

## Gastronomia Portuguesa Contra a Obesidade

**Madalena Carrito**

Presidente da FPCG

A Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas está no terreno a dinamizar o Projecto “Gastronomia Portuguesa Contra a Obesidade” com estreita articulação com o Instituto de Investigação Científica e Tecnológica da Universidade Atlântica.

O projecto consiste na realização de um conjunto de workshops, oficinas de nutrição e acções de formação destinados a alunos do pré-escolar e do 1º ciclo do ensino básico, a profissionais da restauração, entidades do sector social, confrarias e comunidade em geral, pais e encarregados de educação.

Estas acções visam disseminar as boas práticas alimentares da gastronomia portuguesa, privilegiando a utilização dos produtos hortofrutícolas, os cereais, o azeite entre outros, bem como a aquisição de conhecimentos e competências em matérias de cozinha saudável.



O envolvimento dos múltiplos actores com quem pretendemos uma interacção muito própria passa naturalmente pela adesão dos respectivos Municípios, formalizando uma parceria com a Federação.

Nestas páginas iremos dando conta do decorrer do projecto, dos municípios aderentes e dos produtos que neste âmbito serão realizados, nomeadamente as ementas para cada local de intervenção, o link para aceder ao site que será criado e as conferências e seminários a realizar.

*Estas acções visam disseminar as boas práticas alimentares da gastronomia portuguesa, privilegiando a utilização dos produtos hortofrutícolas, os cereais, o azeite entre outros, bem como a aquisição de conhecimentos e competências em matérias de cozinha saudável.*

## Projecto Gastronomia Portuguesa Contra a Obesidade

**Ana Rito**

Investigadora do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge IP;

Coordenadora da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica

**Maria Ana Carvalho**

Docente na Licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica;

Doutoranda da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

A obesidade infantil constitui um dos mais sérios problemas de saúde pública que o país enfrenta, na medida em que determina a perda de qualidade de vida e eventual mortalidade prematura. A revogabilidade desta situação e a sua expressão, bem como a respectiva tendência crescente, justificam a prioridade atribuível à formulação e ao desenvolvimento de programas de acção que estimulem a adopção de estilos de vida mais saudáveis e criem condições estruturais e ambientais favoráveis à saúde. A participação da comunidade assume-se como um verdadeiro eixo estratégico no combate à obesidade infantil, apesar de serem ainda escassos os projectos que assentam no desenvolvimento de respostas inovadoras às famílias com crianças com excesso de peso.

Respondendo ao desafio da *Carta Europeia de luta contra a Obesidade* da OMS, na Europa vários são os programas que têm vindo a ser desenvolvidos no âmbito da prevenção da obesidade infantil ao nível municipal, nomeadamente o EPODE (França), o Thao (Espanha), o Viasano (Bélgica) e o Pai-deiatriofi (Grécia) através de intervenções de base comunitária, no quais se verificou, a longo prazo, que a prevalência do excesso de peso foi significativamente mais baixa nestes municípios em comparação com os municípios controlo, demonstrando que é possível reverter esta situação através de acções de base comunitária.

Neste sentido, a Universidade Atlântica e o Centro de Estudos em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS) conceptualizaram e implementaram dois projectos de abordagem da



obesidade infantil de carácter inovador e de base comunitária: o Projecto MUN-SI e o Projecto Obesidade Zero (POZ). O **Projecto MUN-SI** é um projecto desenvolvido em cinco municípios de Portugal - Viana do Castelo, Fundão, Montijo, Seixal e Oeiras e que prevê três fases de desenvolvimento: 1) Avaliação do estado nutricional das crianças do 2º ano do 1º ciclo do ensino básico de todas as escolas da rede pública dos cinco municípios, relacionando dimensões socioeconómicas, demográficas e ambientais com a saúde (2008/2009); 2) Intervenção específica multidimensional na promoção da saúde infantil em âmbito escolar (2009/2010); 3) Monitorização e avaliação do impacto do programa (2010/2011).

