

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I – Grelha de análise de conteúdo

ANEXO II – Quadro Autoria

ANEXO III – Quadro Proveniência da informação

ANEXO IV – Quadro Género jornalístico

ANEXO V – Quadro Vozes

ANEXO VI – Quadro Localização geográfica

ANEXO VII – Quadro Espaço

ANEXO VIII – *Jornal de Notícias*, 02 Abril; 09 Abril; 16 Abril; 23 Abril; 30 Abril; 14 Maio 2005, SPA's – Marisa Cruz.

ANEXO IX – *Correio Vidas*, Em Forma. “Um banho de algas para adelgaçar”, 28 Maio 2005; *Visão Sete*, Beleza. “Celebração dos sentidos”, 16 Dezembro 2004.

ANEXO X – *Pública*, “Reengenharia estética”, 04 Setembro 2005 – Maria Antónia Ascensão.

ANEXO XI – *Grande reportagem*, “Aspirações de ano novo”, 08 Janeiro 2005 – João Lopes Marques,

ANEXO XII – *Única*, Antes de tempo. “Chiclete «wonderbra»”, 02 Abril 2005 – Filipa Moroso (coord.).

ANEXO XIII – *Correio Vidas*, “Para uma pelo dourada”, 14 Maio 2005 – Maria Manuel Costa.

ANEXO XIV – *Única*, “O peso de Hollywood”, 04 Dezembro 2004 – Rui Henriques Coimbra.

ANEXO XV – *Fugas Público*, Prazeres. “Chanfana à moda de Vila Nova de Poiares”, 15 Janeiro 2005 – David Lopes Ramos; *Domingo Magazine*, À mesa. “Mar do Norte”, 01 Maio 2005 – Paulo Valente.

ANEXO XVI – *Notícias Magazine*, Restaurantes. “Eu tapo, tu tapas, ele tapa”, 17 Abril 2005 – Carla Macedo.

ANEXO XVII – *Fugas Público*, Produtos da terra. “O mundo numa loja”, 16 Abril 2005 – Nysse Arruda; *Notícias Magazine*, Hoje com eles. “Alface que sabe a alface”, 01 Maio 2005 – Elsa Barros.

ANEXO XVIII – *Grande Reportagem*, Ciência. “OGM: onde está a razão?”, 04 Dezembro 2004 – Helena Mendonça; *Pública*, “Transgénicos. A oportunidade perdida na Europa”, 04 Setembro 2005 – “A pública viajou a convite da German Marshall Fund”.

ANEXO XIX – *Pública*, Saúde. “Sumos com frutose também engordam”, 21 Agosto 2005 – Andréia Azevedo Soares.

ANEXO XX – *Visão Sete*, Capa. “Bifes «Rolls Royce»”, 08 Setembro 2005 – Sara Rodrigues; *Única*, Iguaria. “O bife mais caro do mundo”, 06 Agosto 2005 – Teresa Resende.

ANEXO XXI – *Grande Reportagem*, À mesa. “Seduzir vegetarianos”, 27 Agosto 2005 – Francisco José Viegas; *Grande Reportagem*, À mesa. “Campanha com requeijão”, 10 Setembro 2005 – Francisco José Viegas; *Grande Reportagem*, O cozinheiro ideal. “A ressaca «da quadra»”, 08 Janeiro 2005 – Francisco José Viegas.

ANEXO XXII – *Única*, “Viajar pelos paladares”, 29 Janeiro 2005 – Telma Miguel; *Notícias Magazine*, Prazeres. “Em lume brando”, 02 Janeiro 2005 – Margarida Magalhães; *Grande Reportagem*, “Sabores de antanhó”, 18 Dezembro 2004 – José Vegar.

ANEXO XXIII – *Correio Vidas*, Saúde. “Alimentação na Diabetes Tipo II”, 17 Setembro 2005 – Dr^a Paula Cristina; *Visão*, Saúde. “Não alimente o cancro”, 16 Dezembro 2004 – Pilar Ribeiro; *Pública*, Nutrição. “A carne e a infertilidade”, 02 Janeiro 2005 – Dulce Neto; *Público*, “Má nutrição no trabalho reduz produtividade em 20 por cento”; 18 Setembro 2005 – (texto não assinado).

ANEXO XXIV – *Correio da Manhã*, “«Banha» desenhada perigosa”, 14 Agosto 2005 – Rodrigo de Matos; *Domingo Magazine*, “Fim às bolachas”, 24 Abril 2005 – (texto não assinado).

ANEXO XXV – *Correio Vidas*, Saúde. “ABC da alimentação feminina”, 29 Janeiro 2005 – Paula Cristino; *XIS*, Dossier. “Alimentação”, 24 Setembro 2005 – Ana Gomes.

ANEXO XXVI – *Público*, Ciências. “Dieta dos sete alimentos pode reduzir em 76% o risco de doenças cardiovasculares”, 17 Dezembro 2004 – Rita Pinto; *Única*, Antes de tempo. “Dieta mental”, 13 Agosto 2005 – Isabel Lopes (coord.); *Jornal de Notícias*,

Sociedade. “Dietas rápidas são uma ameaça para a saúde”, 30 Janeiro 2005 – Virgínia Alves.

ANEXO XXVII – *Notícias Magazine*, “Alimentos. Todos os cuidados são poucos!”, 14 Agosto 2005 – (texto não assinado); *Notícias Magazine*, Holofotes. Em detalhe. “«Os alimentos nunca foram tão seguros»”, 15 Maio 2005 – Carla Amaro; *XIS*, Actual. “Tudo o que comemos é seguro?”, 27 Agosto 2005 – Laurinda Alves.

ANEXO XXVIII – *XIS*, Obesidade infantil. “Obesidade”, 11 Dezembro 2004 – Ana Gomes; *Notícias Magazine*, “Elas estão a ficar gordas”, 11 Setembro 2005 – Carla Amaro; *Domingo Magazine*, “obesidade pode levar à demência”, 15 Maio 2005 – (texto não assinado).

ANEXO XXIX – *Expresso*, “Obesos aprendem a correr”, 15 Janeiro 2005 – Margarida Cardoso; *Pública*, “Riscos de morte por excesso de peso têm sido exagerados”, 23 Abril 2005 – Rosie Mestel.

ANEXO XXX – *Visão*, Actual, Saúde. “Uma vacina para gordos”, 19 Maio 2005 – (texto não assinado).

ANEXO XXXI – *XIS*, Relações. “Fumar ou ter filhos?”, 13 Agosto 2005 – Catarina Mexia.

ANEXO XXXII – *Única*, Antes de tempo. “Gripe das aves”, 13 Agosto 2005 – Isabel Lopes (coord.); *Domingo*, Comportamento. Gripe das aves. “Gripe das aves à mesa”, 18 Setembro 2005 – Bruno Contreiras Mateus; *Notícias Magazine*, Em detalhe. “Gripe das aves «não se transmite pelo consumo»”, 25 Setembro 2005 – Carla Amaro.

ANEXO XXXIII – *Correio da Manhã*, Tempo. “Seca dispara alergias com pólenes na primavera”, 16 Janeiro 2005 – João Saramago; *Correio da Manhã*, Saúde. “Alérgicos à civilização”, 12 Setembro 2005 . Jorge Lemos.

ANEXO XXXIV – *Domingo Magazine*, “Piercing é inimigo das gengivas”, 03 Abril 2005 – (texto não assinado); *Única*, Antes de tempo. “Piercings que desdentam”, 09 Abril 2005 – Ana Cristina Câmara (coord.).

ANEXO XXXV – *Expresso*, “Vioxx fez danos em Portugal”, 27 Agosto 2005 – Sofia Santos; *Única*, Passeio Aleatório. “A dor”, 30 Abril 2005 – Pedro Lôbo do Vale.

ANEXO XXXVI – *Visão*, Saúde. “Corrente de ar”, 21 Abril 2005 – Sara Sá; *Notícias Magazine*, Em detalhe. “«Uma criança com asma é igual às outras!»”, 01 Maio 2005 – Célia Rosa.

ANEXO XXXVII – *Correio Vidas*, Saúde. “A medicina do exercício físico”, 14 Maio 2005 – Jorge Ruivo; *Pública*, Saúde. “Crianças activas têm melhor rendimento escolar”, 04 Setembro 2005 – Ana Machado.

ANEXO XXXVIII – *Pública*, Saúde. “O stress como escudo”, 10 Abril 2005 – Andrea Cunha Freitas; *Única*, Antes de tempo. “Stresse, a bem das mulheres”, 24 Setembro 2005 – Filipa Moroso (coord.).

ANEXO XXXIX – *Jornal de Notícias*, Grande Lisboa, Palmela. “Rota de vinhos atrai mais visitantes à região”, 01 Maio 2005 – Paulo Morais.

ANEXO XL – *Domingo Magazine*, “Mulheres mais vulneráveis ao álcool”, 22 Maio 2005 – (texto não assinado).

ANEXO XLI – *Expresso*, “«Esta geração está em risco»”, 24 Dezembro 2004 – Valentina Marcelino; *Única*, Passeio Aleatório. “Baforadas de Ano Novo”, 31 Dezembro 2004 – Nuno Crato; *Jornal de Notícias*, Sociedade. “Álcool e tabaco na juventude abrem porta a outras drogas”, 07 Agosto 2005 – Carlos Gomes.

ANEXO XLII – *Única*, “Inundações de cerveja”, 13 Agosto 2005 – Sofia Santos; *Visão*, Economia. “A guerra das cervejas”, 12 Maio 2005 – Carla Teixeira.

ANEXO XLIII – *Notícias Magazine*, Paixões secretas. “Cerveja, a espuma dos dias”, 19 Dezembro 2004 – Carla Maria de Almeida.

ANEXO XLIV – *Expresso – Economia & Internacional*, “A sul bebe-se mais”, 24 Setembro 2005 – Abílio Ferreira.

ANEXO XLV – *Única*, Antes de tempo. “Whisky contra o cancro”, 21 Maio 2005 – Raquel Moleiro (coord.).

ANEXO XLVI – *Pública*, Ciência Louca. “O meu planeta por um copo de água!”, 14 Agosto 2005 – Clara Barata; *XIS*, Outra porta. “Beber água é bom”, 13 Agosto 2005 – Maria José Costa Félix.

ANEXO XLVII – *Jornal de Notícias*, Rituais. “Lua cheia numa chávena de chá”, 21 Agosto 2005 – Ângela Santos; *Visão Sete*, Gourmet. “Poção milagrosa”, 08 Setembro

2005 – Soraia Abdula; *Grande Reportagem*, Clínica Geral, Benefícios do chá. “Amigo de todas as horas”, 21 Maio 2005 – João Lopes Marques.

ANEXO XLVIII – *Correio Vidas*, Saúde. “O vício que mata”, 21 Janeiro 2005 – Cláudia Madeira; *Jornal de Notícias*, Sociedade. “Médicos furam proibição de fumar”, 16 Janeiro 2005 – Marta Varandas; *Correio da Manhã*, Sociedade. “Médicos recordistas do fumo em hospitais”, 16 Janeiro 2005 – Cristina Serra.

ANEXO XLIX – *Público*, Sociedade. “Perturbações mentais afectam «80 por cento» dos toxicodependentes”, 15 Janeiro 2005 – Ana Cristina Pereira; *Domingo Magazine*, “Droga torna cérebro lento”, 28 Agosto 2005 – (texto não assinado).

ANEXO L – *Visão*, Saúde. “Marijuana por receita”, 11 Agosto 2005 – Francisco Galope; *Correio da Manhã*, Reino Unido. “A avozinha da «erva»”, 09 Abril 2005 – F. J. Gonçalves com agências.

ANEXO LI – *Notícias Magazine*, Mais saúde para todos. “Informação é preciso. Contracepção”, 24 Abril 2005 – Célia Rosa; *Notícias Magazine*, Mais saúde para todos. “Doença e contracepção”, 23 Janeiro 2005 – Célia Rosa.

ANEXO LII – *XIS*, “Antibióticos para o bem e para o mal”, 28 Maio 2005 – Natacha Gonzaga Borges.

ANEXO LIII – *Pública*, Na capa. “Viagra”, 28 Agosto 2005 – Andreia Azevedo Soares.

ANEXO LIV – *Visão*, Registo. “O segredo da Aspirina”, 02 Dezembro 2004 – (texto não assinado); *Domingo Magazine*, “Aspirina salva vidas”, 24 Abril 2005 – (texto não assinado); *Visão*, Saúde. “A nova vida da Aspirina”, 04 Agosto 2005 – (texto não assinado).

ANEXO LV – *Público*, “Farmacêuticos detectam mais de dois mil problemas no uso de medicamentos”, 21 Maio 2005 – Público / Lusa; *Correio da Manhã*, Saúde. “Prozac sob análise”, 02 Janeiro 2005 – Carla Marina Mendes; *Jornal de Notícias*, Grande Plano. “Antidepressivos aumentam suicídios”, 09 Abril 2005 – Helena Teixeira da Silva.

ANEXO LVI – *Grande reportagem*, Músculo. Drogas. “O culto dos anabolizantes”, 02 Abril 2005 – Natacha Gonzaga Borges.

ANEXO LVII – *Notícias Magazine*, Mais saúde para todos. “O perigo está no ar. Ambientadores!”, 19 Dezembro 2004 – Célia Rosa.

ANEXO LVIII – *Público*, O insólito. “Viciados em raios solares”, 27 Agosto 2005 – (texto não assinado); *Domingo Magazine*, Viciados Anónimos. “Encontros escondidos”, 30 Janeiro 2005 – Hugo Franco.

ANEXO LIX – *Correio Vidas*, Lifestyle. “Atmosfera histórica”, 27 Agosto 2005 – Madalena Villalobos; *Correio Vidas*, Lifestyle. “O encanto dos contrastes”, 20 Agosto 2005 – Madalena Villalobos.

ANEXO LX – *Pública*, Ideias fortes. “Em 2013 vamos estar de novo na lua”, 25 Setembro 2005 – Nelson Marques; *Pública*, Manias. “Cinderela de faz-de-conta”, 23 Janeiro 2005 – Anthony Faiola e Sachiko Sakamaki.

ANEXO LXI – *Domingo Magazine*, “Nas asas do desejo”, 30 Janeiro 2005 – Janete Frazão; *Notícias Magazine*, Skysurf, “A assustadora maravilha da queda livre”, 22 Maio 2005 – Eugénio Pinto; *Notícias Magazine*, Trilhos. “Entrar nos percursos do tempo”, 21 Agosto 2005 – Eugénio Pinto; *Domingo Magazine*, Prazeres, Lazer. “A bike da moda”, 01 Maio 2005 – Alexandre Manuel Silva; *Notícias Magazine*, Proposta. “Bora às corridas de aventura”, 10 Abril 2005 – Eugénio Pinto.

ANEXO LXII – *Única*, Jogos. “Um jogo com exercício físico”, 09 Abril 2005 – José Antunes.

ANEXO LXIII – *Pública*, Manias. “Telemães”, 25 Setembro 2005 – Joana Amaral Cardoso; *Visão Sete*, À descoberta. “Minha querida lavandaria”, 18 Agosto 2005 – Sílvia Callheiros.

ANEXO LXIV – *Domingo Magazine*, “Surfistas de sofá”, 14 Agosto 2005 – Hugo Franco.

ANEXO LXV – *Notícias Magazine*, Ideias. “Recarregue as baterias”, 15 Maio 2005 – Isabel Stilwell; *Correio Vidas*, Em forma. “Bem-estar físico e mental”, 30 Abril 2005 – Andreia Dias.

ANEXO LXVI – *Única*, “Chineses em Portugal”, 14 Maio 2005 – Vera Lúcia Arreigoso e Teresa Resende; *Público*, Sociedade. “Portugueses procuram cada vez mais novas formas de espiritualidade” “Retiros para fugir à «poluição mental»”, 22 Maio 2005 – Catarina Gomes.

ANEXO LXVII – *Domingo Magazine*, Comportamento. “O stress de voltar à rotina do trabalho”, 11 Setembro 2005 – Bruno Contrera Mateus; *Notícias Magazine*, Investigação. “Para um novo ano sem stress”, 28 Agosto 2005 – Isabel Sitlwell; *Única*, Antes de tempo. “Deus anti-stresse”, 10 Setembro 2005 – Ana Soromenho (coord.); *Notícias Magazine*, Mais saúde para todos. “Pense em si”, 02 Janeiro 2005 – Célia Rosa.

ANEXO LXVIII – *XIS*, Outra porta. “Aceitar as imperfeições”, 28 Maio 2005 – Maria José Costa Félix; *XIS*, Outra porta. “Construir a própria vida”, 02 Abril 2005 – Maria José Costa Félix.

ANEXO LXIX – *Notícias Magazine*, Em detalhe. “Helena Marujo. Feleicidade científica”, 05 Dezembro 2004 – Cláudia Moura; *Visão*, “A ciência da felicidade”, 27 Janeiro 2005 – Patrícia Fonseca; *Público*, Sociedade. Ciências. “Estudo mostra mecanismos biológicos que tornam mais saudáveis as pessoas felizes”, 23 Abril 2005 – Clara Barata.

ANEXO LXX – *Notícias Magazine*, “Estée Lauder. *A história de como umas gotas de perfume abrem muitas portas...*”, 05 Dezembro 2004 – (texto não assinado); *Público*, Moda. “Giorgio Armani. O primeiro em tudo”, 22 Maio 2005 – Maria Antónia Ascensão; *Única*, Moda. “V de Valentino”, 02 Abril 2005 – Paula Calisto (em Paris); *Pública*, Moda. “Gaultier «à la carte»”, 09 Janeiro 2005 – Maria Antónia Ascensão; *Pública*, Moda. “Marc Jacobs”, 03 Abril 2005 – Maria Antónia Ascensão; *Notícias Magazine*, “A arte em dois traços”, 22 Maio 2005 – Alfredo Rebello.

Anexo LXXI – *Pública*, Moda. Linhas de cocaína. “Kate Moss, a queda de um ícone”, 22 Setembro 2005 – Alexandra Prado Coelho; *Correio Vidas*, Internacional. “A decadência de Kate Moss”, 24 Setembro 2005 – Teresa Oliveira.

