



A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NÃO ESTÁ DE QUARENTENA

Posted on 24/03/2020 by Pedro Graça, Vítor Hugo Teixeira and Maria João Gregório

Category: [Artigo](#)

Ao contrário de todas as outras epidemias que a precederam na história, a Covid-19 será a primeira onde, muito provavelmente, os alimentos não irão escassear e onde a diminuição acentuada da atividade física e o consumo alimentar excessivo poderão amplificar os estragos na saúde das pessoas.

Os livros de história estão repletos de relatos das populações entregues aos seus medos, às indicações “médicas” sem base científica e às proibições alimentares que agravavam as condições de saúde. Por exemplo, durante a Peste Negra, entre 1346 e 1353, quando em algumas partes da Europa a população foi reduzida a metade, as medidas profiláticas recomendadas pela Faculdade de Paris compreendiam a “fumigação dos domicílios com incenso de flores de camomila bem como as praças e lugares públicos” e [“as pessoas deveriam abster-se de comer galinha ou carnes gordas e azeite”](#). Sabemos hoje que, nos anos anteriores à peste negra, o norte da Europa tinha sido assolado por um longo período de falta de comida que agravou a mortalidade durante o pico da epidemia. A maioria da população inglesa antes do início da Peste Negra sofria, aparentemente, de uma [escassez crónica de proteínas, cálcio e vitamina B12, pelo menos há uma geração, causada por uma escassez prolongada de produtos lácteos](#). Aliás, [as fomes e a doença conviveram durante toda a idade média e a grande fome de 1315-1317 não foi mais do que a antecâmara para a peste negra que surgiria anos mais tarde](#). Durante as pestes que assolaram a Europa, a escassez de alimentos acontecia porque aldeias inteiras eram dizimadas e não restava ninguém para trabalhar a terra. Trabalho esse que era eminentemente braçal. De um modo geral, estas epidemias eram seletivas afetando principalmente os mais idosos e os mais frágeis ou doentes, mesmo que jovens e em idade reprodutiva. A doença e a fome eram um forte determinante das elevadas taxas de mortalidade durante estes períodos. A nova geração que sobrevivia era geralmente mais robusta e resistente, com maior imunidade e tinha maior quantidade de comida disponível. Era uma seleção natural.

Outro fator importante era a necessidade de pagar melhor aos trabalhadores disponíveis depois das pestes, pois faltava geralmente mão de obra. E os empregadores aliciavam os poucos homens

disponíveis com melhores condições, o que em plena Idade Média significava adicionar géneros - mais comida e melhor roupa - ao salário. Pensa-se que a [redução das desigualdades na alimentação e o acesso mais generalizado a alimentos, como o pão, os lácteos, o peixe ou a carne fresca, foram os fatores mais importantes para a melhoria da saúde e bem-estar das populações após a peste negra do séc. XIV.](#)

Neste momento, vivemos tempos diferentes. Se o medo, as notícias falsas e a inquietude são similares a outras alturas, a capacidade de os sistemas alimentares manterem a sua capacidade produtiva e de a distribuírem sem grandes roturas é consideravelmente diferente. Ainda não sabemos a real extensão desta crise sobre as redes de distribuição alimentar, mas estamos em crer que não existirá uma redução significativa da oferta. Apesar disto, o receio de existirem quebras no abastecimento de bens alimentares aumentou a procura e levou inclusive à compra excessiva de alimentos. Alimentos esses, que em muitos casos, são pouco perecíveis pelas quantidades elevadas de sal e açúcar ou outros conservantes adicionados, e possuem frequentemente valor energético elevado. A [compra pouco pensada de quantidades excessivas de alimentos processados e hiperenergéticos \(por exemplo chocolates, bolos embalados, salsichas enlatadas, refrigerantes, salgados\)](#) e a necessidade do isolamento profilático em casa para evitar a disseminação do vírus, podem ter juntado sedentarismo (e a correspondente redução do gasto energético habitual) com consumo de energia em excesso. Ou seja, ter criado condições para o aumento do armazenamento de gordura corporal que é sinónimo de obesidade e doença. Em situações normais, quando a ingestão energética ultrapassa o gasto, o organismo tenta atenuar o excedente energético - e correspondente aumento de gordura - aumentando a energia gasta na atividade física que não é considerada exercício (estar em pé, caminhar, etc.). Mas numa situação de confinamento, esta "válvula de escape" está desfavorecida. Adicionalmente, a presença de alimentos altamente energéticos e sensorialmente apelativos coloca em causa a capacidade de autocontrole, que tenderá a ceder por exaustão dada a frequência com que é colocado em causa.

