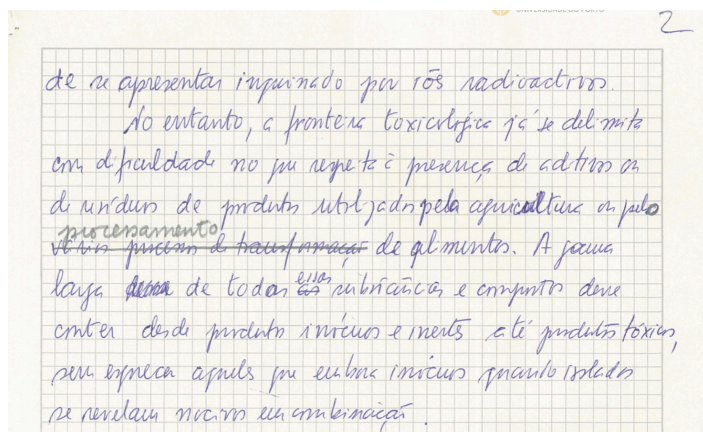




PENSAR CRITICAMENTE SOBRE O QUE COMEMOS - UMA HERANÇA DO DR. EMÍLIO PERES

Posted on 20/02/2021 by Pedro Moreira

Category: [Artigo](#)

Na próxima semana assinala-se o aniversário da 1ª aula de Alimentação Racional pelo Dr. Emílio Peres. Na comemoração deste ano, destacamos uma das vertentes pedagógicas mais importantes do Mestre, que se tornou intrínseca de tantas gerações - Pensar criticamente sobre o que comemos.

Muito mais importante do que debitar conhecimento de publicações ultra-recentes, "empoladas à categoria de milagre (mas em alimentação nada é bom fora de um enquadramento)" (1), ou de "transformar em notícia terrorista tudo o que se descobre de mau" (1), é o pensar crítico que nos permite aplicar conhecimento e ganhar avanço de dezenas de anos sobre a própria ciência.

Um exemplo:

Em 2017, [Carlos Monteiro estabilizou a definição da classificação NOVA](#) e para reconhecer os alimentos ultra-processados, refere que são "Ultra" pois são processados várias vezes, sendo muitas vezes formulações industriais, tipicamente com 5 ou mais ingredientes, com aditivos e substâncias como açúcares, óleos, gorduras, sal, antioxidantes, estabilizantes e conservantes.

Há mais de 20 anos, Emílio Peres chamava a atenção para a possibilidade de "ultrapassarmos uma fronteira toxicológica no que respeitava à presença de aditivos ou de resíduos nos alimentos, pelos vários processos de transformação ou processamento que sofriam"¹. E alertava que: "a investigação epidemiológica contribui decisivamente mas muito tardiamente para o reconhecimento de efeitos nocivos de aditivos e outros inquinantes". E de facto, só se publicou este mês, no prestigiado British Journal of Nutrition, cerca de 20 anos depois do alerta do Dr. Emílio Peres, a [1ª revisão sistemática com metanálise que avalia todos os estudos observacionais disponíveis entre o consumo de alimentos ultra-processados e o estado de saúde \(pior perfil de risco cardiometabólico, maior risco de doença cardio e cerebrovascular, depressão e mortalidade por todas as causas\)](#).

Nesta semana de comemoração, o Dr. Emílio Peres continua a inspirar o pensamento da comunidade FCNAUPiana, desafiando "o próximo milénio para a mudança urgente, fundamental (e simples?): redescobrir a cultura perdida e criar a nova cultura posterior à crise." (1).

2

de se apresentar impregnado por raios radioactivos.

Ac entanto, a fronteira toxicologica q' se delimita com a fidelidade no seu respeito a presença de aditivos de origem de produtos utilizados pela agricultura no solo ~~processamento~~ ~~o seu processo de transformação~~ de alimentos. A presença longe ~~de~~ de toda ^{essa} fabricação, e empurra para longe de onde produtos sintéticos e metais e de produtos finais, por vezes agudos por serem sintéticos quanto todos os produtos naturais em combinação.

(1) Emilio Peres, Manuscritos (1932-2003), BDNut.