram os géneros em alimentos humanizados, com alma empresta-

da ou confeccionada por medida ao sabor do tempo, mas que, como sempre aconteceu, se nos diluem nos humores e nos emprestam a vida. Uns esperam-nos quietos no sítio do costume, outros “andam, certos deles andam... caminham e procuram quem desejam”²¹. Porém, predadores ou presas, curativos ou deletérios, completos ou incompletos, no seu conjunto têm em si tudo o que precisamos para os levar à boca e discorrer sobre eles e, quando o fazemos, quase apetece dizer: “Cortei a laranja em duas, e as duas partes não podiam ficar iguais, para qual fui injusto – eu, que as vou comer a ambas?”²².

REFERÊNCIAS

- 1 Ramalho Ortigão. Folhas Soltas. Livraria Clássica Editora, 1956.
- 2 Samuel Maia. Boa comida gosto da vida. Bertrand, 1946.
- 3 Camilo Castelo Branco. O vinho do Porto. Frenesi 2001 (Conforme a edição de 1884).
- 4 Song WO, Kerver JM. Nutritional contribution of eggs to American diets. *J Am Coll Nutr.* 2000;19:556–562.
- 5 Celentano JC. Where do Eggs Fit in a Heart-healthy Diet? *Am J Lifestyle Med.* 2009;3(4):274-278.
- 6 Lynn L Moore, Alimentos funcionais e risco de doença cardiovascular: construindo a base de evidência. Edição Portuguesa. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes* 2011; 18:332-335.
- 7 Helena Cid, *Mundo Médico* 2011; 78:42.
- 8 Brumberg J J. *Fasting Girls: The History of Anorexia Nervosa.* Penguin Books, New York, 1989.
- 9 Ensminger AH, Ensminger ME, Konlande JE, Robson JRK. *The concise Encyclopedia of foods & nutrition.* CRC Press, 1995.
- 10 Mursu J; Robien K; Harnack LJ; Park K; Jacobs DR. Dietary Supplements and Mortality Rate in Older Women. (The Iowa Women's Health Study). *Arch Intern Med.* 2011;171(18):1625-1633.
- 11 Dietary Supplements and Mortality Rates in Women: A Cautionary Tale. Manson JE, <http://www.medscape.com/viewarticle/753497>. Posted: 11/15/2011.
- 12 Fish intake and type 2 diabetes in Japanese men and women: the Japan Public Health Center-based Prospective Study. Nanri A, Mizoue T, Noda M, Takahashi Y, Matsushita Y, Poudel-Tandukar K, Kato M, Oba S, Inoue M and Tsugane S for the Japan Public Health Center-based Prospective Study Group. *Am J Clin Nutr.* 2011; 94:884-91.
- 13 Pittas AG, Lau J, Hu FB, Dawson-Hughes B. The role of vitamin D and calcium in type 2 diabetes. A systematic review and meta-analysis. *J Clin Endocrinol Metab* 2007; 92:2017–29.
- 14 Salmeron J, Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, Colditz GA, Rimm EB, Willett WC. Dietary fat intake and risk of type 2 diabetes in women. *Am J Clin Nutr* 2001;73:1019–26.
- 15 Patel PS, Sharp SJ, Luben RN, Khaw KT, Bingham SA, Wareham NJ, Forouhi NG. Association between type of dietary fish and seafood intake and the risk of incident type 2 diabetes: the European prospective investigation of cancer (EPIC)-Norfolk cohort study. *Diabetes Care* 2009;32:1857 – 63.
- 16 Andreia Oliveira, Carla Lopes, and Fernando Rodríguez-Artalejo. Adherence to the Southern European Atlantic Diet and occurrence of nonfatal acute myocardial infarction1–3. *Am J Clin Nutr* 2010; 92:211 – 7.
- 17 Lima Reis JP. Alimentos & Medicamentos. *Nedo News (www.nedo.pt).* 2011;3:2.
- 18 Ademir M, Okulu E, Neselioglu S, Erel O, Kayigil O. Pistachio diet improves erectile function parameters and serum lipids profile in patients with erectile dysfunction. *Int J Impot Res.* 2011; 23(1).32-8.
- 19 Wien M et al. Almond consumption and cardiovascular risk factors in adults with diabetes. *J Am Coll Nutr,* 2010: 29(3): 189-197.
- 20 Mozaffarian D, Cao H, King IB, Lemaitre RN, Song X, Siscovick DS, Hotamisligil GS. Trans-Palmitoleic Acid, Metabolic Risk Factors, and New-Onset Diabetes in U.S. Adults. A Cohort Study. *Ann Intern Med.* 2010; 53, 790-799.
- 21 Lúcia Jorge, *O Cais das Merendas.* Publicações Europa América. 2ª Edição.
- 22 Fernando Pessoa. *Poemas de Alberto Caeiro.* Edição Ática, 1952.