ANEXO LXXII – *Correio Vidas*, “Sofia Aparício. «Consumi drogas»”, 27 Agosto 2005 – Helena Isabel Mota; *Correio Vidas*, “Maité Proença. «Droga e bebida foram o meu lazer»”, 24 Setembro 2005 – Andreia Valente; *Domingo Magazine*, País. Entrevista. “«Já dei passas para não ficar mal»”, 09 Janeiro 2005 – Pedro Neves.

ANEXO LXXIII – *Notícias Magazine*, Ao volante com. “Ana Marques”, 16 Janeiro 2005 – Vera Saldanha.

ANEXO LXXIV – *Pública*, Efêmero. “Porche”, 12 Dezembro 2004 – Maria João Freitas; *Grande Reportagem*, Sobre rodas, Spyker. “Novo ícone da Holanda”, 21 Maio 2005 – (texto não assinado).

ANEXO LXXV – *Expresso – Economia & Internacional*, Perfil. “Os jeans da sílvia”, 29 Janeiro 2005 – Conceição Antunes; *Correio Vidas*, “Estilo Bono”, 16 Abril 2005 – Sónia Dias; *Correio Vidas*, “Ali apresenta linha de vestuário”, 13 Agosto 2005 – A.V.; *Pública*, Beleza. “Perfumes e famosos”, 22 Maio 2005 – Maria Antónia Ascensão.

ANEXO LXXVI – *Única*, Antes de tempo. “Os vis videojogos”, 03 Setembro 2005 – Manuela Goucha Soares; *Visão*, Lazer. “Bandidos de palmo e meio”, 20 Janeiro 2005 – Luís Ribeiro; *Pública*, Ideias fortes. “Jorge Martins Rosa. «O patamar de violência nos videojogos é difícil de superar»”, 21 Agosto 2005 – Alexandra Prado Coelho.

ANEXO LXXVII – *Visão Sete*, Capa. “Turismo na «Grande Alface»”, 11 Agosto 2005 – Sara Rodrigues; *Público*, Media. “Viagens pelo mundo percorridas em papel”, 10 Abril 2005 – Sara Cardoso.

ANEXO LXXVIII – *Jornal de Notícias*, Sociedade. “Jovens batem e filmam apenas para se divertirem”, 22 Maio 2005 – (texto não assinado); *Domingo Magazine*, De sul a norte. Crónica. “Telemóveis”, 02 Janeiro 2005 – José Alberto Quaresma; *Expresso – Economia & Internacional*, Gestão & Tecnologia. “Guerra de conteúdos nas SMS”, 10 Setembro 2005 – Miguel Conde Coutinho.

ANEXO LXXIX – *Visão*, Economia. “Ataque ao iPod”, 05 Maio 2005 – Paulo Santos; *Pública*, iPodmania, Cultura. “iPod, a banda sonora do quotidiano”, 14 Agosto 2005 – Rita Siza.

ANEXO LXXX – *Pública*, Publicidade. “Diesel”, 24 Abril 2005 – Maria João Freitas.

ANEXO LXXXI – *Única*, “A bela avó”, 15 Janeiro 2005 – (texto não assinado); *Expresso – Economia & Internacional*, “Mulheres em contradição”, 27 Agosto 2005 – C. N.; *Visão*, Entrevista. “Susie Orbach. «Ser bonita é mais do que mostra a publicidade»”, 27 Janeiro 2005 – Clara Soares.

ANEXO LXXXII – *Expresso – Economia & Internacional*, Marcas & Publicidade. “Metrossexual morreu. Viva o ubersexual!”, 03 Setembro 2005 – Catarina Nunes.

ANEXO LXXXIII – *Única*, Tendência. “Chinelos no pé”, 09 Abril 2005 – Cláudio Silveira; *Visão*, Tendência. “Não corras, desliza”, 01 Dezembro 2004 – Miguel Judas; *Expresso – Economia & Internacional*, Marcas & Publicidade. “Pub’ do lixo para a moda”, 17 Setembro 2005 – Catarina Nunes.

ANEXO LXXXIV – *Visão Sete*, “Natal, a grande odisseia das compras”, 02 Dezembro 2004 – Sara Rodrigues; *Domingo Magazine*, Prazeres. À mesa. “Natal de trazer por casa”, 19 Dezembro 2004 – Paulo Valente.

ANEXO LXXXV – *Visão*, Economia. “McDonald’s”, 28 Abril 2005 – Luís Ribeiro.

ANEXO LXXXVI – *Pública*, “A arma é o fato de treino cinzento”, 03 Abril 2005 – (texto não assinado).

ANEXO LXXXVII – *Visão*, Economia. “Portugal à conquista do mundo”, 11 Agosto 2005 – Cesaltina Pinto e Paula Cardos com Joana Loutreiro; *Notícias Magazine*, Lojas chinesas. “Zhong guo diam”, 10 Abril 2005 – Gabriela Oliveira; *Visão*, Mundo. “Negócios da china”, 01 Setembro 2005 – Joana Gomes Cardoso.

ANEXO LXXXVIII – *Única*, “Descontomania”, 08 Janeiro 2005 – Conceição Antunes; *Visão Sete*, Consumo. “As compras do nosso contentamento”, 06 Janeiro 2005 – S. R.; *Visão Sete*, Capa. “Consumir, consumir sempre!”, 25 Agosto 2005 – Inês Belo e Sónia Calheiros.

ANEXO LXXXIX – *Correio Vidas*, Quotidiano. “A doença das compras”, 29 Janeiro 2005 – Teresa Oliveira; *Domingo Magazine*, País, Consumo. “Esta irresistível vontade de comprar”, 17 Abril 2005 – António Rodrigues.

ANEXO XC – *Expresso – Economia & Internacional*, Opinião. “O consumo consciente”, 28 Maio 2005 – Hélio Mattar (Director – presidente do Instituto Akatu pelo consumo consciente, Brasil); *Domingo*, “Manual de sobrevivência”, 25 Setembro 2005 – Hugo Franco; *Expresso – Economia & Internacional*, “Descontos de luxo”, 27 Agosto 2005 – Conceição Antunes e Isabel Vicente.

ANEXO XCI – *Público*, Sociedade. “Jogadores compulsivos”, 18 Setembro 2005 – Catarina Branco; *Domingo Magazine*, “Casinos do povo. Na rota do jogo ilegal”, 16 Janeiro 2005 – Hugo Franco, Alexandre Silva, Pedro Neves, Jorge Araújo; *Visão*, Jogo. “Que fiz eu para merecer isto?”, 02 Dezembro 2004 – Mário David Campos e Joana Guimarães; *Visão*, Sociedade, Euromilhões. “Vidas que mudam num segundo”, 04 Agosto 2005 – Henrique Botequilha.

ANEXO XCII – *Pública*, Manias. “Guerra de rua”, 07 Agosto 2005 – Joana Amaral Cardoso; *Visão*, Sociedade, Lazer. “A ‘seita magic’”, 21 Abril 2005 – Madalena Barbosa.

ANEXO XCIII – *Expresso – Economia & Internacional*, “Boa para o défice”, 30 Abril 2005 – Abílio Ferreira.

ANEXO XCIV – *Visão*, Sociedade, Comportamento. “Febre ‘retro’”, 05 Maio 2005 – Ana Margarida Marques; *Única*, “À sombra da vida”, 24 Setembro 2005 – Ana Soromenho e Filipa Moroso; *Domingo Magazine*, “Artistas do Grafitti”, 10 Abril 2005 – José Prata.

ANEXO I

Grelha de análise de conteúdo

Caracterização

1. Nº _____

2. Data ____ - ____ - ____

3. Fonte:

- 3.1. Expresso
- 3.1.1. Expresso – Economia & Internacional
- 3.1.2. Única
- 3.1.2.1. Única Guia
- 3.1.3. Actual
- 3.1.4. Expresso - Dossiês especiais
- 3.2. Correio da Manhã
- 3.2.1. Correio Vidas
- 3.2.2. Domingo Magazine / Domingo
- 3.3. Jornal de Notícias
- 3.3.1. Grande Reportagem
- 3.3.2. Notícias Magazine
- 3.4. Público
- 3.4.1. Fugas Público
- 3.4.2. XIS
- 3.4.3. Pública
- 3.4.4. Público – Dossiês especiais
- 3.5. Visão
- 3.5.1. Visão sete
- 3.5.2. Visão – Dossiês / Cadernos especiais

4. Apresentação

4.1. Título _____

4.2.1. Autoria: texto _____

4.2.1.1. Jornalista _____

4.2.1.2. Personalidade exterior ao jornal com colaboração regular _____

4.2.1.3. Personalidade exterior ao jornal _____

4.2.1.4. Leitor comum _____

4.2.2. Autoria: foto / ilustração _____

4.3. Dossier / Secção _____

5. Proveniência da informação

5.1. Agências de informação e fontes de rotina

5.2. Fontes públicas, institucionais

5.3. Iniciativa dos leitores

5.4. Fontes não oficiais e organizações não governamentais

5.5. Textos de colaborador / correspondente local

5.6. Iniciativa do próprio jornal

11

[illegible]

- [illegible]

7.1. Tipo de personagem	P. principal	P. secundária	Ambas	Nenhuma
7.1.1. Pessoa comum				
7.1.2. Pessoa famosa				
7.1.3. Perito, especialista				
7.1.4. Personagem de animação				
7.1.5. Personagem de ficção				
7.1.6. Famílias				
7.1.7. Organiz. ambientalistas				
7.1.8. Organiz. cívicas				
7.1.9. Organiz. profissionais				
7.1.10. Organiz. políticas				
7.1.11. Outras / Ñ especificado				

[illegible]

- [illegible]

9. Espaço representado

- 9.1. Espaço quotidiano
- 9.2. Espaço imaginário (fictício, virtual)
- 9.3. Espaço natural
- 9.4. Espaço doméstico
- 9.5. Espaço laboral
- 9.6. Espaço educativo
- 9.7. Espaço de entretenimento
- 9.8. Espaço de consumo
- 9.9. Espaço público
- 9.10. Espaço privado
- 9.11. Outro espaço

[illegible]

10. Conteúdo temático (Categoria dos artigos sobre consumos e estilos de vida)

- 10.1. Performance
 - 10.1.1. Corpo
 - 10.1.2. Saúde
 - 10.1.3. Alimentação
 - 10.1.4. Ícones / figuras públicas
- 10.2. Lúdico
 - 10.2.1. Vida “natural”, “saudável” ≠ stress
 - 10.2.3. Medicalização / substâncias
- 10.3. *Disc. media*:
 - 10.3.1. *Disc. media*: metadiscurso
 - 10.3.2. *Disc. media*: reflexividade

[illegible]

ANEXO II

Quadro III – Distribuição dos artigos por categorias e em função da autoria –
texto e foto / ilustração

Categorias	Cuidados	Dietas e	Saúde	Substâncias	Lazer	Ícones	MetaReflexividade	Total
Autoria	Corporais	Alimentas						
Texto não assinado	2	12	34	53	7	19	32	159
Texto assinado	116	129	145	156	161	114	125	946
Jornalista	84	116	111	101	136	114	118	780
Exterior c/ regularidade	18	8	29	47	28	-	6	136
Exterior s/ regularidade	14	5	15	7	3	-	2	46
Leitor	-	-	-	1	-	-	-	1
Foto / ilustr. assinada	38	90	113	77	130	70	81	599
Foto / ilustr. ã assinada	80	44	34	115	38	63	74	448
S/ Foto / ilustração	-	7	32	17	-	-	2	58

ANEXO III

Quadro IV – Distribuição dos artigos por categorias e em função da proveniência da informação

Categorias	Cuidados	Dietas e						
Proveniência da inform.	Corporais	Alimentos	Saúde	Substâncias	Lazer	Ícones	MetaReflexividade	Total
Agências, fontes rotina	-	-	2	8	-	5	-	15
F. públicas instituições	-	5	23	3	-	-	2	33
Iniciativa de leitores	-	-	1	2	-	-	-	3
F. ã oficiais, ONG's	2	5	39	18	3	-	7	75
Colaborador / correspnd	14	42	36	72	38	60	25	287
Iniciativa pp jornal	3	7	25	24	44	15	25	143
Outros media	4	6	13	20	16	3	12	74
Outra, ã identificável	95	76	40	62	67	50	86	476

ANEXO IV

Quadro V – Distribuição dos artigos por categorias e em função do género jornalístico

Categorias	Cuidados	Dietas e						
Género jornalístico	Corporais	Alimentos	Saúde	Substâncias	Lazer	Ícones	MetaReflexividade	Total
Notícia breve	1	3	42	32	3	41	3	125
Fotolegenda, fotocomnt	-	-	-	-	-	2	1	3
Cartoon	-	-	-	-	-	-	-	-
N. desenv., montagem	18	17	57	37	21	11	46	207
Reportagem	-	4	7	4	16	2	10	43
Entrevista	-	2	4	5	10	7	3	31
Opinião, crítica	1	-	-	-	-	-	3	4
Divulg., aconselhamento	92	84	5	77	71	46	68	443
Coluna, crónica	1	9	28	36	19	22	9	124
Editorial	1	-	-	-	1	-	-	2
Dossier, destaque	3	5	24	6	26	2	10	76
inquérito, estudo	1	14	10	9	1	-	2	37
Análise	-	3	2	2	-	-	2	9
Carta do leitor	-	-	-	1	-	-	-	1
Não aplicável	-	-	-	-	-	-	-	-

ANEXO V

Quadro VI – Artigos por categorias e vozes citadas / personagens

Categorias		Cuidados	Dietas e						
Vozes / personagens		Corporais	Alimentos	Saúde	Substâncias	Lazer	Ícones	MetaRe- flexividade	Total
Pessoa comum	P. princ.	35	6	55	18	61	5	85	265
	P. 2ia	4	3	34	31	24	12	22	130
	Ambas	-	1	-	-	-	-	-	1
Pessoa famosa	P. princ.	10	-	2	5	2	34	16	69
	P. 2ia	3	2	-	3	6	53	30	97
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-
Perito, especialist	P. princ.	19	47	90	69	107	45	149	526
	P. 2ia	10	3	20	19	30	15	26	123
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-
Personag animação	P. princ.	-	2	-	-	-	-	-	2
	P. 2ia	-	-	-	-	-	-	-	-
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-
Personag ficção	P. princ.	-	-	-	-	-	-	1	1
	P. 2ia	-	1	-	-	1	-	3	5
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-
Famílias	P. princ.	-	4	10	3	4	-	4	25
	P. 2ia	-	1	7	8	14	1	8	39
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-
Organiz. ambiental	P. princ.	-	-	1	-	-	-	-	1
	P. 2ia	-	-	-	-	1	-	-	1
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-
Organiz. cívicas	P. princ.	-	2	6	3	4	1	6	22
	P. 2ia	-	-	-	1	-	-	-	1
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-
Assoc., profiss., emprs.	P. princ.	-	-	9	26	12	9	67	123
	P. 2ia	-	-	1	10	4	9	6	30
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-
Organiz. políticas, políticos	P. princ.	-	-	-	3	-	-	1	4
	P. 2ia	-	-	-	3	1	1	3	8
	Ambas	-	-	-	-	-	-	-	-

Categorias		Cuidados	Dietas e						
Vozes / personagens		Corporais	Alimentos	Saúde	Substâncias	Lazer	Ícones	MetaRe- flexividade	Total
Outras, não especificado	P. princ.	-	2	3	9	14	1	10	39
	P. 2ia	-	-	11	-	2	1	-	14
	Ambas	54	78	32	73	55	23	40	355

ANEXO VI

Quadro VII – Distribuição dos artigos por categorias e em função da localização geográfica

Categorias	Cuidados	Dietas e						
Localização geográfica	Corporais	Alimentos	Saúde	Substâncias	Lazer	Ícones	MetaReflexividade	Total
Local	20	77	14	44	52	56	24	287
Regional	-	1	1	33	1	-	-	36
Nacional	9	8	37	41	12	13	49	169
Europa, UE	1	10	17	25	12	5	10	80
EUA, Canadá, Austrália	4	3	14	11	8	10	11	61
América Latina, do Sul	2	1	1	9	5	4	-	22
África	-	-	-	-	2	2	-	4
Ásia	1	-	-	-	2	-	1	4
Vários	7	14	47	22	18	15	27	150
Sem especificação	74	27	48	24	56	28	35	292

ANEXO VII

Quadro VIII – Distribuição dos artigos por categorias e em função do espaço representado

Categorias								
Espaço representado	Cuidados Corporais	Dietas e Alimentos	Saúde	Substâncias	Lazer	Ícones	MetaRe-flexividade	Total
Quotidiano	2	4	22	4	19	3	3	57
Imaginar. (ficç, virtual)	-	-	-	-	-	-	3	3
Natural	-	-	-	-	-	-	-	-
Doméstico	1	9	9	3	1	-	-	23
Laboral	-	1	6	4	1	2	2	16
Educativo	-	-	4	2	-	-	-	6
Entretenimento	1	2	2	-	24	56	16	101
Consumo	47	96	4	139	60	53	113	512
Público	4	27	101	32	25	11	14	214
Privado	37	-	11	4	17	8	-	77
Outro	26	2	20	21	21	-	6	96

ANEXO VIII



Jornal da Notícias, SPA. "O Oriente aqui tão perto", 02 Abril 2005 – Marisa Cruz (detalhe).



Jornal da Notícias, SPA. "Segredos revigorantes da talassoterapia", 09 Abril 2005 – Marisa Cruz (detalhe).

ANEXO VIII

JORNAL DE NOTÍCIAS
Sábado, 16 de Abril de 2005

345

SPA Por Marisa Cruz

>> ANTÍDOTO
Saiba quais as melhores formas de combater o stress do quotidiano

Um SPA desportivo que convida ao descanso

PEIXOTO/AGÊNCIA/REUTERS/OLYMPIA

Hidratar, remineralizar, adelgaçar e relaxar. Estas são as palavras que indicam o caminho até ao SPA do Real Belvidista em Albufeira, no Algarve. No centro de uma das cidades com maior pressão urbanística do sul de Portugal, o hotel consegue um refúgio para passar algumas horas num circuito fitness e terminar no SPA com várias massagens... um verdadeiro antídoto do stress.

