

A GASTRONOMIA PORTUGUESA CONTRA A OBESIDADE

Federação Portuguesa das Confrarias Gastronómicas (FPCG)

INTRODUÇÃO:

O excesso de peso e particularmente a obesidade tem vindo a aumentar drasticamente em Portugal¹ afectando com especial relevo, cada vez mais crianças e adolescentes. Dados recentes confirmam que 1 em cada 3 crianças tem excesso de peso das quais 14% apresentam obesidade². Na origem desta situação parecem estar padrões de comportamento alimentar, cujas características alimentares próprias do estilo de vida actual substituem hábitos alimentares tradicionais pelo consumo exacerbado de produtos alimentares processados com baixo valor nutricional, diminuição do tempo de preparação e confeção das refeições, concomitantemente com uma menor dedicação ao entorno familiar^{3,4,5}.

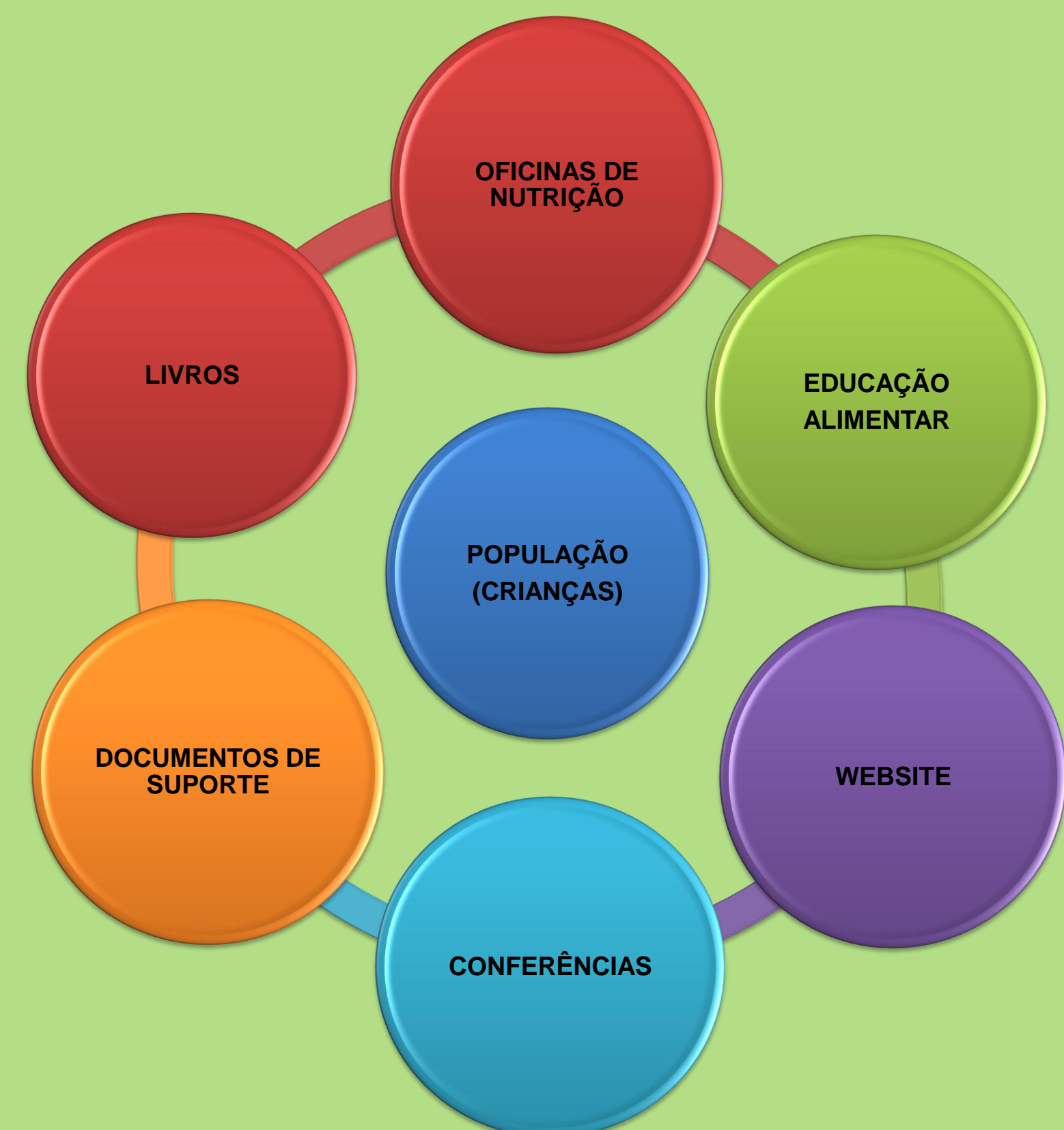
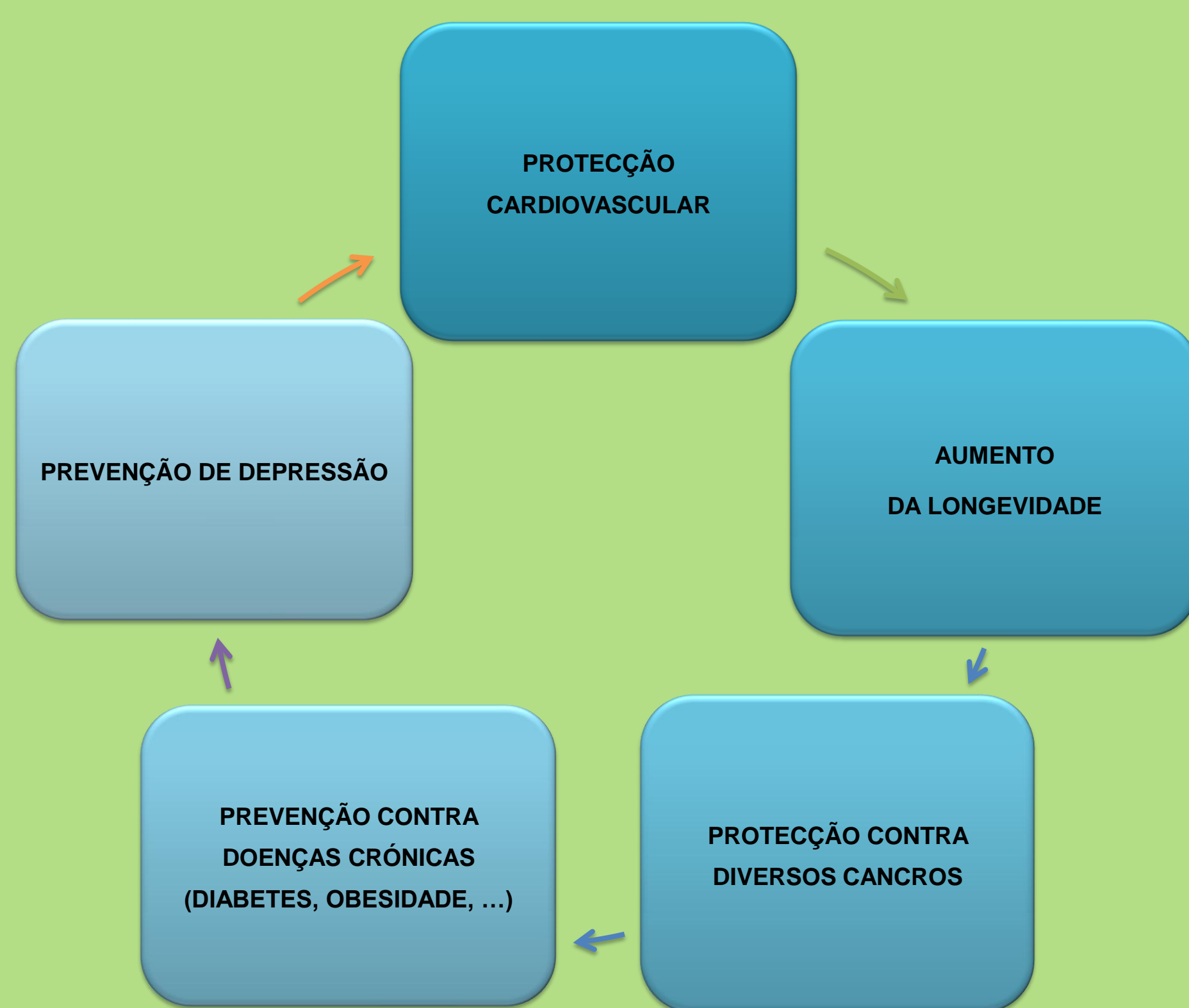
A gastronomia como ciência política e cultural pode desempenhar um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares e culturais protectores da saúde. A preservação de bons hábitos e tradições alimentares portuguesas de reconhecido valor cultural permite proteger a Saúde e prevenir a doença, através de consumos energéticos equilibrados, diminuição de açúcares, gorduras e sal, a par com aumentos no consumo de cereais completos e hortaliças (frutos incluídos)⁶.