Paralelamente, o **POZ** foi implementado em 2009 em cinco municípios do país (Melgaço, Mealhada, Cascais, Beja e Silves), resultando da articulação entre as Câmaras

Municipais e os Agrupamentos dos Centros de Saúde dos respectivos municípios. O POZ compreendeu as seguintes fases de desenvolvimento: 1) Consultas de Obesidade Infantil; 2) Workshops de Cozinha Saudável; 3) Sessões de Grupo dirigidas às crianças; 4) Sessões de Grupo dirigidas às famílias. Após um ano de intervenção, 80,5% das crianças reduziram o seu percentil relativo ao IMC/idade durante o período do projecto, demonstrando que é possível reverter esta doença através de programas de base comunitária e familiar. Este projecto foi distinguido com dois prémios científicos: *Nutrition Awards* (2010) na categoria de Saúde Pública e Prémio de Apoio à Investigação da Fundação AstraZeneca (2009). O POZ foi ainda

apresentado em vários fóruns científicos designadamente na recente reunião científica do *Epode European Network*, realizada em Bruxelas (Abril 2011), onde foram apresentados e discutidos projectos de base comunitária, de relevância, que estão a ser desenvolvidos em vários países do Mundo.



- » 174 Municípios portugueses já aderiram às nossas soluções
- » Promovemos a modernização e a qualidade
- » Apresentamos a melhor relação preço/qualidade do mercado
- » Investimos continuamente em investigação e desenvolvimento

Conheça as soluções AIRC  
para a administração pública  
no nosso site [www.airc.pt](http://www.airc.pt)

## Poemas

Professor Manuel Leal Freire

### MATANÇA DO PORCO

*A tradição não é o que está morto  
Mas o que do passado ainda resta  
O corpo e a alma ganham reconforto  
Vivendo tempos idos numa festa*

*Podia ser a casa bem modesta  
O dono em mil cuidados absorto  
Que se esvaía toda a ideia mesta  
Naquele dia em que se matava o porco*

*Certezas de abundância e mil primícias  
Do rabo ao focinho só delícias  
Mal haja quem aos ritos ponha estorvo*

*Uma Confraria ditou o esconjuro  
A matança entre nós terá futuro  
Aplausos, pois a Miranda do Corvo*

### COVA DA BEIRA

*Cerejas são purpúreas na pintura  
Assim cantou Camões na Canção Nona  
Rainhas pela cor, pela doçura  
Milagre dos milagres de Pomona*

*De entre os muitos dons por que se abona  
A Cova da Beira, mina de fartura  
A cereja de per si impressiona  
Mais que diamantina iluminura*

*Nas alvoradas de um suave Maio  
O luzidio melro, o crómeo gaio  
Celebram gorgendo eterno bodo*

*Bendito quem com eles também adeja  
Em aplóineo culto pela cereja  
Rainha dos vergeis no mundo todo*

### QUEIJO DE SÃO JORGE

*E Portugal país de maravilhas  
Que assumem mesmo o foro de milagre  
Aqui no Continente ou lá nas Ilhas  
Com tons ora de mugre, ora de almagre.*

*Policromicas redes de mantilhas  
Quis Deus que o Arquipélago se sague  
Também pelos sabores que as papilas  
Regalem com prazer de quem consagre*

*Se São José na fuga pró Egipto  
Pudesse nas agruras de proscrito  
Encher a seu contento o fundo alforge*

*Consolo do Menino e de Maria  
Decerto muita coisa faltaria  
Mas não faltava o Queijo de São Jorge*

### VILA REAL DE SANTO ANTONIO

*Da costa do Magrebe à do Algarve  
As águas que marulham sonolentas  
Ressacam de entre si ondas de adarve  
Marinhadas de algas suculentas*

*Neptuno e as Ninfas em conclave  
Desterraram as parcas agoirentas  
Por mais que Bóreas tempestades cave  
Os mare nostrum são palavras bentas*

*De modo que se Pedro em sua ideia  
Saudoso dos mares da Galileia  
Voltasse para as redes outra vez*

*Fugindo, muito embora aos seus costumes  
Viria entreter-se nos cardumes  
De arum, mesmo que seja de revez*