Mas antes de vos falar das várias sensações que se podem experimentar no SPA deste hotel, deixem-me contar-vos um pormenor da decoração. O dono do grupo dos hotéis Real é um amante e colecionador de azulejos. Por isso, podemos encontrar nas paredes pinturas centenárias com a bela técnica de azulejaria portuguesa. Painéis do séc. XVIII, réplicas de estátuas gregas e o conforto das madeiras recriam um ambiente de conforto que é

O meu convidado

José Luís Peixoto (escritor)

O meu convidado da semana é José Luís Peixoto, escritor que leva as relações amorosas bastante a pello. Não resisti à tentação e perguntei-lhe o porquê de tantos piercings... Resposta? De cada relação marcante, e de cada vez que teve o coração ferido, quis deixar uma marca no corpo. Masoquismo? Não... de todo. Em cada local onde está o piercing, a sensibilidade ao toque é maior. Logo, não esquece as lições que o seu coração aprendeu. Intrigante e romântico, a revelação da escrita portuguesa vai ter livros seus adaptados ao cinema.

Jornal da Notícias, SPA. “Um SPA desportivo que convida ao descanso”, 16 Abril 2005 – Marisa Cruz (detalhe).

50 JORNAL DE NOTÍCIAS
Sábado, 23 de Abril de 2005

359

SPA Por Marisa Cruz

>> Vista de sonho
O Crowne Plaza, na Madeira, oferece condições ímpares

Um hotel colado ao mar com talassoterapia

PEIXOTO/AGÊNCIA/REUTERS/OLYMPIA

O oceano Atlântico é o melhor vizinho que se pode ter! Esta é uma boa razão para ter escolhido o Crowne Plaza, na Madeira. O hotel, de cinco estrelas, tem a vista mais desejada: o mar. Abre-se a janela do quarto e um imenso espelho de água mostra-nos o nascer do sol... no meio do Oceano. É uma vista inesquecível ao acordar e quando o sol se põe. A não perder, mesmo. Mas vamos ao SPA, ou melhor à talassoterapia (na prática, um SPA, mas com água do mar aquecida).

A talassoterapia é uma escolha obrigatória nos dias a passar por aqui. Todos os tratamentos têm os benefícios da osmose da água do mar, algoterapia e todos os produtos utilizados têm o elemento marinho. Para combater o stress da viagem, escolhi um tratamento hidra-reconfortante.

O meu convidado

Nicolau Breyner
ACTOR

O Nicolau foi o meu convidado bom revê-lo, depois de ter traído com ele nas gravações do “Kiss me”. Foram meses exóticos. Encontrámo-nos no Crow Plaza e matámos saudades. Uma das coisas que fiquei a saber, que o Nicolau Breyner vai passar em breve, para o outro lado do mar, ou seja, vai assumir a direção em cinema. E já tem osjectos todos na cabeça e a fazer os fazer. O “Robert de Niro” português é assim: pode ser sério, co, actor, realizador, empresário até político. Conhecem alguém como ele, em Portugal?

Jornal da Notícias, SPA. “Um hotel colado ao mar com talassoterapia”, 23 Abril 2005 – Marisa Cruz (detalhe).

ANEXO VIII

50 | JORNAL DE NOTÍCIAS
Sábado, 30 de Abril de 2005

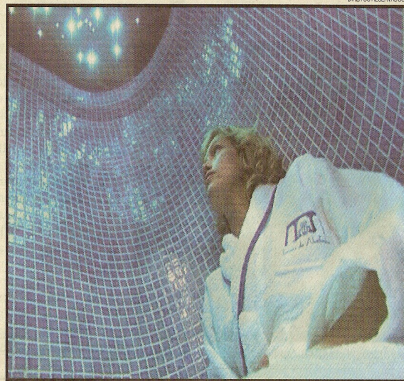
SPA Por Marisa Cruz

>> Clássico
Conforto nas Termas de Alcafache, em Viseu

Água rica em minerais que nasce a 50 graus

Águas sulfúreas que são captadas a 50°C! Ora aqui está um ingrediente capaz de chamar a minha atenção. Nas Termas de Alcafache encontramos o termalismo mais clássico aliado às exigências de beleza e bem-estar de um SPA. A otto quilómetros da cidade de Viseu e no vale do rio Dão, lá estão as termas e um SPA termal numa povoação bem pequena mas muito bonita que todos os anos renasce de actividade entre 15 de Março e o final de Novembro.

Uma oferta diversificada de tratamentos para o reumatismo, doenças musculó-esqueléticas e problemas das vias respiratórias que colocam Alcafache no mapa das estâncias portuguesas mais importantes para estas terapias. Mas, claro, há também o SPA, mais vocacionado para o anti-stress, alívio de fadiga física e intelectual, combate à celulite e obesidade, etc.. Claro, tudo isto



meuconvidado

Luis Loureiro
MUSICO

Quando, em 1962, o médico Eduardo Leal Loureiro insistiu na potencialidade das águas de Alcafache e criou a estância termal estava longe de pensar que, 43 anos depois, seriam os seus filhos, Luis e Jorge, a promoverem uma das estâncias termas mais dinâmicas do país e que não pára de crescer em número de visitantes. Hoje, no quotidiano, é Luis Loureiro quem assegura os investimentos necessários a um conforto cada vez maior. O especialista em termalismo é também músico Luis Loureiro é uma figura com quem vale a pena conversar quando der um salto a Alcafache!

Jornal da Notícias, SPA. “Água rica em minerais que nasce a 50 graus”, 30 Abril 2005 – Marisa Cruz (detalhe).

44 | CULTURA JORNAL DE NOTÍCIAS
Sábado, 14 de Maio de 2005

SPA Por Marisa Cruz

Doze semanas de sonho espalhadas pelo país

>> O melhor
Momentos para recordar de experiências inesquecíveis

Passou muito, muito depressa! Doze SPAs de sonho nacionais receberam-me com o que de melhor se oferece em Portugal. Experimentei de tudo: tratamentos de beleza, massagens termas, envoltimentos de algas e argilas, tratamentos de rosto ou massagens cranianas. Senti as virtudes das pedras quentes ou o prazer das águas do mar nas talassoterapias. Venha daí comigo recordar este roteiro mágico dos SPA's da Marisa.



1ª etapa
O Hotel Quinta das Lágrimas, em Coimbra, foi o cenário do meu primeiro programa. Lembra-se de lhe falar de dois globos azuis frios a massajarem-me a face? E a massagem "Jet-lag"? Inesquecível sensação.

2ª etapa
Segui-se o Lisboa Wellness Center, no Estádio da Luz. Não imaginava que na catedral do desporto pudesse haver um espaço com tanto requinte e

5ª etapa
Segue-se o SPA mais "medieval", em Sta Maria da Feira. As Caldas de S. Jorge são umas das termas mais modernas de terras quentes. As lavas termas bem quentes foram um dos pontos altos deste SPA termal. E

8ª etapa
A seguir, sem sair do Porto, fui até à Índia... ou melhor, fui a um SPA holístico: o Pedra de Lusa. Lembre-se destes nomes... Reiki...

11ª etapa
De volta ao continente, fui para Viseu. As Termas Sulfúreas de Alcafache têm águas captadas a 50°C. Aqui aliora-se o termalismo mais clássico às exigências de beleza e bem-estar.

Sites

Para pesquisa
www.quintadasilagrimas.com
www.wellness-pt
www.hotelreal.com
www.choupanahills.com
www.termas-sjorge.com
www.vialara.com
www.hotelmadrasalpaico.com
Pedra de Lusa: 22.606.55.01
www.madeira.crownplaza.com
www.termasdealcafache.pt
www.sheratonporto.com

Na RTP N
Amanhã, 18.30 horas: Wellness SPA (repetição)

Próximo SPA
Sábado 21/5, às 22 horas; Domingo 22/5, às 18.30 horas.

Jornal da Notícias, SPA. “Doze semanas de sonho espalhadas pelo país”, 14 Maio 2005 – Marisa Cruz (detalhe).

ANEXO IX

CONTRA A OBESIDADE
Alguedões é um tratamento que ajuda a combater a obesidade, a celulite, as gorduras localizadas e ainda a retenção de líquidos.

UTILIZAR AS ALGAS
As algas podem ser utilizadas de várias formas, nomeadamente adicionadas à água de uma banheira de hidromassagem e em envoltórios corporais misturados com água morna.

ONDE FAZER?
Body in Balance Center
Rua dos Bombeiros,
n.º 11, Loja 0, Costa
da Guia, Caspale
Tel.: 214 830 301

Um banho de algas para adelgaçar

DEBORA CRISTO

Este novo tratamento com algas permite resultados visíveis em pouco tempo e ajuda a atenuar rugas e a melhorar a circulação sanguínea.

TEXTO TERESA OLIVEIRA

O poder do mar é infindável e dele o Homem tem aprendido a retirar o melhor. As algas são um dos seus mais valiosos elementos, sobretudo no que concerne a benefícios para a saúde, beleza e bem-estar. Neste sentido, o Body in Balance sugere um dos seus mais requisitados tratamentos nesta altura do ano: Algaebody. Uma técnica que permite resultados visíveis em pouco tempo, nomeadamente no combate à celulite, obesidade, gorduras localizadas e ainda na retenção de líquidos.

O poder das algas é, de facto, fascinante, senão vejamos: as algas actuam como nutrientes essenciais, revitalizantes e rejuvenescedores sobre o organismo e as células.

Mas não é tudo. São ainda desintoxicantes, melhoram a circulação sanguínea e a oxigenação dos tecidos envelhecidos ou danificados, sendo, pois, excelentes refinantes da pele madura, além de atenuar

A um outro nível melhoram as células das peles sensíveis, eliminam as azevichas de desidratação e hidratação. Em conclusão, são excelentes no rejuvenescimento da pele.

Existem mais de duas mil espécies de algas, algumas das quais são unicelulares e constituem o fitoplâncton de que se alimentam muitos animais marinhos. Mas são as algas multicelulares organizadas que se utilizam nos tratamentos naturais.

Mas o objetivo deste tratamento específico é reduzir a celulite e a celulite. No combate à celulite aplicam-se as Spirulina, por possuírem, além de uma elevada taxa de iodo, sais minerais, oligoelementos, vitaminas e enzimas.

Asseguram os especialistas de que as algas são autênticos filtros de água do mar e retêm a maior parte dos seus elementos. Em quilos de algas em pó tem a mesma quantidade de iodo que dez mil litros de água do mar (240 vezes os seus elementos minerais, vitaminas e aminoácidos). E, como se não bastasse, possuem fito-hormonas de grande efeito antienvelhecimento.

Garantem os profissionais deste instituto, que as algas tanto se adicionam à água de uma banheira de hidromassagem, como podem ser utilizadas em envoltórios corporais misturados com água morna até formar uma pasta homogênea. O tratamento é intensivo, sendo que deverão ser efectuadas 12 sessões.

YOGI BODY IN BALANCE

PASSO A PASSO

O objetivo deste tratamento natural é drenar, refirmar e adelgaçar a celulite

Depois de humedecida a pele
Aplica-se um "peeling" e um gel corporal com extracto glálico. Assim a pele absorve melhor os produtos.

Ação tónica e estimulante
Ativa-se a circulação sanguínea, a pele absorve melhor os produtos.

Repouso e massagem
Após uma pausa de 20 minutos, retira-se o excedente e faz-se uma massagem com creme hidratante.

Correio Vidas, Em forma. “Um banho de algas para adelgaçar”, 28 Maio 2005.

BELEZA

SPATITUDE
Av. 5 de Outubro,
36-40 Loja 4
Telefone: 362 025 074
→ Segunda a sábado,
das 10 às 20 horas

O ESPAÇO TAMBÉM CONTA PARA O EQUILÍBRIO PERFEITO ENTRE O CORPO E A MENTE

Celebração dos sentidos

Recentemente inaugurado, o Spatitude, em Lisboa, é um centro de estética especializado em tratamentos de corpo

ESPAÇO, APESAR DE pequeno, foi bem aproveitado. Nos gabinetes está sempre tudo a postos para receber os clientes. Com a música regulada no tom certo, as velas perfumadas e acesas, a temperatura ambiente perfeita, o “tratamento” pode iniciar-se.

Este é um lugar de celebração dos sentidos – enquanto o corpo relaxa, numa agradável massagem ou num tratamento específico, o olfacto recebe o aroma das velas e o ouvido é brindado com um som de água e pássaros, uma combinação perfeita para apreciar, durante o tempo que demora a estada. A finalidade, afinal, não é apenas enaltecer a beleza, e aperfeiçoar a imagem, mas também criar um equilíbrio entre o corpo e a mente, regenerando e reforçando as defesas naturais, combatendo o stress.

As terapistas explicam todos os passos dos tratamentos

aplicados, dão alguns conselhos úteis, informam sobre pequenos truques para melhorar a qualidade de vida. Mas, atenção, nada disto é feito a pensar só nas mulheres, porque o universo masculino começa a “ganhar terreno”, nesta área. Os homens preocupam-se, cada vez mais, com a imagem e o bem-estar; por isso, nos dias de hoje, procuram, com frequência, os centros de estética. E no Spatitude encontram privacidade e um atendimento personalizado. Por exemplo, no programa Meio Dia para Eles, um dos serviços do Spatitude, que dura quase quatro horas, têm direito a um tratamento de rosto, de costas, a uma massagem de relaxamento e, ainda, a manicura. Todos os tratamentos são diversificados e pensados para todo o tipo de problemas e situações: anti-rugas, equilibrante, revitalizante, tonificante e adelgaçante. O mesmo se poderá dizer em relação às massagens. **SANDRA PINTO**

Visão Sete, Beleza. “Celebração dos sentidos”, 16 Dezembro 2004.

Reengenharia est3tica

Chama-se bioplastia e 3 a 3ltima moda em tratamentos est3ticos no Brasil

Uma anestesia local, algumas picadelas, uma r3pida massagem modeladora e o paciente pode voltar de imediato 3s suas actividades normais com... o nariz mais direito, os l3bios mais carnudos, um “bumbum” empinadinho ou com outras sal3ncias devidamente ressaltadas. S3o estes os resultados de quem j3 se submeteu 3 “pl3stica sem cortes” ou “cirurgia a jacto”, nomes pelos quais 3 popularmente conhecida a bioplastia, o tratamento que est3 a revolucionar a medicina est3tica no Brasil, e que j3 se tornou numa verdadeira febre nacional – ou n3o fosse este o pa3 onde se realiza o maior n3mero de cirurgias pl3sticas.

Foi pelas m3os do cirurg3o pl3stico brasileiro Almir N3cul que nasceu esta t3cnica que, em linguagem simples, 3 o implante de subst3ncias que s3o compat3veis com o corpo humano, para aumentar o volume de determinadas 3reas do rosto e corpo. Essas subst3ncias n3o s3o t3xicas, n3o causam alergias nem rejei3o. S3o implantadas profundamente, atrav3s de um furinho na pele, sem cortes nem pontos, com a utiliza3o de microc3nulas, que s3o como agulhas, mas que por terem a ponta arredondada, n3o causam les3o nos vasos sangu3neos nem nos nervos. Uma vez implantada, a subst3ncia d3 sustent3o ao m3sculo e promove a forma3o de col3g3neo – c3lulas respons3veis pelo envelhecimento da pele – do pr3prio organismo. Em seguida 3 moldada pelas m3os do m3dico 3 vista do paciente, que pode inclusive dar palpites.

H3 dez anos que esta t3cnica 3 utilizada um pouco em segredo por actores, modelos e pessoas que dependem da apar3ncia, mas bastou a popular apresentadora de televis3o, Ana Maria Braga, num dos seus programas, exaltar o resultado de uma bioplastia que fez no “bumbum” para que a t3cnica fosse desej3da por milhares de mulheres.

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Pl3stica calcula que o n3mero deste procedimento est3tico triplicou no 3ltimo ano. O cirurg3o,



Munir Curi, disse 3 revista “Veja” que actualmente executa cerca de vinte e cinco bioplastias por m3. H3 quatro anos atr3s n3o chegava a cinco.

Esta euforia toda 3 vista com cautela pela maioria dos m3dicos que acham que a populariza3o e banaliza3o da t3cnica 3 muito grande. E alertam que apesar da bioplastia ser uma t3cnica simples n3o deixa de ser um procedimento m3dico que requer a per3cia de um profissional que conhe3a e domine a t3cnica. Al3m de que n3o existem ainda estudos cient3ficos que comprovem a seguran3a do procedimento a longo prazo, principalmente na aplica3o de grandes volumes.

Quanto 3 possibilidade de esta t3cnica vir a tornar obsoleto o conceito de cirurgia pl3stica convencional, de cortar e puxar, Luiz Fernando Tovofo, membro da Associa3o de Dermatologia do Brasil, defende que algumas modifica3es corporais e faciais podem ter resultados mais satisfat3rios com a utiliza3o de outros m3todos. ■

Revolu3o na medicina est3tica

Bioplastia e biomodula3o corporal s3o t3cnicas de rejuvenescimento que est3o revolucionando a medicina est3tica. Ambas n3o conhecidas como “pl3sticas sem cortes”, j3 que malcam o que 3 bonito, rejuvenescem e corrigem imperfei3es. A diferen3a entre elas 3 que a bioplastia 3 utilizada para preenchimento sob a pele e a biomodula3o interv3m na musculatura. Segundo o m3dico Hudson Magalhes, da Clinica Prima, a bioplastia 3 indicada para preencher 3reas delicadas como as do rosto e as m3os. J3 a biomodula3o 3 utilizada para aumentar o volume de gl3teas, biceps, panturrilhas, abd3men e p3nis. Imagine voc3 conseguindo mudar a sua apar3ncia durante o dia e sair 3 noite com o seu pr3ncipe encantado. Calma, n3o se trata da hist3ria da Cinderela. A varinha de cond3o agora tem nome e chama-se bioplastia. Com ela, milhares de pessoas j3 podem mudar radicalmente o visual sem a ajuda do bisturi. O m3todo 3 simples, r3pido e n3o deixa hematomas: basta uma hora na cl3nica de est3tica para conseguir o resto dos seus sonhos. As 3nicas marcas que ficam s3o alguns micro pontos (menores do que a cabe3a de um alfinete) no local onde 3 feita a interven3o. E que desaparecem em poucos dias.