O Projecto Gastronomia Portuguesa Contra Obesidade surge com o objectivo de preservar as raízes e tradições alimentares Portuguesas através da promoção dos seus elementos mais saudáveis tais como: os hortofrutícolas, os cereais e o azeite, incluindo ainda a disseminação da arte culinária e das suas práticas saudáveis e até promotoras de saúde de forma significativa à adopção de hábitos alimentares saudáveis através dos produtos de origem Nacional.

OBJECTIVOS:

Desenvolver em todas as Regiões do País programas de suporte e aconselhamento alimentar junto das autarquias locais, Centros de Saúde e escolas no sentido de proporcionar conhecimentos básicos de indole prática sobre os conhecimentos, escolha, preparação e confeção de alimentos saudáveis tendo por base a riqueza gastronómica e reconhecidamente saudável da alimentação tradicional portuguesa.

Benefícios para a Saúde de uma Alimentação Saudável



MÉTODOS:

O Projecto Gastronomia Portuguesa Contra Obesidade é um projecto longitudinal que prevê as seguintes fases de desenvolvimento:

- 1 - Realização de Workshop / Atelier de cozinha de âmbito distrital;
- 2 - Realização de conferência nacional e internacional com especialistas ;
- 3 - Construção de website do Projecto com links à DGS/Plataforma Contra a Obesidade/ FPCG/Entidades de Turismo/ Direcções Regionais de Educação;
- 4 - Elaboração de documentos de suporte e divulgação nomeadamente receituário de alimentação saudável.

A amostra será constituída pela população em geral de modo a antecipar problemas de obesidade, da prevenção de doenças cardiovasculares e outras doenças crónicas e em particular ao nível de todas as escolas do 1º ciclo do ensino básico das 5 Regiões de Saúde do País.

O Projecto desenvolver-se-á tendo por base o princípio da criação de competências no público-alvo em matéria de cozinha saudável e de conhecimentos e capacidades na área da confeção alimentar desenvolvidos por uma equipa especializada em aconselhamento alimentar e nutricional. Desta forma, serão fornecidos aos Centros de Saúde, autarquias e escolas programas de culinária saudável e aconselhamento alimentar. Pretende-se assim de uma forma homogénea em todo o território nacional, realizar acções de formação e Workshops em matéria de cozinha saudável, utilizando os produtos referenciados, produzindo receitas e ementas completas, criativas e inovadoras que envolvam crianças e jovens, professores, profissionais de saúde e de restauração.

RESULTADOS ESPERADOS:

Promoção de hábitos e práticas alimentares saudáveis com base na cultura gastronómica do País, com redução significativa do consumo de gorduras, açúcar, sal e calorias e aumento do consumo de hortofrutícolas. Concomitante redução da prevalência de doenças crónicas do foro alimentar, nomeadamente as doenças cardiovasculares e a obesidade.

BIBLIOGRAFIA:

- 1- Carmo I et al.2008 . Overweight and obesity in Portugal : national prevalence in 2003-2005. *Obesity Reviews*.9: 11-19
- 2- Rito A, Breda, J (2009). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – Portugal. Plataforma Contra a Obesidade da Direcção-Geral da Saúde. 2009 [acedido em 4 de Fevereiro de 2010]. Disponível em: http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/homepage_institucional.aspx?menuid=113
- 3- Lobstein T et al. 2004. IASO International Obesity Task Force. Obesity in Children and young people: a crisis in Public Health. *Obesity Reviews*.5 (suppl.1):4-104.
- 4-Gortmaker SL et al. 1993. Social and economic consequences of overweight in adolescence and young adulthood. *New England Journal of Medicine*. 329: 1008-1012.
- 5- Wang Y, Lobstein T. 2006. Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*.1:11-25.
- 6- WHO Global Infobase Online (online database). Geneva, World Health Organization, 2005 (http://www.who.int/ncd_surveillance/infobase/web/InfoBaseCommon.)