

14- Comportamentos alimentares

Prof Crisanta

Factores regionais e sócio - culturais

Os portugueses comem demasiado, na verdade cometem exageros repetidos:
Muitos comem de forma correcta.

Outros desconhecem como todos os excessos são nocivos ao próprio bem-estar.

Outros não se alimentam suficientemente.

Outros fazem-no á base de produtos de má qualidade e com tal desequilíbrio, que se nutrem muito deficientemente apesar da ingestão de volumes suficientes ou excessivos de comida.

Factores regionais e sócio - culturais

Mantemos taxas elevadas de alguns indicadores, como:

- peso baixo de RN.
- Nado - mortalidade.
- Prematuridade infantil.
- Mortalidade entre 1 – 4 anos.
- Morbilidade infecciosa na infância e juventude.
- Baixa esperança de vida.
- Insucesso escolar.

Factores regionais e sócio - culturais

- Progressão anual da Morbilidade e mortalidade a partir dos **40 anos**, por doenças metabólicas e degenerativas, das quais se pode salientar: obesidade, diabetes, doença cardiovascular isquémica (enfartes, angina de peito, morte súbita), cancros mamários e do aparelho digestivo.

Factores regionais e sócio - culturais

- É preocupante o crescimento da obesidade no geral da população e da obesidade mórbida infanto-juvenil.

Factores regionais e sócio - culturais

- A acrescentar a isto em Portugal, talvez por motivos culturais, a generalidade da população abusa de dois tóxicos alimentares: **Sal e álcool.**
- O que tem o seu preço: estamos entre os campeões mundiais quanto á prevalência de **HTA, AVC e Cirrose hepática.**
- Situamo-nos nos piores classificados quanto ao **alcoolismo** e suas complicações patológicas e sociais.



Factores regionais e sócio - culturais

- Com a elevação do nível de vida assiste-se à perda de valores culturais próprios, à adopção de padrões de consumo não orientados para o bem-estar.
- A força de venda de novos produtos, a proliferação de novas receitas culinárias (exóticas), a necessidade de tomar refeições fora de casa, aceleram e aprofundam a adopção de novas formas de comer.



Factores regionais e sócio - culturais

- No decurso dos anos 60 e 70, a tendência dominante foi para abandonar a comida dos tempos antigos “da pobreza” – pão, produtos cerealíferos, leguminosas, sardinhas, sopa de hortaliças, ensopados, açordas, etc. – para adoptar uma comida de prestígio – carnes, cerveja, bebidas destiladas, refrigerantes, pastelaria, batata frita, margarinas, óleos para fritar, pizza, pré-embalados, semiprontos, etc.



Factores regionais e sócio - culturais

- menos amido mas mais sacarose,
- menos complantix mas mais gorduras
- mais gorduras saturadas e degradadas pelo calor,
- mais proteínas animais e menos vegetais
- menos vitaminas e minerais
- mais álcool
- mais abuso de produtos industrializados,
- muitas moléculas estranhas ao organismo perturbadoras do metabolismo, alergizantes, tóxicas e cancerígenas.



Factores regionais e sócio - culturais

- Os portugueses, de modo mais preocupante do que outros povos mediterrânicos (italianos, gregos, turcos), estão a desprezar aceleradamente a sua cultura alimentar e gastronómica e a adoptar gostos atípicos.



Factores regionais e sócio - culturais

- Apesar da situação nutricional portuguesa, no seu conjunto, estar longe de ser boa, não pirou nas últimas duas décadas.
- Os indicadores de consumo revelam até interessante **tendência de melhoria**, a premiar esforços avulsos de educação nutricional e de intervenção alimentar realizadas sem grandes meios mas com muito empenho por diversas instituições e muitas pessoas interessadas



Factores regionais e sócio - culturais

- Alguns inquéritos revelam que a maioria dos portugueses, jovens e adultos sabe que a alimentação interfere na saúde e está disposta a mudar a sua maneira de comer se receber ensinamentos de fontes credíveis.
- A sociedade está madura para responder a um programa de educação nutricional e para acolher as vantagens de uma coerente política alimentar nacional



**Factores regionais e sócio -
culturais**

- **Saber comer promove o bem-
estar.**