CLÍNICA GERAL | JOÃO LOPES MARQUES

146

Aspirações de Ano Novo

NÃO DEVEMOS OLHAR PARA OS CIRURGIÕES estéticos como seres puramente altruístas. Este é um negócio florescente. Apesar das polémicas, considerações sobre a lipoaspiração



Mesmo com alguns sobressaltos noticiados pelos media, a lipoaspiração continua a ser a cirurgia estética mais popular. Normal: com preços a partir dos mil euros, permite a sucção do excesso de gordura localizada. Na busca pelo corpo ideal — que tantos milhões de euros gera nas nossas sociedades —, é uma solução cada vez mais possível e democrática.

Muitos de nós já alguma vez reparámos haver um ou outro depósito de gordura acumulada num qualquer ângulo do nosso corpo. A lipossucção é polivalente. São clássicos os complexos com excessos de adiposidade no abdómen inferior ou nos quadris. Ou em zonas tão diversas quanto os seios, duplo queixo, parte superior dos braços, coxas, joelhos ou glúteos, para não citar outras.

A adiposidade de uma pessoa depende de diversos factores. Destaque para as questões genéticas (há famílias muito atreitas à formação destes depósitos) e para a alimentação (os maus hábitos à mesa desencadeiam obesidade).

Distinguem-se usualmente três situações para o recurso à lipoaspiração: 1) modelação do corpo; 2) questões meramente cosméticas; 3) melhoria da função sexual. Os candidatos a uma intervenção do género

situam-se normalmente entre os 18 e os 45 anos — após esta etapa da vida a capacidade de regeneração da pele diminui bruscamente.

É evidente que cada caso é um caso. Podemos encontrar indivíduos na casa dos 50 mais do que habilitados a uma lipoaspiração. Uma vez efectuada, verificar-se-á um natural excesso de pele, que será gradualmente normalizado. Poderá levar entre 30 e 90 dias, embora haja registos de pacientes que necessitaram de um ano até diluírem esse excesso de pele.

Importante: qualquer intervenção deverá ser realizada num centro cirúrgico e/ou liderada por um cirurgião plástico devidamente formado. Desconfie de todas as outras situações. A anestesia, por seu turno, poderá ser geral (para grandes quan-

tidades de gordura a retirar) ou local (situações menores, tais como a correcção da papada ou dos joelhos).

O processo de recuperação dos pacientes não é livre de dor. Foram até registados alguns — raros — episódios mortais. Mais importante, todavia, é sublinhar que a lipoaspiração não é recomendável como substituto para o exercício físico e não dispensa uma dieta. Pelo contrário: o paciente deverá ir para a sala de operações com o seu peso ideal.

Mais dois alertas: a lipoaspiração também não deverá ser encarada como um tratamento para a celulite e a gordura total a ser extraída não deverá ser exagerada. Uma grande quantidade de sangue virá sempre associada, provocando anemia no paciente. Há que ser razoável. ■

ABORDAGEM REALISTA

A maioria dos pacientes regressa a casa no próprio dia da operação. Os especialistas garantem que 48 horas após a intervenção é possível retornar à rotina normal. Na esmagadora maioria dos casos, as expectativas são satisfatórias. Complicações aconteceram, é certo, embora o pior cenário seja habitualmente o não cumprimento das expectativas do paciente. Ainda assim, devemos considerar situações decorrentes de uma lipoaspiração. Infecções, consequên-

cia da acção indesejada de estropiamentos ou estafilococos. Juntamos-lhe a hemorragia, choque do paciente após a intervenção, de massiados fluidos, presença de embolos de gordura na corrente sanguínea que impedem a livre circulação de sangue até aos tecidos, remoção assimétrica da gordura, reacções indesejáveis aos medicamentos e cicatrizes. Por esta razão, um bom estudo da história clínica do paciente é essencial.

QUESTÕES DE VIDA E DE MORTE

Tenho sempre os pés e as mãos frios. Que devo fazer?

Acontece quando uma menor quantidade de sangue irriga as extremidades do corpo. Solução avisada passa por manter a cabeça e o peito devidamente aquecidos, pois o nosso organismo tenderá a regularizar as suas áreas mais periféricas. Plantas como a gingko biloba ou o exercício físico — as caminhadas, por exemplo — ajudarão uma maior fluidez da corrente sanguínea.

Qual a frequência com que devo visitar o oftalmologista?

Após os 30 anos, os especialistas falam numa visita por ano. O envelhecimento não perdoo e é importante ter acompanhamento médico. Dificuldade em ler, cortar as unhas, fixar o olhar a curta distância, dores de cabeça, desconforto ocular ou pálpebras pesadas são os primeiros sinais do cansaço dos olhos — a que poucos escapam a partir dos 40 anos.

Para mais informações, não hesite em consultar um profissional especializado.

Grande Reportagem, “Aspirações de ano novo”, 08 Janeiro 2005 – João Lopes Marques.

ANEXO XII



Única, Antes de tempo. “Chiclete «wonderbra»”, 02 Abril 2005 – Filipa Moroso (coord.).

ANEXO XIII

36 | Beleza

(4+1)



Para uma pele dourada

Conseguir um tom de pele dourado é um anseio de muitas pessoas nesta época do ano. Além da exposição solar, existem muitas outras opções para conseguir um aspecto bronzeado sem necessidade de correr riscos para a pele.

TEXTO: MARIA MANUEL COSTA | ILUSTRAÇÃO: MARIANA VIEIRA

De facto não existe forma mais saudável nem segura de apresentar um bonito tom dourado na pele, do que recorrer aos autobronzeadores. Embora algumas pessoas ainda estejam reticentes ao seu uso, pensando que deixa um tom pouco natural na pele, este é um receio completamente infundado. Renda-se a todas as suas vantagens, conhecendo todos os seus segredos.

Antes de usar um autobronzeador é imprescindível realizar uma limpeza profunda e uma esfoliação, para

eliminar as células mortas e conseguir obter um resultado uniforme. É importante prestar atenção especial às zonas mais rugosas do corpo como os cotovelos, os joelhos e os tornozelos.

Deve colocar-se o autobronzeador primeiro na palma das mãos e depois distribuí-lo de forma regular com gestos circulares, de baixo para cima, uniformemente.

Uma vez aplicado deve eliminar-se parte do produto nas zonas dos tornozelos, joelhos e cotovelos, onde a cor tem tendência a ficar

mais escura e pouco natural.

Quando se espalha o produto no rosto deve evitar-se a raiz dos cabelos e as sobrancelhas. Não esquecer de espalhar no pescoço e nas orelhas.

Lavar bem as mãos e as unhas a seguir à aplicação.

Esperar o tempo indicado no produto antes de se vestir.

Para potenciar o bronzeado pode proceder-se a uma segunda aplicação ao fim de três horas.

Para manter o tom deve repetir-se a aplicação dentro de três a quatro dias.

CORREIO VIDAS
Semana de 14 a 20 de Maio

37

SHOPPING Bronzear sem Sol

Anda que o Sol seja fonte de beleza e de saúde, nem sempre é possível ou aconselhável a exposição solar. Esta situação não é impedimento para apresentar um lindo bronzeado, graças aos tratamentos autobronzeadores da última geração que chegam ao mercado.



1. **Spray No Trace Bronzeur Light**, Ambre Soiree, Garnier, específico para iluminar a pele clara, confere um bronzeado natural e sem marcas a todo o corpo, 11,90 €.
2. **Eau Lactée Auto-Bronzante**, Clarins, o primeiro autobronzeador que se aplica com um algodão, com toda a facilidade, no rosto, pescoço e decote, 19,90 €.
3. **Flash Bronzer Airbrush**, Lancôme, spray para o corpo multiposições para um tom lígual e uniforme, 11,90 €.
4. **Sultrane Bronze**, L'Oréal Paris, bronzeamento ultranatural e duradouro sem sol, ideal para o rosto, 11,90 €.
5. **Autobronzeador + Efeito Allante**, Lierac, fórmula não oleosa de fácil aplicação para o corpo, 11,90 €.
6. **Bronzage Parfait sans Soleil**, Lierac, cuidados autobronzeadores de alta hidratação para o corpo, 22,90 €.
7. **Gel Tante Fraîcheur**, gel instantaneamente o rosto, 22,90 €.
8. **Fluide Scintillant**, Soin Soir, Thalgo, autobronzeador para luminosidade instantânea do rosto, 11,90 €.
9. **Sun Touch**, Nivea, linha de autobronzeadores hidratantes adaptada aos vários tons de pele. **Crème Autobronzeador Rosto Pele Clara**, 7,90 €; **Crème Autobronzeador Rosto Pele Normal a Escura**, 7,90 €; **Lipão Autobronzeadora Rosto Pele Clara**, 9,90 €; **Lipão Autobronzeadora Rosto Pele Normal a Escura**, 9,90 €.
10. **Tratamentos autobronzeadores Capital Soleil**, Vichy, reproduzem um bronzeado natural e uniforme num tempo. **Spray Autobronzeador Multiposições para o corpo**, 11,90 €; **Toilette Autobronzeador para o rosto em seguetes individuais**, 11,90 €.
11. **Autobronzeadores Sun Performance**, Sanchi, Estée Lauder, fruto das mais avançadas tecnologias, estes autobronzeadores tratam e iluminam a pele simultaneamente. **Go Tan Sunless Towellettes**, para rosto e corpo, 10,90 €; **Fast Tan Quick Dry Sunless Spray**, para aplicação rápida e uniforme, 10,90 €.

Correio Vidas, “Para uma pele dourada”, 14 Maio 2005 – Maria Manuel Costa.

ANEXO XIV



Única, “O peso de Hollywood”, 04 Dezembro 2004 – Rui Henriques Coimbra (detalhe).

ANEXO XV



Fugas Público, Prazeres. “Chanfana à moda de Vila Nova de Poiares”, 15 Janeiro 2005 – David Lopes Ramos (detalhe).



Domingo Magazine, À mesa. “Mar do Norte”, 01 Maio 2005 – Paulo Valente (detalhe).

ANEXO XVI



Notícias Magazine, Restaurantes. “Eu tapo, tu tapas, ele tapa”, 17 Abril 2005 – Carla Macedo (detalhe).

ANEXO XVII



Fugas Público, Produtos da terra. “O mundo numa loja”, 16 Abril 2005 – Nysse Arruda (detalhe).



Notícias Magazine, Hoje com eles. “Alface que sabe a alface”, 01 Maio 2005 - Elsa Barros

ANEXO XVIII

fechar

AS INFORMAÇÕES SOBRE PRODUTOS TRANSGÊNICOS SÃO CONFUSAS. As dores de costas podem indicar diminuição de capacidades intelectuais. Boas notícias: Lobo Antunes publica um romance novo e uma fotobiografia é-lhe dedicada; e a couve penca estufada é excelente

CIÊNCIA | HELENA MENDONÇA

OGM: Onde está a razão?

OS ALIMENTOS TRANSGÊNICOS são tóxicos para a saúde e para o ambiente? Cientistas dizem sim, mas outros cientistas dizem não. Comer ou não transgênicos é hoje uma questão política

Desde que a engenharia genética começou a introduzir nas plantas características de espécies diferentes através da transferência de genes específicos, o mundo divide-se entre os que defendem a introdução de organismos geneticamente modificados ao ambiente e no consumo e os que temem uma avalanche de problemas tóxicos, alérgicos e o fim da biodiversidade. Recentemente, Portugal foi palco de mais uma batalha entre os dois lados da barricada.

Dois dias depois do lançamento, o Centro de Informação de Biotecnologia (CIB) ter apoiado a aprovação pela Comissão Europeia, em Setembro, de variedades do milho transgénico MON 810, a Plataforma Transgénicos Fora do Prato apoiada pelo Conselho Europeu, e os acordos com os agricultores para a suspensão imediata de processos de autorização para o cultivo e consumo deste milho. Baseava-se esta ONG num estudo publicado na *Biotechnology and Genetic Engineering* a 16 de Novembro, que apontava erros nos processos de aprovação de transgénicos na UE e na Europa. Referiu artigos assinados por David Schubert e William Freese, que esses processos se sustentam nos testes feios pelas

«Caiu o mito de que os alimentos



© Antonio Martínez

transgênicos são seguros», denunciava a plataforma em comunicado. Margarida Silva, bióloga responsável pela ONG, citada pelo DN, concluiu que o MON 810 foi comercializado nos EUA e aprovado na UE «com base em dados experimentais incompletos, errados e até manipulados».

A resposta do CIB, liderado pelo

biólogo Pedro Fervereiro, não se fez esperar. Num comunicado, revelava o que parecia ter ficado por explicar. Referia que o artigo «não é científico, apenas uma revisão selectiva de informação» e estranhava que desde 2001 (data da selecção da informação) nenhum dos autores tivesse elaborado, desenvolvido, recolhido e publicado dados com as metodologias que sugerem dever ser seguidas.

O CIB desmontava ainda a acusação de que as empresas produtoras das variedades OGM não cedem as suas sementes para estudos independentes. «Mesmo que tal seja verificado, as sementes certificadas das variedades aprovadas encontram-se à venda no mercado» disponíveis para serem analisadas.

Quando a própria ciência parece esgrimir razões pouco científicas, resta ao consumidor interessado procurar, entre o emaranhado de estudos, desmentidos e novos estudos, as respostas que lhes convém. Mas, como adverte o CIB: «as decisões tomadas não podem ser justificadas com base em argumentos falsos de origem supostamente científica».

titmendonca@uapb.br

Grande Reportagem, Ciência. “OGM: onde está a razão?”, 04 Dezembro 2004 – Helena Mendonça.

Transgénicos

A OPORTUNIDADE PERDIDA DA EUROPA

Como o maior produtor de soja do planeta, o Brasil é um fortíssimo candidato a destronar os EUA como o principal exportador de transgênicos. Mas esse é um passo que só agora se começa a esboçar.

A luz verde foi dada em Setembro de 2003, embora os agricultores já estivessem a plantar transgénicos. Mas com a publicação, a 21 de Março deste ano, da Lei da Biosegurança, o caminho foi aberto para que os campos brasileiros se enchem de grãos geneticamente modificados. E as pressões para que as autoridades autorizem o algodão transgénico são também fortíssimas.

Os grandes proprietários aspiram a ter as suas fazendas totalmente plantadas com as variedades transgénicas, conforme disse à PÚBLICA Christopher Barry Ward, dono da "Rainha de Sócios", uma sociedade do Mario Grossi.

Mas os técnicos são mais cautelosos. "Se usarmos sem pre a mesma tecnologia podemos tornar algumas invasoras mais resistentes, pelo que é melhor resguardar sempre uma área sem OGM", defendeu Breno Hinnah, um engenheiro agrônomo que garante a assistência técnica na fazenda Forestalib, também no Mato Grosso.

Mas a maioria irá apostar em força nos transgênicos, até porque "se um não fizer, fica com as pragas todas porque todos os seus vizinhos irão plantar OGM", acrescentou Basso.

Há resistências, tanto por parte dos pequenos agricultores como de alguns estados, como o Paraná, no Sul do Brasil. "O governador [do Paraná] diz que não vai deixar que se use o porto de Paranaguá para exportar soja transgênicos mas o que vai acontecer é que vamos usar outros portos e o dele vai perder muito", diz Alexander Estermann, diretor da Fazenda Fierrosmiths.

Esta aposta poderia ser atenuada caso a União Europeia tivesse intervindo, defende Breno Hinnah. A Europa é o principal comprador dos produtos agrícolas brasileiros. Tendo um mercado avesso ao OGM, poderia ter tentado dar um sinal aos agricultores deste país para que se manti-

"O Europeu perdeu o momento para assinalar no produto brasileiro o seu interesse em evitar os transgênicos pois nós somos os únicos que ainda não tínhamos estas variedades, mas a UE não mostrou que iria dar preferência aos produtos não transgênicos", afirma o diretor de mercado, que, no caso do soja, é regulada pela bolsa de Chicago, que está dominada pelos transgênicos", afirmou Breno Hinnah.

Teria a intervenção europeia impedido que os agricultores brasileiros optassem preferencialmente pelos transgênicos? Talvez não, já que os produtores brasileiros não tem custos de produção, adicionais aos europeus. Mas talvez não fosse a intervenção da OGM não fosse tão simples como parece, já se sabe.

→ propriedades carregados pelos

A agricultura familiar é a que tem sido mais penalizada pela enorme expansão do setor agrícola. Na posse do pequeno agricultor está 21 por cento da terra arável, contribuindo para 33 por cento do PIB agrícola. Além disso, "mantém 82 por cento dos postos de trabalho no campo, produzindo 51 por cento dos alimentos básicos para o mercado interno", exemplificou Luiz Vicente Fasco, da Contag (Confederação Nacional dos Trabalhadores na Agricultura).

Para as Organizações Não Governamentais e sindicatos, a solução para estas débeis estruturas familiares é, antes de mais, o merca-

antes de mais, o mercado local, defendeu Nilfo Wandsheer, do grupo de Trabalho da Amazônia do Sindicato dos Trabalhadores Rurais. Mas o mercado externo não deixa de estar no horizonte destes produtores rurais.

Mas, para tal, "a agricultura familiar tem que procurar escala, através do cooperativismo" sublinhou o m.

do corporativismo", sublinhou o ministro Patrus Ananias. Uma opinião partilhada pelo seu colega de Governo encarregue da Agricultura, Roberto Rodrigues. "A reforma agrária não se faz só através da distribuição de terra, tem de ser dada assistência técnica, crédito para a aquisição de sementes e maquinaria", respondeu quando confrontado com as críticas sobre o atraso dos assentamentos dos trabalhadores sem terra. "Não vamos só dividir a terra por dividir, a reforma agrária tem de ser feita de forma sustentada, garantindo que essas famílias vão conseguir sobreviver pelo seu próprio

Um estudo do Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (Incra) indica que entre as 500 famílias assentadas entre 1995 e 2002, 90 por cento não tinham acesso à água, 80 por cento viviam sem energia e mais de metade não recebiam qualquer apoio técnico.

Já os grandes latifundiários respondem ao assunto de forma diferente: "Os pequenos proprietários não conseguem competir no mercado, pelo que a solução é caminhar para o subsídio à produção", defendeu Blairo Maggi, governador do estado do Mato Grosso e dono de 150 mil hectares, o que faz dele o maior produtor individual de soja no mundo.

