

Mudar o que como... Eu?

Os portugueses comem mal. Apesar dos inúmeros apelos dos nutricionistas, as doenças derivadas da má alimentação continuam a aumentar e a fazer vítimas cada vez mais jovens. O que pode cada um de nós fazer para inverter esta situação?

Come-se mal em Portugal. A comida é muito saborosa e as doses do restaurante são copiosas. Deixar na travessa é pecado... Mas a obesidade transformou-se em epidemia, a prevalência de Diabetes supera as expectativas estimadas, cada vez há mais pessoas com síndrome metabólica, sofre-se mais, perde-se qualidade de vida, gasta-se mais dinheiro em medicamentos, usa-se mais tempo em consultas de saúde e fala-se muito que é preciso mudar o que se come... tudo na terceira pessoa.

E eu? Cumpro as recomendações da Roda dos Alimentos e das regras básicas que os nutricionistas se fartam de apregoar? Como de 3:30h em 3:30h ou estou a manhã toda sem comer? No almoço como sempre sopa ou salada de legumes como primeiro prato e o prato de comida tem legumes a ocuparem metade da área, ou é todo ocupado pelo frango, pelo peixe ou pelo feijão? Bebo água ou água adicionada de açúcar e aromas ou a uma percentagem que nem 10% de fruta atinge e que me dá a sensação de que pelo menos alguma fruta comi (claro que não são as 2 ou 3 peças, mas alguma é). Será? E os meus filhos, o resto da família. Ah, não tenho tempo para mudar agora. Talvez quando estiver de férias...

O nutricionista diz que tenho de comer 400g de fruta e legumes todos os dias e que uma boa forma de o conseguir é incluir a sopa nos meus hábitos diários. Mas o meu filho não gosta de sopa! Eu por acaso também não lhe acho piada. E ter de comprar e depois preparar todos os vegetais... é demasiado complicado. Afinal nem tenho fome. Mas qual é o mal de comer só arroz com carne? E a carne só do tamanho da palma da mão? Só se for posta mirandesa...

Nem se percebe bem porque é que dizem que o que comemos pode fazer-nos mais doentes. Quando como o bife com arroz até me sinto bem. Comer demasiado mata? Não morri e já como há 17 anos...

Este discurso é ouvido pelos profissionais de saúde todos os dias. Não apenas pelos jovens mas pelos pais deles, avós e até por parte de alguns profissionais de saúde e professores. Os serviços de saúde dizem que se preocupam muito com a doença das pessoas e alertam há anos para a ligação entre o que cada um come e como vive e a sua saúde. São doenças silenciosas que não são imediatas, que se escondem em cada gesto que fazemos quando escolhemos o que comer.

Então como chegar às pessoas? Como mostrar a cada jovem, a cada adulto, a cada profissional que o que ele escolhe para comer em cada momento influencia de facto o seu estado de saúde?

A vida de hoje é imediata. Queremos soluções rápidas, instantâneas, no exacto momento em que identificamos os problemas. E quando não é possível a melhor solução ter resposta imediata? O caso da Diabetes é paradigmático. Quantos diabéticos em diálise não desejariam voltar atrás? O arrependimento no caso de algumas doenças não dá salvação! As pessoas dão valor ao que já não têm quando deixam de o ter. Temos a resposta há muito encontrada. Temos o conhecimento. Como é que não conseguimos mudar? O que falta para que eu consiga mudar?

Os factores que impedem a mudança são por exemplo o meu gosto (obstáculo interno) ou a oferta alimentar apelativa (obstáculo externo). Se, nesta vida frenética, eu conseguir parar para pensar, até consigo incluir a razão como critério de escolha e não apenas as emoções. Mas então como conseguir parar para pensar? Quando ouvimos ou lemos algo que não é habitual e que nos faz confusão, paramos para tentarmos perceber melhor. Paramos para analisar mais profundamente. Eu posso mudar quando paro para pensar. Então eu tenho que ter mecanismos que me façam parar. Os psicólogos usam as dissonâncias cognitivas para o fazer. Se vejo um cartaz na rua com uma fotografia de arroz, massas, batatas, pão, feijão, e está escrito "O açúcar que precisa está nestes alimentos" eu tenho de parar. Então açúcar não é o que ponho no café? A imagem não condiz com a escrita. Então o arroz e a batata têm açúcar? Isto obriga-me a parar.

Se eu usar estes alimentos de 3:30h em 3:30h regulo as minhas glicemias (o que é fundamental para diabéticos), deixo de ter fome antes do almoço e do jantar, pelo que como menos quantidade a cada refeição (o que é ótimo para obesos), sinto-me com energia durante todo o dia (excelente para não doentes) e... surpresa das surpresas, cumpro as recomendações dos nutricionistas sem qualquer problema e até com prazer! Este é um exemplo do modo de funcionar do PASSE, o programa de alimentação saudável em saúde escolar do Departamento de Saúde Pública da ARS Norte, I. P. na sua dimensão comunitária. Descubra outros exemplos no site do PASSE:

www.passe.com.pt

Débora Cláudio