



À mesa com o inimigo

Refeições pré-confeccionadas, bebidas e sobremesas *light*, carnes e peixes fumados e outros repastos de cor atractiva e sabor intenso não são tão inofensivos para a saúde como se pensa

POR CLARA SOARES*

A dose faz o veneno.» A mensagem data do século XV, pertence ao médico e alquimista suíço Paracelso e continua actual. A diferença é que hoje diz respeito a todos, consumidores incluídos. Que perigos se escondem no que levamos à boca? Estamos a envenenar-nos no acto da compra, mesmo que a embalagem assegure que o produto está identificado e obedece a normas legais? Com o escândalo da melamina, velhos fantasmas voltam a sair do frigorífico. Apesar de não ser tóxica, aquela substância de uso industrial pode conduzir a paragens renais e levar à morte por contaminação [como aconteceu a bebés e, no ano passado, a milhares de animais domésticos que ingeriram rações falsificadas]. Mas o que



dizer dos sintéticos adicionados a comes e bebes para os conservar, lhes intensificar o sabor, melhorar a textura e o aspecto?

Os aditivos são um mal necessário da indústria alimentar, sem a qual não seria possível dar de comer a toda a população do planeta. Alguns são até benéficos para a saúde, como os corantes vegetais à base de extractos de corcuma ou açafrão, canela ou pimento. A descoberta recente de efeitos adversos, na saúde, de certos aditivos é que torna o seu uso questionável, tanto aos olhos das autoridades reguladoras mundial e europeia como do ponto de vista clínico.

«O aspartame (E951) é um tóxico cerebral associado ao aumento de cancro cerebral e a quadros depressivos e, no entanto, este edulcorante encontra-se em mais de 6 mil produtos alimentares, como iogurtes, refrigerantes e produtos *light*, bem como no revestimento de vários medicamentos», adverte Cristina Sales, 52 anos, mé-

POP
O quadro de Warhol transformou num ícone da era moderna a comida processada

dica especialista em medicina geral e familiar, com mestrado em nutrição clínica.

O monoglutamato de sódio (E621), inten- ➤

Os mais perigosos

Estão escondidos nos alimentos processados e de baixo valor calórico. Têm uso legal mas questionável

ASPARTAME (E951)

É um substituto do açúcar, com baixo teor calórico, e a indústria coloca-o nos produtos e bebidas *light*. No entanto, algumas pessoas são sensíveis: urticária, dores de cabeça, perturbações da visão são sintomas comuns. Há um risco acrescido de cancro, extensível à sacarina (E954), um adoçante similar.

MONOGLUTAMATO DE SÓDIO (E621)

Com o propósito de intensificar o sabor de sopas, molhos, queijos e alimentos pré-cozinhados, a indústria utiliza este aditivo. É usual na cozinha chinesa, pelo que os cientistas deram o nome de DDD às pessoas que desenvolvem um conjunto de sintomas: dores de cabeça, náuseas, fraqueza e sensação de ardor nos braços e cabeça.

A CIÊNCIA
COMPROVOU QUE O
USO PROLONGADO
DESTES ADITIVOS
TEM EFEITOS
NEFASTOS A NÍVEL
CEREBRAL

CORANTE VERMELHO (E128)

Dos aditivos que servem para intensificar a cor, é o que tem uma menor tolerância por quilo de peso: um indivíduo com 60 kg não deve ultrapassar as 6 mg por dia. A Austrália já proibiu a sua utilização por provocar alergias, hiperactividade e existir risco de cancro.

BENZOATO (E211 A E213)

Impedem o crescimento de microorganismos em produtos ácidos e, por isso, a indústria utiliza-os em bebidas sem álcool, compotas sem açúcar, conservas, molhos e produtos à base de peixe e carne. Vitima, sobretudo, quem sofre de alergias ou asma.

NITRATOS (E249 A E252)

É adicionado às carnes e a produtos de charcutaria, deixando-os com uma atraente cor vermelha e um sabor mais intenso. No entanto, sujeitos ao calor, formam as nitrosaminas, compostos cancerígenos. Aumentam a tensão arterial e podem ser tóxicos em bebés.

ESTES
ADITIVOS
ACTIVAM OU
AGRAVAM
PROBLEMAS
DE SAÚDE JÁ
EXISTENTES

► sificador de sabor usado para aromatizar refeições caseiras, encontrado na comida processada das cantinas e na indústria hoteleira, chegou a ser fatal para pessoas alérgicas, por causa do «síndrome do restaurante chinês» (ver caixa). A sua acumulação no organismo, adianta Cristina Sales, «conduz a alterações de comportamento amplamente documentadas, como a hiperactividade, irritabilidade e dificuldades de concentração». Contrariamente ao que se pensava há uns anos, o uso indiscriminado destas duas substâncias legais está longe de ser inócuo [a autoridade do medicamento americana (FDA) reconheceu, em 2007, a ligação entre o E951 e o risco de cancro cerebral].