Mas se a propriedade da terra, ou antes, a apropriação de terra gera muita violência no campo – divulgada mundialmente após o assassinato em Fevereiro da freira Dorothy Stang –, a escravidão passa despercebida. O esquema é simples: os angariadores de mão-de-obra alijam os tra-

de-obra aliciam os trabalhadores, levam-nos para as fazendas, de onde não podem sair e o que ganham serve para pagar a viagem e a comida que consomem, nada restando, explicou Nilfo Wand-sheer. Nos confines das enormes propriedades, as notícias desta prática só vêm a luz do dia quando alguém consegue fugir e se dispõe a denunciar os atropelos.

Mas não tem de ser necessariamente assim. Na Fazenda Farroupilha, o esquema de produção tenta respeitar trabalhadores e natureza. Segundo garantiu Carlos Ernesto Augustin, dono da propriedade mato-grossense, os trabalhadores temporários, que ali chegam vindos do Nordeste brasileiro, "fazem mais dinheiro aqui durante três a quatro meses do que num ano inteiro nas suas terras".

Além do salário – que oscila entre os 200 e os 250 euros por mês –, os empregados são recompensados pela produtividade do seu trabalho.

“O salário tá bom, conseguimos 500, 600 e até 700 reais [cerca de 170, 200 e 240 euros] por mês mais alimentação e transporte”, disse à PÚBLICA José Hilton da Silva, uns 34 anos que mais parecem 50 num rosto miudinho curtido pelo sol. →

Pública, “Transgênicos. A oportunidade perdida na Europa”, 04 Setembro 2005 – “A Pública viajou a convite da German Marshall Fund” (detalhe).

ANEXO XIX

Sumos com frutose também engordam

O açúcar das frutas, quando adicionado a produtos industrializados, estimula o corpo a acumular gordura



E escolhe um daqueles pacotes de sumo adoçado com frutose – imagine, o açúcar da fruta, nada mais natural do que isso – com o aspecto mais saudável do mundo. Se estiver com uns quilinhos a mais, se calhar a sua opção não foi a mais correcta.

Um estudo da Universidade de Cincinnati, nos Estados Unidos, mostrou novas evidências de que ingerir grandes quantidades de bebidas com frutose contribuem – e muito – para a obesidade. Esta investigação também pode ajudar a compreender por que é que adicionar esta substância aos alimentos pode ser ainda pior do que usar outro tipo de adoçantes.

Para chegar a esta conclusão, os cientistas selecionaram três grupos de ratinhos, que receberam, cada um deles, diferentes tipos de bebidas: água simples, refrigerante e água com frutose. Os roedores podiam ingerir a quantidade que lhes apetece da bebida que tinham disponível. Os resultados mostraram que aqueles que não bebiam água simples foram os que mais engordaram, apesar de terem comido muito menos calorias em alimentos sólidos. Tais conclusões sugerem que o número total de calorias consumidas pode não ser a única

explicação para o ganho de peso, acredita o psiquiatra Matthias Tschö, membro do Centro de Pesquisa da Obesidade da Universidade de Cincinnati.

É preciso também compreender as subtilidades do metabolismo humano. Não somos propriamente uma máquina de calcular, pois não final das contas determinados produtos que consumimos podem assumir diferentes valores no organismo. "A frutose é muito semelhante à glicose, mas a ser posta do corpo a ambas é distinta. A frutose tem a capacidade de desencadear no fígado a produção de triglicerídios", explicou ao PÚBLICO Nuno Borges, professor da Faculdade de Ciências da

Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Por outras palavras, a frutose desempenha um papel diferente no metabolismo, favorecendo o armazenamento de gordura no corpo.

de gordura no corpo. Os grupos de controle tinham 39 gramas, quando a investigação começou. Os que atacavam a frutose terminaram o estudo com 48 gramas, ao passo que os que preferiam a água chegaram ao fim mais elegantes, com quatro gramas a menos. Além disso, os mais gordinhos apresentavam 90 por cento a mais de massa gorda do que aqueles que consumiram água. O aumento total de calorias ingeridas pelos amantes da frutose foi mais baixo do que o dos outros grupos, com exceção do grupo de controle, que bebia apenas água.

"Ficamos surpresos de ver que de facto os ratos comiam menos quando expostos a bebidas adoçadas com frutose. E [também ao ver que] ingeriam um número total de calorias mais baixo do que outros. Apesar disso, eles aumentaram significativamente de peso em relação aos outros em poucas semanas", espantou-se Tschöop, um dos autores do estudo divulgado na edição de Julho do jornal "Obesity Research", publicação científica da Associação Norte-americana para o Estudo da Obesidade. ■

Açúcar das frutas não é o mau da fita

A inserção de sacarose e frutose em vários produtos industrializados (é o caso de uma boa parte das bebidas gaseificadas, dos sumos e dos cereais) pode ser uma das principais causas da obesidade. Isso não quer dizer que as frutas tenham uma substância que evite a obesidade. Nuno Borges explica que quando comemos uma maçã estamos a ingerir frutose, é claro, mas muitas outras substâncias que tornam a digestão mais lenta (fibras e sais minerais, por exemplo, que são fundamentais à saúde). "Em contrapartida, um refrigerante é basicamente água e açúcar", conclui o docente, que considera os sumos de frutas com por cento naturais preferíveis àqueles que contêm adição de açúcares.

Faltam estudos em humanos

Um estudo anterior realizado em humanos, conduzido pelo endocrinologista Peter Havel, da Universidade da Califórnia, já chamou a atenção para o efeito de diversas hormonas envolvidas na regulação do peso corporal — incluindo as famosas leptina e insulina — não responderem à frutose do mesmo modo que o fazem em relação a outros açúcares, como a glicose. Assim, os novos dados só contribuem para a teoria de que a frutose é metabolizada no nosso organismo de maneira diferente do que outros hidratos de carbono. Contudo, os cientistas sublinham a necessidade de mais estudos sobre o efeito da frutose em humanos para saber se, de facto, a presença deste açúcar nas bebidas está directamente relacionado com o aumento da obesidade.

Pública, Saúde. “Sumos com frutose também engordam”, 21 Agosto 2005 – Andréia Azevedo Soares.

ANEXO XX



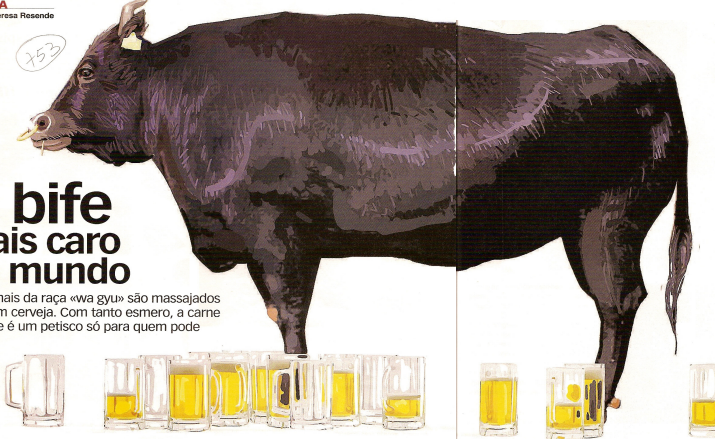
Visão Sete, Capa. “Bifes «Rolls Royce»”, 08 Setembro 2005 – Sara Rodrigues (detalhe).

IGUARIA
Texto de Teresa Resende

753

O bife mais caro do mundo

Os animais da raça «wa gyu» são massajados e bebem cerveja. Com tanto esmero, a carne de Kobe é um petisco só para quem pode



A carne de vaca de Kobe, considerada a melhor à face da terra, é uma extravagância, mas já vai aparecendo nas mesas dos restaurantes nacionais. O Bife do Sapato, em Lisboa, é um dos raros locais onde por aí é servido este manjar. Os preços é que ainda são pouco apetecíveis. Paulo Pinto, chefe do Bica, e capitão da equipa nacional vencer nas Olimpíadas da Gastronomia, explica o porquê: «A carne é importada via Alemanha e chega a custar 100 euros o quilo. Muito caro! Talvez não se se tiver em conta que os japoneses alimentam as reses da raça «wa gyu» a pastagem e cerveja, e ainda lhes dão massagens e banhos de sapão».

Christina Portugal, coordenadora do Centro de Arte Portuguesa, em Tóquio, contou ao Expresso que as «wa gyu» são criadas sem hormonas, em cativeiro e sem fazerem exercício, pelo que não criam mau cheiro. Para compensar a inatividade, os criadores massajam nas várias vezes ao dia com champô especial e escovam-lhes o pelo com sapão para realçar o brilho. Na hora de as alimentarem dão-lhes erva, mas servem-lhes a dieta leve de cerveja. «A levedura nutre as células provenientes de picadas de mosca

O preço do prato paga-se na qualidade posta na criação do gado

A água a amolecer a carne», esclarece Christina Portugal, isto significa a sara de portugueses. Outra razão, referida em quase todos os artigos publicados sobre a carne de Kobe, diz respeito à fonte das vacas. Conta que a cerveja lhes abre o apetite para a forragem.

O resultado deste tratamento VIC (very important cow) é evidente para quem já provou um bife de Kobe. «É delicioso», reconhece o chefe Luís Barros, embora se confesse um feroz apreciador de carne. Paulo Pinto confirma as qualidades do petisco, descrevendo-o como «muito suculento e saboroso. Na verdade, a carne wa gyu é muito apreciada pela «olamufaria», ou seja, pelo facto de a gordura derreter até parecer gelatina depois de cozinhada. A semelhança da carne de porco betico, a de Kobe também tem um aspecto marmorado e, tal como o daquele porco, mais gordura insaturada do que saturada, o que a torna particularmente saudável.

As «wa gyu» são criadas no Japão desde o século II, inicialmente como animais de tracção nos arrozais. O isolamento do país, primeiro, e as restrições governamentais de comercialização e exportação de gado, depois, ajudaram a preservar a pureza genética destas reses. Actualmente, apenas são quinze os criadores de «wa gyu» no Japão, o que faz com que um bife atinja preços astronómicos. Na verdade, é até provável que a carne de

Receitas para bolsas japonesas

Sukiyaki – Carne cortada em fatias finas e cozinhada (como bacião) cozinhada à mesa em caldo de legumes, numa espécie de panela de ferro. Tem um sabor adocicado e é servido com um arroz quente. A cada pessoa é servido um prato com 150 gramas de carne e outro com verduras e leguminosas. Neste tipo de refeição, que dura entre 2h e 3h30, bebe-se muita cerveja.

Bulgayaki – O mesmo que o anterior, mas com carne de primeira qualidade cozinhada em panelas individuais. É comida temperada com molho autêntico (porco) ou molho de alho. Normalmente, com este prato bebem-se várias quantidades de saquê. Quatro pessoas podem gastar 210 mil yenes (aproximadamente 1500 euros) numa refeição destas, razão pela qual são muito raras os restaurantes no Japão que servem bulgayaki.

Budaiji – Bife grelhado na chapa, na grelha e servido na porção de 200 a 300 gramas de carne por pessoa rondam os 41 mil yenes (300 euros), o que significa que sai para comer sukiyaki imita-se na carteira uns 500 euros.

Tappan Yaki – Bife cozinhado na frigideira. Tanto o tappan yaki como o sukiyaki são cozinhados sem tempero. Apenas se adiciona sal no momento de servir e, em alguns casos, pimenta do reino. Comem-se mais pastas.

Única, Iguaria. “O bife mais caro do mundo”, 06 Agosto 2005 – Teresa Resende (detalhe).

ANEXO XXI

SEDUZIR VEGETARIANOS

ALGUMAS VEZES, ANTES DO JANTAR, ACONTECEM DESTAS:

«OLHA QUE FULANO É VEGETARIANO.»

RECETA Eu não sou vegetariano. Gostava, mas não sou. Haveria vantagens: o meu corpo transformar-se-ia numa coisa mais saudável (e mais pátida, talvez), o meu estômago seria mais acolhedor e os vermes aguardar-me-iam com algum desinteresse. Algumas vezes, antes do jantar, acontecem destas: «Olha que fulano é vegetariano.» Então, transformo-me no cozinheiro ideal. Portanto, começo por lavar e cortar em rodelas de meio centímetro duas beringelas de tamanho médio ou superior; polvilho-as de sal grosso e sirvo-lhes umas gotas de vinagre – assim não de permanecem durante meia hora. De seguida, faço um refogado com meia cebola picada e dois dentes de alho, em azeite – junto duas chávenas de arroz agulha e deixo que frite durante dois minutos, mexendo sempre até ficar «naquele ponto». Junto água a ferver (um pouco menos de um litro) e deixo que cozinhe lentamente; o grão fica no ponto, a água foi absorvida. Nessa altura, junto uma boa dose de queijo parmesão ralado (ah, se for ralado na hora!) e mexo razoavelmente. Então, passo as fatizinhas de beringela por farinha de trigo e frito-as em óleo quente [eu não disse «bem quente»]; deposite-as num papel absorvente. Finalmente, faço novo refogado, com apenas duas colheres de sopa de azeite e junto a outra metade da cebola que usei para o arroz, junto mais dois dentes de alho, duas folhas de hortelã, umas folhinhas de manjerição picadas grosseiramente, um pouco de salsa picada e, finalmente, uns cinco ou seis tomates muito maduros cortados em cubos (mas sem pele e ligeiramente espremidos). Deixo que isso tudo cozinhe apenas dois minutos. Unto um tabuleiro de ir ao forno com manteiga e preparo um empadão generoso, com camadas de arroz, beringela e tomate com manjerição, polvilhando com parmesão ralado. Vai ao forno até tostar.

[Francisco José Viegas (fviegas@gmail.com)]



GRANDE REPORTAGEM | 27 AGOSTO 2005

Grande Reportagem, À mesa. “Seduzir vegetarianos”, 27 Agosto 2005 – Francisco José Viegas.

CAMPANHA COM REQUEIJÃO

REPITO A DOSE VEGETARIANA. PURO ELEITORALISMO. É UMA RECEITA «FRACTURANTE».

RECETA Estou em campanha. Os vegetarianos também são gente, e o meu período de reflexão, depois de publicar (há duas semanas) a receita de arroz com beringela, resultou numa quantidade de mails agradáveis; foi uma boa consulta à sociedade, embora não tivesse nenhum apoio de governadores civis nem dos intelectuais, que já estão com a agenda preenchida. Mas também não sei nada de finanças (embora tenha biblioteca). Vegetarianos: terei um lugar para vós nas minhas preces eleitorais. A juventude apoia-me. Proponho-me, hoje, repetir a dose vegetariana. Puro eleitoralismo. É uma receita «fracturante». Começo por cozer duas medidas de arroz em água abundante com um pouco de sal e dois dentes de alho picado. Ainda com o grão inteiro, escorro e reservo. Faço um refogado, em azeite, com cebola, alho a gosto, duas malaguetas e um pimento verde e outro vermelho, picados. Junto uma colher de sopa de molho de soja e mexo ligeiramente; lupo-o, sobre fogo lento, espero que a cebola fique transparente. Junto, então, o arroz cozido e dois requeijões de Seia (olorosos e salgadinhos!), um pouco de salsa picada, meio molho de folhas de espinafre, dois ovos batidos com pimenta e três colheres de sopa de miolo de noz. Mexo até obter um conjunto homogéneo, sem desfazer o arroz e deposite-o num tabuleiro estreito (daquelas que se usam para tortas) de ir ao forno, devidamente untado, polvilhando-o de parmesão ralado no final. Deixo-o ao lume durante meia hora, com o forno em lume médio. É uma experiência que vale a pena. Não sei se me dará votos, mas com a minha idade isso pouco interessa. Faço-o por gosto. E gosto.

[Francisco José Viegas (fviegas@gmail.com)]



GRANDE REPORTAGEM | 10 SETEMBRO 2005

Grande Reportagem, À mesa. “Campanha com Requeijão”, 10 Setembro 2005 – Francisco José Viegas.

A ressaca «da quadra»

Uma lasanha de espinafres com requeijão.
Para acabar com os restos de bacalhau e de peru

Ah, corai de vergonha, cidadãs e cidadãos que passastes «pela quadra» e trouxestes um quilo a mais! Um quilo a mais é eufemismo, aliás, para as alarvidades cometidas durante as duas semanas «da quadra», geralmente desculpáveis em nome do espírito da época e da chamada «razão familiar», traduzida por postas de bacalhau, fatias de peru e doçarias apropriadas. Janeiro, que devia ser um mês gastronomicamente sensível, aproveitando as primícias do Inverno, transforma-se num pobre mês sitiado por regimes e dietas.

Eu acho que a transição deve ser tranquila, feita de pratos cuidadosos e com alguma sustância. Por isso, trago-lhes hoje uma lasanha de espinafres com requeijão, que pode servir de acompanhamento ou,

INGREDIENTES

Uma embalagem de lasanha; um molho de espinafres; dois requeijões. Farinha, leite, queijo parmesão ralado, sal, noz-moscada; 1 dente de alho, manteiga. Miolo de noz.

bem entendido, de prato principal para quem dispensa a «obrigatoriedade» de carne & peixe. Para isso, comecemos por escolher um molho de espinafres (ou uma embalagem inteira de espinafres já lavados e embalados), que devem ser mergulhados em água a ferver por cinco minutos, não mais. Escorram-se bem num passador. Numa tigela grande misturo os espinafres com dois re-

queijões frescos; por princípio, trabalho a mistura com as mãos até formar uma massa relativamente homogênea mas onde se distinguem as folhinhas, que não devem ficar desfeitas. Acrescento um dente de alho picado, um nadinha de noz-moscada e uma colher de sopa (rasa) de queijo parmesão ralado. Se for possível ralar o parmesão na altura, tanto melhor. E se qui-



ser acrescentar uns miolos de noz, esteja à vontade. É a época.

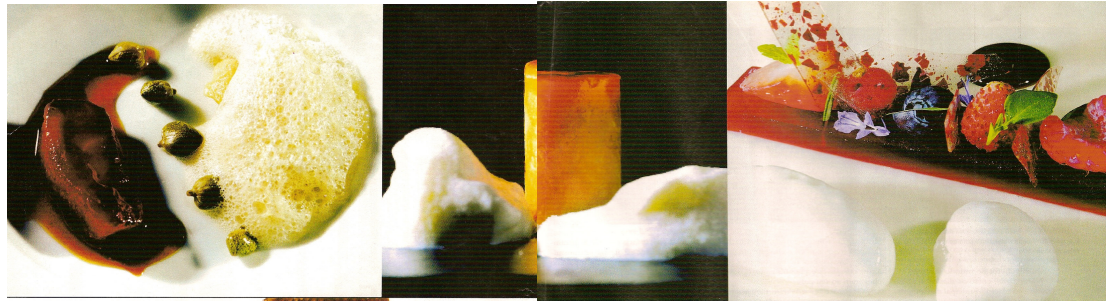
Entretanto, volto-me para o fogão e preparo um molho bechamel simples: três a quatro colheres de manteiga (praticamente 100 g) derretendo-se suavemente, junto cerca de 70 a 80 g de farinha (faço isto a olho, confesso) e ligo bem; verto então o leite, morno, cerca de um litro. Deixo que ferva, mexendo sempre, passo a lume baixo e mantenho mais cinco minutos.

