

«*Somos o que comemos*». Já dizia Hipócrates, pai da medicina, há mais de 2500 anos. Uma afirmação simples e poderosa, até desafiante para a época, mas que se mantém pertinente e perfeitamente atual.

A alimentação assume um papel central na vida humana, com repercussões significativas não apenas na saúde física, mas também na saúde mental. Com a evolução da ciência, da tecnologia, da urbanização e da globalização, nunca foi tão evidente que as escolhas alimentares, o «combustível» que decidimos usar para o funcionamento equilibrado do organismo, têm uma relação direta com o bem-estar, desempenho académico e profissional, e até com a capacidade de lidar com o stress e as exigências crescentes do dia-a-dia.

Se já no tempo de Hipócrates os alimentos eram considerados essenciais para promover a saúde e prevenir o agravamento de doenças, por que razão a abundância alimentar — uma das grandes marcas do mundo moderno, pelo menos no Ocidente — não proporciona mais anos de vida com qualidade? Como podemos explicar o aumento da incidência de doenças crónicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, a diabetes, a obesidade e o cancro?

Vivemos um período de transformação do sistema alimentar global. Para alguns, a facilidade de acesso a alimentos impulsiona um padrão de consumo desviado das reais necessidades e com um impacto significativo no desperdício alimentar; para outros, a escassez e a insegurança alimentar representam uma **séria ameaça aos direitos e à dignidade humana**.

Em Portugal, como em outros países ocidentais, a modernização da prática agrícola e da cadeia de produção alimentar, aliada à amplificação da distribuição e retalho (diversidade da oferta), trouxe profundas mudanças nas práticas alimentares da população. Se algumas dessas mudanças refletem uma evolução positiva, outras exigem uma reflexão séria e participada.

Sabia que, segundo o **Global Burden of Disease Study** (2021), os hábitos alimentares inadequados são o terceiro fator de risco que mais contribui para a mortalidade e o quinto que mais contribui para a perda de anos de vida saudável em na população portuguesa? A generalização do consumo de alimentos densamente energéticos e ultraprocessados, ricos em açúcares simples, sal e gordura (especialmente saturada e trans), é um problema

emergente em Saúde Pública. Além disso, a exigência crescente da vida profissional, com ritmos acelerados, faz com que a alimentação seja relegada a um plano secundário no quotidiano. Isso leva os consumidores a fazerem opções rápidas e de conveniência, preferencialmente que não exijam preparação culinária.

Esse comportamento, frequentemente aliado a um estilo de vida sedentário — com prioridade para transportes motorizados e diminuição das atividades físicas no trabalho e nos momentos de lazer — revela a necessidade de refletirmos coletivamente sobre o nosso estilo de vida.

Portugal está a afastar-se significativamente do seu padrão alimentar culturalmente característico, o Padrão Alimentar Mediterrânico, para o qual existe evidência científica de relevância que comprova o seu impacto altamente positivo na saúde. Assim, os portugueses estão a abandonar uma prática alimentar tradicional, baseada em alimentos frescos e sazonais, e numa cultura local que promove simplicidade e frugalidade. Este padrão alimentar, além de saudável, é também sustentável, uma característica essencial no contexto atual de sustentabilidade ambiental.

Na nova configuração social, muitas vezes dividida entre espaços limitados no trabalho e em casa, a continuidade do nosso património alimentar encontra-se ameaçada. Muitas tradições à mesa estão a ser perdidas, não apenas pela falta de condições para as manter, mas também pela falta de conhecimento ou adaptação à nova realidade.

Face aos desafios de hoje, as Universidades têm uma responsabilidade que nunca foi tão relevante: a de formar cidadãos informados, responsáveis e conscientes. O bem-estar e o estilo de vida não podem ser exceções e, dentro desse contexto, a alimentação tem um papel crucial para a qualidade de vida individual e coletiva. Mais do que locais de formação, as Universidades devem ser agentes de mudança, incentivando a reflexão crítica sobre as escolhas alimentares e promovendo o acesso a alimentos saudáveis e práticas sustentáveis. Comer de forma saudável não é difícil; afinal, o futuro da saúde, com uma relação direta com a alimentação, depende das escolhas diárias de cada um de nós.

Laboratório de Nutrição

Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

6 de novembro de 2024