Por estas razões, as decisões de compra durante este período de isolamento, potenciadas pelos receios de esgotamento dos stocks e pouca atenção às necessidades diárias reais, podem causar um prejuízo que se somará ao da doença que se tenta evitar. O consumo exagerado de energia, de sal e açúcar podem agravar a saúde de uma parte da população, na medida em que mais de metade da população portuguesa adulta sofre de excesso de peso, mais de um terço sofre de hipertensão arterial e um décimo sofre de diabetes.

O que podemos fazer? Manter o distanciamento físico (não necessariamente social) e, ao mesmo tempo, encontrar novas rotinas de atividade física em casa e combater o sedentarismo (hoje a internet disponibiliza centenas de pequenos vídeos gratuitos de exercício físico provenientes de instituições de qualidade reconhecida como é o caso da [Universidade do Porto](#)). Em paralelo, é importante organizar a compra e o consumo alimentar em casa por um período que se poderá prolongar. Neste sentido, o papel dos nutricionistas poderá ser muito importante para incentivar o

consumo alimentar saudável neste período. Recentemente, a DGS e o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, disponibilizaram um [manual sobre a COVID-19 e a alimentação](#). Este manual teve a participação de docentes da FCNAUP que desta forma deram o seu contributo para combater esta pandemia. Neste documento, sugere-se que neste período não se esqueça de:

- Comer mais fruta e hortícolas.

Coma, pelo menos, sopa de hortícolas ao almoço e ao jantar e 3 peças de fruta. Dentro do grupo das frutas e hortícolas opte por aqueles com maior durabilidade e os produtos congelados também podem ser uma boa opção, uma vez que as suas propriedades nutricionais são mantidas.

- Beber água ao longo do dia e sem açúcar.

Manter um bom estado de hidratação é essencial; vá bebendo água ao longo do dia. Beba por dia 1,5 a 1,9L de água (8 copos de água).

- Aproveitar para recuperar a presença do feijão, do grão e das ervilhas à mesa.

Em tempos de muitos enlatados em casa, pode ser uma oportunidade para voltar a valorizar as leguminosas, que são fontes de fibra e vários nutrientes importantes.

- Manter a rotina das refeições diárias, evitando snacks com excesso de açúcar e sal ao longo do dia.

Que este período em que está mais por casa, não seja um estímulo ao consumo de alimentos com elevada densidade energética e baixo valor nutricional. Escolha *snacks* mais saudáveis.

- Aproveitar esta oportunidade para cozinhar saudável com os seus filhos.

Neste período por casa, há oportunidades que se criam. Use o seu tempo livre para ensinar os mais novos a cozinhar de forma saudável.

- Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada, seguindo os princípios da Roda dos Alimentos.

Coma alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos e beba água diariamente. Coma em maior quantidade alimentos dos grupos de maior dimensão e, em menor quantidade, os alimentos dos grupos mais pequenos. E vá variando diariamente ao longo do dia, consumindo alimentos diferentes dentro de cada grupo da Roda dos Alimentos.

O momento que vivemos é um enorme desafio às nossas sociedades. Por estes dias, um consumo alimentar adequado permite resistir ao presente e preparar o futuro, para que quando esta enorme “quarentena” terminar, continuarmos a ter saúde e bem-estar.