Numa travessa disponho uma camada de bechamel, uma de folhas de lasanha (das que não precisam de cozedura prévia), uma de espinafres e requeijão, polvilho com queijo ralado e um pouco de molho, e assim por mais duas ou três vezes. Cubro com o molho que restar e com mais parmesão, antes de levar ao forno. E é assim.

§ viegas@corinef.pt

Grande Reportagem, O cozinheiro ideal. “A ressaca «da quadra»”, 08 Janeiro 2005 – Francisco José Viegas.

ANEXO XXII



Textos de **Telma Miguel**, enviada a Madrid

Viajar pelos paladares

A 3ª edição do Madrid Fusión juntou os chefes que estão a mudar a comida. O «must» do encontro foi a invenção de técnicas e produtos improváveis. Ovos de espargos e gelado de fumo é o que se serve

Há um momento em que Ferran Adrià cheira uma rosa vermelha. O chefe catalão, de 43 anos, aclamado nos últimos tempos como o contribuinte mais criativo do mundo e incluído, em 2004, pela revista «Time» numa lista das 100 personalidades mais influentes do Planeta, está apenas a dar a sua aula magistral para uma plateia de mais de 500 pessoas, que se reuniram na semana passada para a Círculo Internacional de Gastronomía Madrid Fusión. É uma plateia acostumada aos golpes de génio do espanhol cujo rosto é quase tão conhecido como o do próprio rei.

Adrià conchita o último dos velados tons sobre a história em receitas de El Bulli (mais de cinco mil páginas de documentos impressíveis), o seu restaurante a 160 quilómetros de Barcelona, na Costa Brava, e está num momento particularmente didático, a arrumar o passado. Parte da aula é um exemplo disso. Adrià, inesperadamente, faz um trajecto cronológico das suas pesquisas de «cocktails», parecendo mais uma vez pisar sem medo um terreno

paralelo (o dos «sharmen»), que aparentemente não lhe pertence. Então, porquê a rosa? Trata-se de um dos componentes de um «cocktail» sem álcool, cuja receita inclui mel em pérolas, gelificado com agar agar, sobe a qual num copo se despeja um chá de pétalas de rosa e, numa terceira camada, uma espuma feita no sífilo de chá de gengibre e plátano. «O cliente vai cheirando e bebendo». É um exemplo de como o calor e o objecto entram no El Bulli.

Mas não é todos os dias que uma refeição inclui rosas e pura alquimia.

«É verdade que procuro a surpresa, mas não coisas anedóticas. Tem de fazer sentido», diz, já vestido à pasteur no seu velho casaco de cabedal, no meio do turbilhão de empregados que servem um menu das Canárias, em rapas sofisticadas que recusou. «O que gosto de comer? O mesmo que toda a gente». Recentemente, Adrià abriu em Madrid o Fast Good — que serve, sem complexos, hamburgueses e batatas fritas de alta qualidade — e tem publicado livros de cozinha para curiosos. Em associação com a cadeia de hotéis NH, criou também um menu mais acessível à bolsa e à capacidade de digestão sua genialidade.

Uma das estrelas do congresso, o brasileiro Alex Atala (ver pág. 46), chefe-proprietário do D.O.M., consi-

derado um dos melhores restaurantes de S. Paulo, e amigo do próprio Adrià, admite: «Adoro a comida de Ferran, mas era incapaz de a comer todos os dias. Aliás, prefiro uma refeição quase ruim com pessoas queridas do que no melhor restaurante do mundo com um chato».

A alta gastronomia encenada no Madrid Fusión esteve entre o excepcionalmente bem feito com técnicas tradicionais e reconhecíveis, como a do basco Martin Berasategui, e a alta cozinha apoiada em tecnologias de ponta e novidades quase importadas do mundo da ficção científica. Mas, como diz uma das organizadoras, Esmeralda Capel, «não é para ensinar a fazer tortilhas que estas 34 conferências dadas por alguns dos



Ferran Adrià, junto da sua equipa na cozinha do El Bulli, na Costa Brava, aberto entre Abril e Setembro. As reservas para a temporada exigem um dia



Única, “Viajar pelos paladares”, 29 Janeiro 2005 – Telma Miguel (detalhe).

PRAZERES

Em lume brando

Existem sempre truques por desvendar. Na arte de cozinhar muito mais. Para quem não sabe nada, para os que sabem muito, para oferecer, para aqueles que querem fazer... aulas de cozinha q.b.

texto: **Margarida Magalhães** | fotografia: **Nuno Correia** (Eva/Dea)

40 - notícias magazine 02 JAN 2005

Notícias Magazine, Prazeres. “Em lume brando”, 02 Janeiro 2005 – Margarida Magalhães (detalhe).



Sabores de antanho



Uma professora catedrática de Bolonha teve uma ideia inovadora para eliminar a tristeza dos que, em todo o mundo, suspiram de saudade pela comidinha da avó e da mamã que a vida moderna fez desaparecer. Foi à procura das «cesarinas» da região, juntou-as numa associação e colocou-as a cozinhar, em suas casas, para quem queira usufruir da celestial experiência. Crónica de uma expedição portuguesa de reconhecimento

TEXTO JOSÉ VEGAR

Em Bolonha ocorre algo com a dimensão de pop-no milagre. Milagre capaz de atenuar uma tristeza irremediável ligada aos tempos de hoje, bem recordada, no íntimo de muitos de nós e, por isso, que tivemos de deixar para trás. Opções todos, homens e mulheres, por se profissionais urbanos ocupados, quase sem tempo para mais do que produzir e criar, a ruína de remuneração ou realização. A primeira bota causada por este modo de vida foi sem dúvida a súbia e carinhosa culinária familiar. Os tempos dais da inocência em que, logo pela manhã, avarias insubmissas se libertavam da cozinha, onde avós e mães se encontravam em fúria, odores e ruídos para confeccionar no forno ou no lume carnosos ou peixes, seguindo receitas secretas da família, e que logo a seguir nos faziam subir aos céus, perdê-los e para sempre. Mas não desapareceram da nossa

memória. Só que ficámos dependentes das cadeias lógicas das grandes superfícies, das receitas da moda, da cozinha rápida, porque não há tempo para mais, *oh fine fine* etc. em momentos especiais, dos *dog*, vinhos sem, mas incapazes de pôr nas suas criações aquele amor que tornava única a refeição em casa. E damos por nós, nostálgicos, à saída de um restaurante a partilhar qualquer coisa do tipo: *finare* emulsenne, mas não chega aos alcançares daquele que fazia a minha avó.

Há pouco mais de um ano, a professora catedrática Tereza Di Nallo reflectiu, na solidão tranquila do seu gabinete, situado na parte nobre de Bolonha, nesta magna questão que preocupa cidadãos do quarto-começo do mundo. *Mis e no*, regente de um mestrado da Universidade de Bolonha relacionado com gastronomia. Di Nallo é a pessoa certa para entender a dimensão da ameaça. O património gastronómico da região da Emilia Romagna (de que Bolonha é capital), algum com mais de cinco séculos, corre risco de extinção. O problema, mais uma vez, é o

ITALIA



O esquema é simples: as cozinheiras certificadas ganham o estatuto de *Le Cesarine* (as «cesarinas»), albanas carinhosas dadas em Itália às fadas da cozinha. A partir daqui, estas imperadoras dos tachos ficam habilitadas a cozinhar e servir em casa qualquer cidadão que o queira ou a partilhar com ele os seus segredos culinários

mesmo houve uma outra epistemológica, e as novas gerações desconhecem de tudo as receitas ensinadas às avós e mães. Para Di Nallo, não há dúvida: os *tribulados* *moderni*, as *celentanas* *agiliter* *acompanhadas* pelo *sigilo* as *inocentes* *laogre* *veri alla bolghese* foram devorados pelo *microondas* e os *horários* *alucinantes*. Nem um só dos alunos da catedrática sabe fazer algum *desen* *primo*.

Para a professora, *imponha-se* *agile*. A sua favor, Di Nallo tinha uma tenacidade de ferro, não tivesse ela durante muito tempo, enclausurada a ideologia e a *passi* dos grupos de extrema-*esquerd* *italianos* e *genere* de *após* da sua *utilidade* (a mais antiga do mundo ocidental, fundada em 1088), onde *estabelecer* *inimicizia* como Dante, Petrarca, Erasmo, Diderot e Copérnico. E, claro, mais recentemente, Umberto Eco, hoje catedrático de sociologia na instituição. Para a Universidade de Bolonha, a gastronomia é parte real da cultura, e todos os esforços para impedir o seu desaparecimento são *scatificadas*.

Di Nallo começou por fazer o trabalho de casa: reuniu numa lista os produtos alimentares e receitas com origem bolonhesa certificada. Aos já referidos, juntou-se, para clar os principais, a mortadella, a *figgola* (*pausa* usada como entrada), a *pellatino* de galo, a *corredora* de vitelo à bolonhesa, a grande *finura* mista de carne e vegetais e, nos doces, o *cermetto* *di Bologna* e a *torta di riso*.

De seguida, a professora teve o seu momento de génio. Foi, como da dita, uma ideia que me surgiu da minha própria vivência. Sabendo que em Bolonha ainda sobrevivem senhores que cozinham as receitas típicas e o fazem com prazer, Di Nallo foi à sua procura. Em poucos meses encontrou algumas dezenas na cidade e nos arredores, quase todas entre os 40 e os 70 anos. Com os colaboradores, foi a suas casas, ouvindo as suas experiências, cometeu os seus *cozinhabos*. E confrontou a sua intuição «fui por aqui» que passa a revolução.



Tinha nascido o projecto *«I mangieri di casa»*, *Avore food* na versão internacional, destinada a proteger e desenvolver a herança gastronómica da cozinha italiana típica. O esquema é simples: as cozinheiras certificadas pela associação ganham o estatuto de *Le Cesarine* (as «cesarinas»), albanas carinhosas dadas em Itália às fadas da cozinha. A partir daqui, estas imperadoras dos tachos ficam habilitadas a cozinhar e servir em casa qualquer cidadão que o queira ou a partilhar com ele os seus segredos culinários.

E foi assim, numa bela tarde de uma recente sexta-feira, que um pelotário português desembarcou no Aeroporto de Bolonha, acordando com o regresso aos melhores dias das suas vidas. A expedição teve logo um início auspicioso. A simpática Cristina Tortini, benço-direito de Di Nallo, colocou os expectantes *avventurieri* numas iguarias fortadas com *vino* para a zona velha da cidade e acolheu-os numa visita à melhor gelateria da cidade, a *Castiglione*. Um bom momento, a julgar pelos sons de aprovação que os

Grande Reportagem, “Sabores de antanho”, 18 Dezembro 2004 – José Vegar (detalhe).

Guloseimas interditas

- Carnes fumadas
- Salgados frios
- Enchidos
- Gorduras e doces
- Todos os alimentos que sejam ricos em sal

Dia mundial da diabetes

O crescente número de diabéticos motivou a criação de mais uma efeméride. Assinalado a 14 de Novembro desde 1991, o Dia Mundial da Diabetes existe para sensibilizar a população para esta problemática.

MAIS INFORMAÇÕES

Clínica das Conchas
Rua Luís Pastor de Macedo, 27 C
- Lisboa
Tel.: 217 507 000
www.clinicadasconchas.pt

Alimentação na Diabetes Tipo II

Uma alimentação cuidada, sem açúcar e pouco sal, permite suportar a diabetes sem grandes alterações da rotina do quotidiano

TEXTO: DRA. PAULA CRISTINO

A Diabetes é um distúrbio no organismo que ocasiona o aumento da quantidade de açúcar (glicose) no sangue, pela falta total ou parcial de insulina ou pela má utilização da mesma.

Uma alimentação cuidada e equilibrada permite evitar as hiperglicémias e as hipotensões, o aumento de peso e o risco de doenças cardiovasculares. Com excepção do açúcar, geralmente proibido nesta patologia, os alimentos de todos os grupos de alimentos devem ser distribuídos pelas refeições diárias.

O açúcar simples, presente em doces, bolos, refrigerantes, gelados, chocolates e outros, são produzidos, pois favorecem a rápida subida da glicose no sangue. E mesmo os alimentos dietéticos existentes no mercado, devem ser consumidos com moderação e sob orientação do nutricionista. Por não terem sacarina designado açúcar branco, há muitas vezes necessidade de aumentar a quantidade de gordura na sua produção, o que aumenta o valor calórico e pode levar a um aumento de peso.

Quanto mais tempo tiver excesso de peso, maior é a probabilidade de vir a ter diabetes. O excesso de peso pode levar à diabetes porque este interfere

ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCAR
O diabético deve eliminar da sua alimentação o açúcar, mel, doces, refrigerantes, bebidas alcoólicas ou adoçadas com açúcar. Deve substituir e apelar pelos adoçantes artificiais, no entanto os produtos à base de frutose devem ser evitados.

EVITE O SAL
A adição de sal aos alimentos deve ser evitada. É frequente o diabético apresentar também hipertensão arterial.



TABELA DE ÍNDICES GLICÉMICOS

O índice glicémico mede a rapidez com que um hidrato de carbono eleva os níveis de glicose na corrente sanguínea. Quanto mais processado e refinado for o alimento, maior é o seu índice glicémico.

Alimentos com I.G. baixo	Alimentos com I.G. moderado	Alimentos com I.G. alto
• Cereja 22	• Fígado 42	• Pizza de queijo 60
• Feijão preto 30	• Cenoura 45	• Passas 64
• Iogurte 36	• Kiwi 48	• Batatada 64
• Espargate 36	• Banana 54	• Cereal 67
• Fava 37	• Pêra 55	• Pão de batata 70
• Maça 38	• Damasco 57	• Pão branco 71
• Sopa de tomate 38	• Arroz branco 58	• Melancia 72

na capacidade da insulina ajudar a retirar glicose do fluxo sanguíneo para as células. Mesmo que o pâncreas seja capaz de produzir insulina suficiente, esta não consegue levar a glicose para o interior das células e a glicose acumula-se no sangue. Perder peso pode muitas vezes inverter este problema.

PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES

Jejum: o diabético deverá fazer 5 a 6 refeições diárias, com intervalos máximos de três horas entre elas. Estas refeições permitam manter o nível de açúcar no sangue adequado (entre 70 e 110 mg/dl).

Frutas não podem ser consumidas indiscriminadamente, devido à presença de frutose, o seu açúcar natural. As frutas com elevado índice glicémico devem ser consumidas sempre acompanhadas por uma fonte de pro-

teínas, como por exemplo um iogurte, um copo de leite ou uma fatia de queijo.

Massa e pão: tal como acontece com fruta, também devem ser ingeridos acompanhados de proteínas, com por exemplo uma fatia de pão com queijo ou massa com carne magra.

Verduras: devem estar sempre presentes na alimentação do diabético, pois permitem atrasar a absorção da glicose pelo organismo. Devem preferir-se cereais integrais, arroz integral, vegetais frescos, pão de mistureira integral e feijão.

Condimentos: a sua ingestão deve ser moderada de modo a diminuir o risco de doença coronária. Devem preferir o azeite para temperar os alimentos. Devem eliminar a manteiga, margarina e óleo de milho de salada. Ainda para temperar, deve utilizar alho, cebola e ervas aromáticas.

Correio Vidas, Saúde. “Alimentação na Diabetes Tipo II”, 17 Setembro 2005 – Drª Paula Cristina.

SOCIEDADE

Saúde

Não alimente o cancro!

Se já se provou que 35% dos tumores malignos estão relacionados com a má alimentação, então, uma dieta adequada preveniria quatro milhões de casos no mundo

Segundo estudos epidemiológicos, cerca de 35% dos cânceros que resultam em morte estão relacionados com a dieta alimentar. De facto, uma redução na ingestão de gorduras e um aumento no consumo de fibras pode reduzir a taxa de mortalidade entre 10 a 15%, segundo a Sociedade do Cancro dos Estados Unidos que, para além disso, garante que as mudanças nos hábitos dietéticos preveniriam anualmente entre três e quatro milhões de casos de cancro em todo o mundo.

Chá e tomate
O consumo de vegetais, como cereais integrais, frutas, verduras ou leguminosas, pode reduzir as possibilidades de vir a sofrer de cancro de cólon e recto, da boca e do estômago. Descobriu-se igualmente uma relação entre as dietas ricas em gorduras e o aumento do número de cânceros da mama, cólon, recto e próstata. Embora ainda exista alguma confusão a este respeito: as pessoas que assim se alimentam têm tendência para serem mais gordas, consumindo mais calorias e menos quantidade de frutas e verduras e, portanto, de antioxidantes. A obesidade é, de facto, outro factor de risco. No homem, foi relacionada com os cânceros do cólon, recto e próstata, e na mulher, com os do endométrio (paredes internas do útero), mama, ovários e vesícula biliar. Por isso, é recomendada uma dieta equilibrada, rica em cereais integrais, verduras, frutas e legumes. Por exemplo, o tomate tem propriedades antioxidantes e é eficaz para evitar o cancro da próstata e até mesmo para deter a sua progressão. E as propriedades antioxidantes do chá diminuem o cancro de estômago e do estômago. ■

Pilar Ribeiro *El País / VISÃO*

“VENENOS” Os excessos podem matar

» DIETA IDEAL

Cancro fora da mesa

CONSELHOS DA NUTRICIONISTA ESPANHOLA, PILAR RIBEIRO:

- Comer alimentos variados, especialmente os coloridos, ricos em antioxidantes.
- Equilibrar a ingestão de alimentos com a prática de actividade física.
- Moderar o consumo de fumados, para diminuir o consumo de benzopirenos, potencialmente cancerígenos.
- Optar por uma dieta com variedade de cereais, verduras e frutas. Consumir maior quantidade de produtos de grão integral (pão, cereais, arroz e massas), verduras, frutas, leite, fava, lentilhas e ervilhas.
- Reduzir a ingestão de gorduras, gorduras saturadas e com colesterol.
- Preferir alimentos desnatados.
- Consumir bebidas alcoólicas com moderação.
- Diminuir a quantidade de sal e sódio. Utilizar ervas aromáticas e especiarias para condimentar os alimentos.

