

EDITORIAL

Este número de Alimentação Humana contém artigos que nos conduzem às diferentes abordagens que as Ciências da Nutrição e Alimentação nos podem oferecer. Desde a história da alimentação em Portugal, até a temas que nos levam a actualizar os nossos conhecimentos nutricionais em várias faixas etárias, passando pela composição físico-química de alimentos.

Através dos vários temas podemos aumentar os nossos conhecimentos sobre os mistérios da alimentação dos nossos antepassados, e se tivermos curiosidade para ir mais longe, podemos encontrar mais informação no livro “Algumas notas para a história da alimentação em Portugal” do mesmo autor do artigo, e que há muito se dedica a pensar e a pesquisar sobre esta matéria. Este artigo conduz-nos a uma viagem através de vários séculos, mostrando os alimentos a que os nossos antepassados tiveram acesso, bem como os variados modos de os combinar, e cozinhar, e como faziam a sua distribuição pelas diversas refeições. Encontramos ainda, informação sobre as suas preferências pessoais, conforme os estratos sociais a que pertenciam, e como não podia deixar de ser, que qualidades de vinho acompanhavam em cada refeição.

Actualmente, é nos meios urbanos que a obesidade infantil deixa a sua marca mais pesada, no entanto, o meio rural também não mostra um cenário muito diferente. Perante toda a informação que é disponibilizada constantemente, pensamos que ainda é insuficiente a sensibilização realizada face a este problema, pelo que a Organização Mundial de Saúde já o considerou como epidemia. Assim, compreender os determinantes do comportamento alimentar constitui um passo importante para o desenvolvimento de estratégias de prevenção, de aconselhamento e de intervenção, no combate ao excesso de peso e principalmente da obesidade infantil.

As alterações do estado nutricional (desnutrição e obesidade) em idosos deve ser uma preocupação para o profissional de saúde, e por essa razão, este número da revista apresenta um artigo que pretende ajudar a implementar uma política de avaliação do estado nutricional dos idosos. Essa avaliação deverá ser constituída por rastreios regulares e avaliações pormenorizadas em situações mais críticas, o que constituirá, certamente, uma mais valia na correcção desta situação.

A composição dos alimentos constitui uma área que ajuda a compreender como gerir a grande diversidade de alimentos que nos são oferecidos, bem como, a possibilidade de poder variar o tipo de alimento, que é uma regra fundamental da alimentação.

Depois deste breve resumo, recomendamos a leitura atenta dos trabalhos que contribuirão para a actualização de todos os leitores que se interessam pelo campo da alimentação e da nutrição.

Olívia Pinho