CUIDADOS A TER

O lema «não há almoços grátis» aplica-se a moléculas que, sendo de uso pacífico, activam processos de inflamação crónica em pessoas que lhes são sensíveis. «Nas análises ao sangue que medem intolerâncias alimentares há uma elevada percentagem a reagir mal ao ácido cítrico (E330), por este agravar sintomas das pessoas com cólon irritável, eczema, enxaqueca, asma e artrite reumatóide», conclui a médica.

Os corantes sintéticos e conservantes usados na pastelaria fina, ovas de peixe, aperitivos e cascas de queijos não são inofensivos. Nuno Lima Dias, 41 anos, da área alimentar da DECO/Proteste, afirma que nada justifica o uso legal de corantes e intensificadores de sabor, assegurando que servem apenas para enganar o consumidor. «Num só dia, uma criança pode ingerir um leque enorme de corantes e estar exposta a reacções alérgicas», alerta o técnico da DECO.

Quem abusa da secção de charcutaria nem sempre está consciente de um risco comum aos fumadores: em contacto com a saliva, os nitratos que conservam os enchidos convertem-se em nitrosaminas, que dificultam a oxigenação do sangue e são também responsáveis pela «doença azul» em bebés. E mesmo os sulfitos (conservam bebidas alcoólicas, sumos e frutos se-

cos) não estão isentos de efeitos secundários (dores de cabeça e crises de asma, em pessoas vulneráveis).

Para o biomédico Roni Lara Moya, 32 anos, os aditivos não podem servir como maus da fita. Mas reconhece que «contribuem para que os alimentos percam a sua funcionalidade». O clínico salienta o aumento de respostas inflamatórias associadas ao consumo de comida processada. «O corpo responde a estas substâncias como elementos externos e tóxicos.»

INVESTIGAR É PRECISO

«A percepção sobre os aditivos tem vindo a alterar-se», revela Sílvia Machado, 47

anos, coordenadora do departamento de alimentação e saúde da DECO/Proteste. Tal justifica a segunda edição actualizada do livro *Veneno no seu Prato?* (2005) e não está excluída nova revisão da obra, assim que haja novas informações disponíveis. Até porque, apesar das garantias de segurança da European Food Safety Authority (EFSA), é impossível estabelecer uma relação linear entre todos os elementos envolvidos no processo: o peso corporal (a partir do qual se estabelece a dose diária admitida de aditivos, ou DDA), o nível de defesas orgânicas e a ingestão continuada de aditivos, sem esquecer a sua interacção com fármacos.

Por último, convém lembrar a possibilidade de efeitos ainda por estudar e não menos preocupantes: os «inimigos» ambientais. «Metais pesados e dioxinas, que entram na cadeia alimentar e vão sendo acumulados no corpo, ao longo do tempo; e os antibióticos das rações animais, responsáveis pela resistência humana a medicamentos», enumera Nuno Borges, 42 anos, investigador em alimentos funcionais da Faculdade de Ciências da Nutrição, no Porto.



ANTES A necessidade de alimentar milhares de milhões de pessoas acabou com a comida «natural»

'Melaminagate'

Inventada em 1830 por um cientista alemão, a melamina é um químico industrial composto de nitrogénio, carbono e hidrogénio. A partir dos anos trinta, foi usada como matéria-prima na indústria de plásticos por permitir o fabrico de peças com design atractivo. Mas estes não resistiam a manchas e os americanos voltaram às loiças de cerâmica, de porcelana e de vidro. A melamina caiu no esquecimento até voltar às bocas do mundo, desta vez associada ao crime. Usada por fabricantes chineses sem escrúpulos na composição de alimentos processados, permite falsear os testes que medem o valor nutricional dos alimentos, fazendo-se passar nas análises por proteína de arroz ou de glúten de trigo.

Neste cenário, que fazer? Na hora de abastecer o cabaz, o princípio da precaução é o melhor remédio. Variar marcas e rotinas alimentares também ajuda a evitar os perigos escondidos no prato. E estar atento a alterações fisiológicas fora do normal. Xavier Malcata, 45 anos, director da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto, avisa: «Não tenhamos ilusões; os aditivos vão continuar a existir e compete aos consumidores serem exigentes no que respeita a escolhas alimentares, para evitarmos problemas crónicos.»

Já sabe, caso lhe falte olho clínico para deslindar o que vem escrito nas embalagens alimentares, não desespere e siga o conselho da médica Cristina Sales: «Se tiver que dobrar muito a língua a ler os rótulos, não compre.»

COM ALINA BALDÉ