Visão, Saúde. “Não alimente o cancro”, 16 Dezembro 2004 – Pilar Ribeiro.

ANEXO XXIII

Nutrição

A carne e a infertilidade

155

As mulheres que comem pouca ou nenhuma carne correm menos riscos de ter endometriose, doença associada à infertilidade.

Nada de comer carne vermelha, muito menos presunto, há que insistir nas verduras e na fruta fresca. Assim poderão as mulheres reduzir o risco de contraírem endometriose, uma doença que afecta cinco em cada cem mulheres na Itália e provavelmente no resto da Europa. A endometriose está ligada à infertilidade e consiste na presença do tecido endometrial (que normalmente reveste o interior do útero) fora de lugar, ou seja, fora da cavidade uterina.

Há muito que se fala da relação entre a dieta e a infertilidade, havendo mesmo estudos em animais que sugerem que a endometriose se desenvolve em situações de stress, quando as defesas naturais do organismo diminuem. Mas um novo estudo, liderado por investigadores de Milão, Itália, tornou essa ligação mais clara. Entrevistaram 500 mulheres com casos de endometriose clinicamente provada e um outro grupo de 500 mulheres sem historial desta doença. Todas responderam a um inquérito com perguntas sobre o uso de anticoncepcionais, problemas ginecológicos e sobre a frequência e consumo de vários alimentos, álcool e café no ano anterior à entrevista. E concluíram que existe uma redução relativa de 40 por cento no risco de endometriose em mulheres com alto consumo de verduras e frutas frescas. Mas, naquelas que ingerem muita quantidade de carne

de vaca, outras carnes vermelhas e presunto, houve um aumento de 80 a 100 por cento de risco relativo. Fabio Parazzini, coordenador da investigação, diz que "não há qualquer relação significativa entre endometriose e o consumo de leite, fígado, canoura, queijo, peixe, cereais com fibra, café ou álcool e não há associação com a manteiga, margarina ou óleo". Ou seja, nem protegem nem favorecem esta doença.

De acordo com o cientista, uma dieta rica em fruta fresca e vegetais verdes pode prevenir cerca de dez mil novos casos de endometriose por ano, na Itália. Numa declaração na revista "Human Reproduction", onde o estudo foi publicado, o médico da Clínica Ginecológica da Universidade de Milão sublinhou que é agora necessário uma nova investigação estudo para estudar estes dados.

Um porta-voz da British Nutrition Foundation explicou à BBC que ainda é cedo para tirar conclusões definitivas do estudo, mas foi adiantando que a dieta é eficaz na redução do risco de doenças relacionadas com o estrogénio como é o caso do cancro do endométrio e dos ovários. Adiantou ainda que uma alimentação rica em fitoestrogénios – que se encontram na soja, nos vegetais de folha verde escura, nas nozes e nos legumes – ajudam a proteger destas doenças.

Se estes resultados se confirmarem em outros estudos, uma dieta mais correcta poderia diminuir a incidência da endometriose e da infertilidade. Enquanto se espera, ficam os avisos da medicina tradicional chinesa: excesso de trabalho e de exercício físico, dieta irregular, actividade sexual excessiva em idades precoces e distúrbios alimentares contribuem para as dificuldades de gestação.

Dulce Neto

Pública, Nutrição. “A carne e a infertilidade”, 02 Janeiro 2005 – Dulce Neto.

Má alimentação no trabalho reduz produtividade em 20 por cento

Organização Internacional do Trabalho analisou pela primeira vez os hábitos alimentares nos empregos e concluiu que a dieta da maior parte dos trabalhadores é pobre

Um regime alimentar muito pobre ou uma alimentação pouco saudável no local de trabalho pode reduzir até 20 por cento a produtividade dos trabalhadores, segundo um estudo da Organização Internacional do Trabalho (OIT).

No mundo do trabalho, a oferta de uma restauração medíocre está na origem de numerosos problemas de ordem moral e de segurança, tem importância na produtividade e a saúde dos trabalhadores a longo prazo, refere Christophe Wanjek, autor do estudo.

A redução da produtividade dos trabalhadores relacionada com a alimentação feita durante as horas de serviço pode dever-se não só a uma dieta pobre, como à ingestão de alimentos pouco saudáveis, que contribuem para a obesidade e doenças cardiovasculares.

“Frequentemente, a alimentação no trabalho é vista como uma questão de segundo plano ou um obstáculo para os empregadores. Ela constitui uma oportunidade falhada para aumentar a produtividade”, lê-se no estudo *Alimentação no trabalho: soluções para má nutrição, obesidade e doenças crónicas*.

As cantinas, quando existem, oferecem muitas vezes uma alimentação medíocre e monótona. As máquinas automáticas de distribuição estão geralmente guardadas de produtos pouco saudáveis e os restaurantes locais podem ser caros ou não serem suficientes,

diz a análise da OIT, a primeira que incide sobre os hábitos de alimentação no local de trabalho em todo o mundo.

“A falta de ferro, que atinge quase metade da população mundial, leva à lentidão e a dificuldades de aprendizagem diminuídas, que dão origem a acidentes”, afirma Wanjek. O estudo dá ainda conta de soluções adoptadas para a alimentação dos trabalhadores por empresas de países industrializados. Entre os exemplos referidos está um sistema de *vouchers* de refeições lançado no Brasil e em França e parcerias de empregadores com restaurantes locais nos Estados Unidos e África do Sul.



As máquinas automáticas de distribuição oferecem normalmente produtos pouco saudáveis

Público, “Má nutrição no trabalho reduz produtividade em 20 por cento”, 18 Setembro 2005 – (texto não assinado).

ANEXO XXIV



Correio da Manhã, “«Banha» desenhada perigosa”, 14 Agosto 2005 – Rodrigo de Matos (detalhe).



Domingo Magazine, “Fim às bolachas”, 24 Abril 2005 – (texto não assinado).

ANEXO XXV

46 | Saúde

(306)

CORREIO VIDAS
Semana de 29/01 a 4/02 47

Saúde

ABC da alimentação feminina

Numa sociedade onde a informação abunda, é difícil distinguir os bons dos maus conselhos. É altura de constatar que uma alimentação saudável é a base fundamental para a saúde. Há, também, que desfazer mitos relativamente a alguns alimentos

TEXTO PAULA CRISTINO*

PREFIRA AZEITE

É a gordura de eleição. Constituído principalmente por ácidos gordos mono insaturados, ajuda a reduzir a incidência de doenças cardiovasculares na população

RATINHOS PARA CURA DE ALZHEIMER

Um estudo da Universidade de Washington testou anti-cópos que reverteram a doença de Alzheimer em ratinhos. Eis um sinal de esperança

RESTRICÇÕES A 'FAST-FOOD'

A União Europeia deu um prazo de um ano às empresas de produtos alimentares para acabarem com a publicidade a produtos 'fast-food'. Com a obesidade a aumentar na Europa, é um passo importante

DIETA IDEAL PARA O PAÍS

A 'Dieta Mediterrânica' caracteriza-se por ter arroz, batata, hortaliças, legumes, leguminosas secas (grão, feijão), massas e pão. A gordura de eleição é o azeite, constituído sobretudo por ácidos gordos mono-insaturados; os ovos, peixe e carne são consumidos moderadamente, reduzindo-se a ingestão de gorduras saturadas. Esta alimentação contribui para uma reduzida incidência de doenças cardiovasculares.

A importância do pequeno-almoço

Devem ser realizadas cinco ou seis refeições diárias: pequeno-almoço, merenda, almoço, lanche, jantar e ceia. Os intervalos entre refeições não devem ser superiores a três horas. Quanto ao pequeno-almoço, é a refeição mais importante do dia, devendo ser a mais completa: leite, pão de mistura ou cereais integrais e fruta são essenciais para começar bem o dia.

ÁGUA

Essencial à vida. Deve-se ingerir diariamente 1,5l.

CALORIAS VAZIAS

Encontrem-se nos produtos ricos em açúcares simples, como a pasteleira, refrigerantes e outros. Contribuem para o aumento do peso.

EXERCÍCIO FÍSICO

Essencial para o bem-estar e a manutenção do peso ideal.

ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

Melhores para substituir o sal na confeção, aliados no combate à hipertensão arterial.

FAST-FOOD

Alimentação muito difundida na nossa população, de elevado teor calórico e potenciadora de obesidade.

HIDRATOS DE CARBONO

Dividem-se em complexos e simples. Os primeiros são digeridos lentamente pelo nosso

organismo, sendo ricos em vitaminas, minerais e fibras (por exemplo, no pão, arroz, massas, feijão, hortaliças, entre outros). O açúcar branco e o mel são exemplos de hidratos de carbono simples. São absorvidos rapidamente, fornecendo apenas calorias. Os hidratos de carbono fornecem 4 kcal/g.

LÍPIDOS

Mais conhecidos por gordura. Existem naturalmente nos alimentos que consumimos, como por exemplo a carne, o peixe, os ovos (origem animal) e o azeite (origem vegetal). Fornecem 9 kcal/g.

OBESIDADE

Trata-se de uma epidemia mundial bastante difundida em Portugal, devido aos excessos alimentares praticados pela população. Está relacionada com o acréscimo de doenças como a diabetes, as doenças cardiovasculares e a hipertensão arterial, entre outras.

OVOS

Trata-se de um alimento muito completo, sendo um ótimo substituto da carne ou do peixe. No entanto, não deverá ser consumido mais do que duas vezes por semana.

PÃO

As melhores opções são pão de mistura ou de centeio. Como bem de primeira necessidade há que ter o maior partido dele, pois é uma fonte muito importante de fibras.

PROTEÍNAS

De origem animal ou vegetal. As de origem animal são proteínas de alta qualidade e podem encontrar-se na carne, peixe, ovos, leite e respectivos derivados. As proteínas de média qualidade encontram-se no pão, arroz, massas e leguminosas secas. Quanto às de baixa qualidade, podem ser encontradas nos frutos e vegetais. Fornecem 4 kcal/g.

SOPA DE LEGUMES

Deverá ser consumida diariamente, no início de cada refeição, uma vez que é uma fonte muito importante de vitaminas, minerais e fibras. A sopa de legumes é saudável e apresenta-se como excelente saciadora da fome.

Correio Vidas, Saúde. "ABC da alimentação feminina", 29 Janeiro 2005 – Paula Cristino.

NÓS E OS OUTROS

Alimentação

Alimentação

22 PAÍS E FILHOS

Idéias para minimizar os erros alimentares em família. Não se trata de gastar mais ou menos dinheiro mas de identificar e controlar os excessos mais nocivos.

24 Relações

Culpar o outro. A mania de culpar os outros por tudo e por nada perturba as relações e mina a confiança. Uma mania a evitar, portanto.

26 Melhor é Possível

Cris Schindler. Fundadora da Paikontacto, um núcleo de intervenção terapêutica na área da psicologia e da educação para crianças e adolescentes.

XIS, Dossier. "Alimentação", 24 Setembro 2005 – Ana Gomes (detalhe).

ANEXO XXVI

98 SOCIEDADE
PÚBLICO • SANTA-FÉ, 17 DEZ 2004

CIÊNCIAS

Dieta de sete alimentos pode reduzir em 76 por cento o risco de doenças cardiovasculares

A "Polymeal" promete ser uma alternativa não farmacológica, segura, barata e saborosa para aumentar a esperança de vida

RITA PINTO

Um grupo de cientistas descobriu a "Polymeal", um conjunto de ingredientes que reduz em 76 por cento o risco de ataques cardíacos e aumenta significativamente a esperança média de vida. O estudo é publicado esta semana na revista "British Medical Journal".

As doenças cardiovasculares continuam a ser a maior causa de morte nos países ocidentais e, apesar de as suas principais causas já terem sido identificadas, a prevenção ainda não atingiu os níveis desejados, devido aos custos e efeitos secundários dos tratamentos. Neste sentido, o regime "Polymeal" apresenta-se como uma alternativa eficaz na redução das doenças de coração, defende a equipa coordenada por Oscar Franco, do Centro Médico Universitário de Rotterdam (Holanda).

Os resultados são mais consideráveis no sexo masculino, cuja esperança média de vida aumenta 6,6 anos em relação aos homens que não praticam "Polymeal". Os seguidores masculinos deste tipo de alimentação poderão viver mais nove anos sem sofrer de problemas de coração; os que mesmo assim tiverem problemas sofrerão menos anos em relação aos que não praticam esta alimentação.

As mulheres terão também uma esperança de vida aumentada em mais de cinco anos, e conseguiram ver reduzido o risco de doenças cardiovasculares por mais oito.

Os alimentos que se incluem neste regime são vinho, peixe, chocolate, leite, fruta e nozes.

correr em adultos americanos. As quantidades exatas dos alimentos a ingerir foram especificadas (ver tabela), mas não é certo se a ingestão de quantidades superiores às recomendadas tem ou não alguma influência na redução dos riscos de doença. No entanto, confirmou-se que uma diminuição das quantidades reduziria a eficácia da "Polymeal". Curiosamente, a omissão do vinho no regime provoca o maior efeito em termos de prevenção, sendo que os outros ingredientes não têm uma influência acentuada.

Em 2003, os investigadores Nicholas Wald e Malcolm Law propuseram o "Polypill", um comprimido que seria composto por seis medicamentos diferentes e deveria ser tomado pela população em geral a partir dos 50 anos, com vista a prevenir doenças cardiovasculares, como colesterol alto, tensão arterial elevada ou bloqueio das artérias.

Os investigadores calculavam que seria possível reduzir em 80 por cento a incidência destas doenças, mas foram apontadas algumas falhas a este novo método.

Segundo Manuel Carrageta, presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia, as doses dos seis medicamentos contidas no comprimido podem não ser as mais apropriadas para todos os doentes. "Se um doente tem a tensão arterial baixa, o Polypill vai fazer-lhe pior, já que um dos objectivos é baixar a tensão. Esta medida leva a que muitos doentes recebam o que não precisam (ver: Um único comprimido diário para prevenir doenças cardiovasculares, PÚBLICO de 20.06.2003)".

Os autores da "Polymeal" tentaram encontrar uma alternativa não farmacológica e conseguiram uma forma mais natural e, aparentemente, mais segura e saborosa de prevenir os acidentes cardiovasculares.

A "Polymeal" não é um produto comercializado.

756

DIETAS

% de redução

Público, Ciências. "Dieta dos sete alimentos pode reduzir em 76% o risco de doenças cardiovasculares", 17 Dezembro 2004 – Rita Pinto (detalhe).



Dieta mental

Costumamos dizer que tudo o que sabe bem faz mal (ou pelo menos faz engordar). Imaginemo-nos, treinados por uma equipa de psicólogos, para pensarmos que alimentos deliciosos, como o gelado de morango, nos fizeram ficar doentes em criança. É uma nova proposta de indução de falsas memórias, defendida pela psicóloga Elisabeth Loftus da Universidade da Califórnia. A tendência normal do organismo é a de rejeitar os alimentos nocivos. Se activarmos falsas memórias ou começarmos a pensar que este ou aquele alimento nos faz sentir mal, estamos em condições de iniciar uma dieta com base no poder da mente, que pode ser um passo importante para combater o fenómeno crescente da obesidade. Esta técnica também poderá ser usada na educação alimentar das crianças.

Única, Antes de tempo. "Dieta mental", 13 Agosto 2005 – Isabel Lopes (coord.).

JORNAL DE NOTÍCIAS
Domingo, 30 de Janeiro de 2005

310 121

SOCIEDADE

Dietas rápidas são uma ameaça para a saúde

ALERTA
Esquemas para perder peso publicados em revistas são desequilibrados
Estudo revela as deficiências alimentares

Virgínia Alves

Saber mais
Aviso da OMS
Os regimes associados podem ter consequências graves, não apoia médico

Riscos
A Organização Mundial de Saúde inclui essas dietas não saudáveis e desequilibradas num conjunto de causas comprometimento de saúde para o desenvolvimento de doenças crônicas, como a obesidade, anorexia e bulimia

Conselhos
As receitas devem ser usadas para dar orientações alimentares concretas, de acordo com o nosso mercado alimentar e num regime associado a exercício físico. Seguir um plano de alimentação adaptado ao caso e desenhado por um nutricionista

Sem actividade física
A nutricionista alerta ainda para o facto de algumas dietas que avaliam serem de tal forma desequilibradas do ponto de vista calórico, "que é de desaconselhado qualquer actividade física". As pessoas não aguentam, para perder peso de forma equilibrada, se que se tem um plano alimentar adequado e actividade física", sublinha.

De facto, das 14 dietas avaliadas, nove apresentam valores energéticos médios inferiores a 1200 quilocalorias (Kcal) por dia, e das outras valores inferiores a 800 Kcal (os valores recomendados são de 1200 a 1600 cal para as mulheres e 1600 a 1800 Kcal para os homens).

Realmente, uma das premissas apresentadas por todas as dietas é a perda de peso em pouco tempo, atingindo, "mas de tal-

modo de manutenção, não se pensa de uma competição adequada ao organismo", acrescenta Diana Matias.

Por outro lado, as dietas apresentadas nas revistas, "que têm sempre uma nota, introduzindo o conceito de alimentos sempre em equilíbrio", são também deficientes para a maioria dos nutrientes essenciais.

Nenhuma cumpre os valores recomendados para a ingestão de ferro, e maioria não o fazem para o potássio. Em relação ao cálcio, 65,7% não cumprem e grande parte também não o faz em relação ao magnésio e ao zinco. Quanto às vitaminas D e B,

mas a b12, b6, b9, b1, b2, b3, b5, b7, b9, b12, b13, b14, b15, b16, b17, b18, b19, b20, b21, b22, b23, b24, b25, b26, b27, b28, b29, b30, b31, b32, b33, b34, b35, b36, b37, b38, b39, b40, b41, b42, b43, b44, b45, b46, b47, b48, b49, b50, b51, b52, b53, b54, b55, b56, b57, b58, b59, b60, b61, b62, b63, b64, b65, b66, b67, b68, b69, b70, b71, b72, b73, b74, b75, b76, b77, b78, b79, b80, b81, b82, b83, b84, b85, b86, b87, b88, b89, b90, b91, b92, b93, b94, b95, b96, b97, b98, b99, b100, b101, b102, b103, b104, b105, b106, b107, b108, b109, b110, b111, b112, b113, b114, b115, b116, b117, b118, b119, b120, b121, b122, b123, b124, b125, b126, b127, b128, b129, b130, b131, b132, b133, b134, b135, b136, b137, b138, b139, b140, b141, b142, b143, b144, b145, b146, b147, b148, b149, b150, b151, b152, b153, b154, b155, b156, b157, b158, b159, b160, b161, b162, b163, b164, b165, b166, b167, b168, b169, b170, b171, b172, b173, b174, b175, b176, b177, b178, b179, b180, b181, b182, b183, b184, b185, b186, b187, b188, b189, b190, b191, b192, b193, b194, b195, b196, b197, b198, b199, b200, b201, b202, b203, b204, b205, b206, b207, b208, b209, b210, b211, b212, b213, b214, b215, b216, b217, b218, b219, b220, b221, b222, b223, b224, b225, b226, b227, b228, b229, b230, b231, b232, b233, b234, b235, b236, b237, b238, b239, b240, b241, b242, b243, b244, b245, b246, b247, b248, b249, b250, b251, b252, b253, b254, b255, b256, b257, b258, b259, b260, b261, b262, b263, b264, b265, b266, b267, b268, b269, b270, b271, b272, b273, b274, b275, b276, b277, b278, b279, b280, b281, b282, b283, b284, b285, b286, b287, b288, b289, b290, b291, b292, b293, b294, b295, b296, b297, b298, b299, b300, b301, b302, b303, b304, b305, b306, b307, b308, b309, b310, b311, b312, b313, b314, b315, b316, b317, b318, b319, b320, b321, b322, b323, b324, b325, b326, b327, b328, b329, b330, b331, b332, b333, b334, b335, b336, b337, b338, b339, b340, b341, b342, b343, b344, b345, b346, b347, b348, b349, b350, b351, b352, b353, b354, b355, b356, b357, b358, b359, b360, b361, b362, b363, b364, b365, b366, b367, b368, b369, b370, b371, b372, b373, b374, b375, b376, b377, b378, b379, b380, b381, b382, b383, b384, b385, b386, b387, b388, b389, b390, b391, b392, b393, b394, b395, b396, b397, b398, b399, b400, b401, b402, b403, b404, b405, b406, b407, b408, b409, b410, b411, b412, b413, b414, b415, b416, b417, b418, b419, b420, b421, b422, b423, b424, b425, b426, b427, b428, b429, b430, b431, b432, b433, b434, b435, b436, b437, b438, b439, b440, b441, b442, b443, b444, b445, b446, b447, b448, b449, b450, b451, b452, b453, b454, b455, b456, b457, b458, b459, b460, b461, b462, b463, b464, b465, b466, b467, b468, b469, b470, b471, b472, b473, b474, b475, b476, b477, b478, b479, b480, b481, b482, b483, b484, b485, b486, b487, b488, b489, b490, b491, b492, b493, b494, b495, b496, b497, b498, b499, b500, b501, b502, b503, b504, b505, b506, b507, b508, b509, b510, b511, b512, b513, b514, b515, b516, b517, b518, b519, b520, b521, b522, b523, b524, b525, b526, b527, b528, b529, b530, b531, b532, b533, b534, b535, b536, b537, b538, b539, b540, b541, b542, b543, b544, b545, b546, b547, b548, b549, b550, b551, b552, b553, b554, b555, b556, b557, b558, b559, b560, b561, b562, b563, b564, b565, b566, b567, b568, b569, b570, b571, b572, b573, b574, b575, b576, b577, b578, b579, b580, b581, b582, b583, b584, b585, b586, b587, b588, b589, b590, b591, b592, b593, b594, b595, b596, b597, b598, b599, b600, b601, b602, b603, b604, b605, b606, b607, b608, b609, b610, b611, b612, b613, b614, b615, b616, b617, b618, b619, b620, b621, b622, b623, b624, b625, b626, b627, b628, b629, b630, b631, b632, b633, b634, b635, b636, b637, b638, b639, b640, b641, b642, b643, b644, b645, b646, b647, b648, b649, b650, b651, b652, b653, b654, b655, b656, b657, b658, b659, b660, b661, b662, b663, b664, b665, b666, b667, b668, b669, b670, b671, b672, b673, b674, b675, b676, b677, b678, b679, b680, b681, b682, b683, b684, b685, b686, b687, b688, b689, b690, b691, b692, b693, b694, b695, b696, b697, b698, b699, b700, b701, b702, b703, b704, b705, b706, b707, b708, b709, b710, b711, b712, b713, b714, b715, b716, b717, b718, b719, b720, b721, b722, b723, b724, b725, b726, b727, b728, b729, b730, b731, b732, b733, b734, b735, b736, b737, b738, b739, b740, b741, b742, b743, b744, b745, b746, b747, b748, b749, b750, b751, b752, b753, b754, b755, b756, b757, b758, b759, b760, b761, b762, b763, b764, b765, b766, b767, b768, b769, b770, b771, b772, b773, b774, b775, b776, b777, b778, b779, b780, b781, b782, b783, b784, b785, b786, b787, b788, b789, b790, b791, b792, b793, b794, b795, b796, b797, b798, b799, b800, b801, b802, b803, b804, b805, b806, b807, b808, b809, b810, b811, b812, b813, b814, b815, b816, b817, b818, b819, b820, b821, b822, b823, b824, b825, b826, b827, b828, b829, b830, b831, b832, b833, b834, b835, b836, b837, b838, b839, b840, b841, b842, b843, b844, b845, b846, b847, b848, b849, b850, b851, b852, b853, b854, b855, b856, b857, b858, b859, b860, b861, b862, b863, b864, b865, b866, b867, b868, b869, b870, b871, b872, b873, b874, b875, b876, b877, b878, b879, b880, b881, b882, b883, b884, b885, b886, b887, b888, b889, b890, b891, b892, b893, b894, b895, b896, b897, b898, b899, b900, b901, b902, b903, b904, b905, b906, b907, b908, b909, b910, b911, b912, b913, b914, b915, b916, b917, b918, b919, b920, b921, b922, b923, b924, b925, b926, b927, b928, b929, b930, b931, b932, b933, b934, b935, b936, b937, b938, b939, b940, b941, b942, b943, b944, b945, b946, b947, b948, b949, b950, b951, b952, b953, b954, b955, b956, b957, b958, b959, b960, b961, b962, b963, b964, b965, b966, b967, b968, b969, b970, b971, b972, b973, b974, b975, b976, b977, b978, b979, b980, b981, b982, b983, b984, b985, b986, b987, b988, b989, b990, b991, b992, b993, b994, b995, b996, b997, b998, b999, b1000, b1001, b1002, b1003, b1004, b1005, b1006, b1007, b1008, b1009, b1010, b1011, b1012, b1013, b1014, b1015, b1016, b1017, b1018, b1019, b1020, b1021, b1022, b1023, b1024, b1025, b1026, b1027, b1028, b1029, b1030, b1031, b1032, b1033, b1034, b1035, b1036, b1037, b1038, b1039, b1040, b1041, b1042, b1043, b1044, b1045, b1046, b1047, b1048, b1049, b1050, b1051, b1052, b1053, b1054, b1055, b1056, b1057, b1058, b1059, b1060, b1061, b1062, b1063, b1064, b1065, b1066, b1067, b1068, b1069, b1070, b1071, b1072, b1073, b1074, b1075, b1076, b1077, b1078, b1079, b1080, b1081, b1082, b1083, b1084, b1085, b1086, b1087, b1088, b1089, b1090, b1091, b1092, b1093, b1094, b1095, b1096, b1097, b1098, b1099, b1100, b1101, b1102, b1103, b1104, b1105, b1106, b1107, b1108, b1109, b1110, b1111, b1112, b1113, b1114, b1115, b1116, b1117, b1118, b1119, b1120, b1121, b1122, b1123, b1124, b1125, b1126, b1127, b1128, b1129, b1130, b1131, b1132, b1133, b1134, b1135, b1136, b1137, b1138, b1139, b1140, b1141, b1142, b1143, b1144, b1145, b1146, b1147, b1148, b1149, b1150, b1151, b1152, b1153, b1154, b1155, b1156, b1157, b1158, b1159, b1160, b1161, b1162, b1163, b1164, b1165, b1166, b1167, b1168, b1169, b1170, b1171, b1172, b1173, b1174, b1175, b1176, b1177, b1178, b1179, b1180, b1181, b1182, b1183, b1184, b1185, b1186, b1187, b1188, b1189, b1190, b1191, b1192, b1193, b1194, b1195, b1196, b1197, b1198, b1199, b1200, b1201, b1202, b1203, b1204, b1205, b1206, b1207, b1208, b1209, b1210, b1211, b1212, b1213, b1214, b1215, b1216, b1217, b1218, b1219, b1220, b1221, b1222, b1223, b1224, b1225, b1226, b1227, b1228, b1229, b1230, b1231, b1232, b1233, b1234, b1235, b1236, b1237, b1238, b1239, b1240, b1241, b1242, b1243, b1244, b1245, b1246, b1247, b1248, b1249, b1250, b1251, b1252, b1253, b1254, b1255, b1256, b1257, b1258, b1259, b1260, b1261, b1262, b1263, b1264, b1265, b1266, b1267, b1268, b1269, b1270, b1271, b1272, b1273, b1274, b1275, b1276, b1277, b1278, b1279, b1280, b1281, b1282, b1283, b1284, b1285, b1286, b1287, b1288, b1289, b1290, b1291, b1292, b1293, b1294, b1295, b1296, b1297, b1298, b1299, b1300, b1301, b1302, b1303, b1304, b1305, b1306, b1307, b1308, b1309, b1310, b1311, b1312, b1313, b1314, b1315, b1316, b1317, b1318, b1319, b1320, b1321, b1322, b1323, b1324, b1325, b1326, b1327, b1328, b1329, b1330, b1331, b1332, b1333, b1334, b1335, b1336, b1337, b1338, b1339, b1340, b1341, b1342, b1343, b1344, b1345, b1346, b1347, b1348, b1349, b1350, b1351, b1352, b1353, b1354, b1355, b1356, b1357, b1358, b1359, b1360, b1361, b1362, b1363, b1364, b1365, b1366, b1367, b1368, b1369, b1370, b1371, b1372, b1373, b1374, b1375, b1376, b1377, b1378, b1379, b1380, b1381, b1382, b1383, b1384, b1385, b1386, b1387, b1388, b1389, b1390, b1391, b1392, b1393, b1394, b1395, b1396, b1397, b1398, b1399, b1400, b1401, b1402, b1403, b1404, b1405, b1406, b1407, b1408, b1409, b1410, b1411, b1412, b1413, b1414, b1415, b1416, b1417, b1418, b1419, b1420, b1421, b1422, b1423, b1424, b1425, b1426, b1427, b1428, b1429, b1430, b1431, b1432, b1433, b1434, b1435, b1436, b1437, b1438, b1439, b1440, b1441, b1442, b1443, b1444, b1445, b1446, b1447, b1448, b1449, b1450, b1451, b1452, b1453, b1454, b1455, b1456, b1457, b1458, b1459, b1460, b1461, b1462, b1463, b1464, b1465, b1466, b1467, b1468, b1469, b1470, b1471, b1472, b1473, b1474, b1475, b1476, b1477, b1478, b1479, b1480, b1481, b1482, b1483, b1484, b1485, b1486, b1487, b1488, b1489, b1490, b1491, b1492, b1493, b1494, b1495, b1496, b1497, b1498, b1499, b1500, b1501, b1502, b1503, b1504, b1505, b1506, b1507, b1508, b1509, b1510, b1511, b1512, b1513, b1514, b1515, b1516, b1517, b1518, b1519, b1520, b1521, b1522, b1523, b1524, b1525, b1526, b1527, b1528, b1529, b1530, b1531, b1532, b1533, b1534, b1535, b1536, b1537, b1538, b1539, b1540, b1541, b1542, b1543, b1544, b1545, b1546, b1547, b1548, b1549, b1550, b1551, b1552, b1553, b1554, b1555, b1556, b1557, b1558, b1559, b1560, b1561, b1562, b1563, b1564, b1565, b1566, b1567, b1568, b1569, b1570, b1571, b1572, b1573, b1574, b1575, b1576, b1577, b1578, b1579, b1580, b1581, b1582, b1583, b1584, b1585, b1586, b1587, b1588, b1589, b1590, b1591, b1592, b1593, b1594, b1595, b1596, b1597, b1598, b1599, b1600, b1601, b1602, b1603, b1604, b1605, b1606, b1607, b1608, b1609, b1610, b1611, b1612, b1613, b1614, b1615, b1616, b1617, b1618, b1619, b1620, b1621, b1622, b1623, b1624, b1625, b1626, b1627, b1628, b1629, b1630, b1631, b1632, b1633, b1634, b1635, b1636, b1637, b1638, b1639, b1640, b1641, b1642, b1643, b1644, b1645, b1646, b1647, b1648, b1649, b1650, b1651, b1652, b1653, b1654, b1655, b1656, b1657, b1658, b1659, b1660, b1661, b1662, b1663, b1664, b1665, b1666, b1667, b1668, b1669, b1670, b1671, b1672, b1673, b1674, b1675, b1676, b1677, b1678, b1679, b1680, b1681, b1682, b1683, b1684, b1685, b1686, b1687, b1688, b1689, b1690, b1691, b1692, b1693, b1694, b1695, b1696, b1697, b1698, b1699, b1700, b1701, b1702, b1703, b1704, b1705, b1706, b1707, b1708, b1709, b1710, b1711, b1712, b1713, b1714, b1715, b1716, b1717, b1718, b1719, b1720, b1721, b1722, b1723, b1724, b1725, b1726, b1727, b1728, b1729, b1730, b1731, b1732, b1733, b1734, b1735, b1736, b1737, b1738, b1739, b1740, b1741, b1742, b1743, b1744, b1745, b1746, b1747, b1748, b1749, b1750, b1751, b1752, b1753, b1754, b1755, b1756, b1757, b1758, b1759, b1760, b1761, b1762, b1763, b1764, b1765, b1766, b1767, b1768, b1769, b1770, b1771, b1772, b1773, b1774, b1775, b1776, b1777, b1778, b1779, b1780, b1781, b1782, b1783, b1784, b1785, b1786, b1787, b1788, b1789, b1790, b1791, b1792, b1793, b1794, b1795, b1796, b1797, b1798, b1799, b1800, b1801, b1802, b1803, b1804, b1805, b1806, b1807, b1808, b1809, b1810, b1811, b1812, b1813, b1814, b1815, b1816, b1817, b1818, b1819, b1820, b1821, b1822, b1823, b1824, b1825, b1826, b1827, b1828, b1829, b1830, b1831, b1832, b1833, b1834, b1835, b1836, b1837, b1838, b1839, b1840, b1841, b1842, b1843, b1844, b1845, b1846, b1847, b1848, b1849, b1850, b1851, b1852, b1853, b1854, b1855, b1856, b1857, b1858, b1859, b1860, b1861, b1862, b1863, b1864, b1865, b1866, b1867, b1868, b1869, b1870, b1871, b1872, b1873, b1874, b1875, b1876, b1877, b1878, b1879, b1880, b1881, b1882, b1883, b1884, b1885, b1886, b1887, b1888, b1889, b1890, b1891, b1892, b1893, b1894, b1895, b1896, b1897, b1898, b1899, b1900, b1901, b1902, b1903, b1904, b1905, b1906, b1907, b1908, b1909, b1910, b1911, b1912, b1913, b1914, b1915, b1916, b1917, b1918, b1919, b1920, b1921, b1922, b1923, b1924, b1925, b1926, b1927, b1928, b1929, b1930, b1931, b1932, b1933, b1934, b1935, b1936, b1937, b1938, b1939, b1940, b1941, b1942, b1943, b1944, b1945, b1946, b1947, b1948, b1949, b1950, b1951, b1952, b1953, b1954, b1955, b1956, b1957, b1958, b1959, b1960, b1961, b1962, b1963, b1964, b1965, b1966, b1967, b1968, b1969, b1970, b1971, b1972, b1973, b1974, b1975, b1976, b1977, b1978, b1979, b1980, b1981, b1982, b1983, b1984, b1985, b1986, b1987, b1988, b1989, b1990, b1991, b1992, b1993, b1994, b1995, b1996, b1997, b1998, b1999, b2000, b2001, b2002, b2003, b2004, b2005, b2006, b2007, b2008, b2009, b2010, b2011, b2012, b2013, b2014, b2015, b2016, b2017, b2018, b2019, b2020, b2021, b2022, b2023, b2024, b2025, b2026, b2027, b2028, b2029, b2030, b2031, b2032, b2033, b2034, b2035, b2036, b2037, b2038, b2039, b2040, b2041, b2042, b2043, b2044, b2045, b2046, b2047, b2048, b2049, b2050, b2051, b2052, b2053, b2054, b2055, b2056, b2057, b2058, b2059, b2060, b2061, b2062, b2063, b2064, b2065, b2066, b2067, b2068, b2069, b2070, b2071, b2072, b2073, b2074, b2075, b2076, b2077, b2078, b2079, b2080, b2081, b2082, b2083, b2084, b2085, b2086, b2087, b2088, b2089, b2090, b2091, b2092, b2093, b2094, b2095, b2096, b2097, b2098, b2099, b2100, b2101, b2102, b2103, b2104, b2105, b2106, b2107, b2108, b2109, b2110, b2111, b2112, b2113, b2114, b2115, b2116, b2117, b2118, b2119, b2120, b2121, b2122, b2123, b2124, b2125, b2126, b2127, b2128, b2129, b213

ANEXO XXVII

maissaúde
para todos



ALIMENTOS
TODOS OS CUIDADOS
SÃO POUCOS!

Prevenir As intoxicações alimentares constituem um grave problema de saúde pública e estragam as férias de muita gente. Para as evitar deve lavar muito bem as mãos e fazer o mesmo a todos os alimentos que ingerir crus. Os cozinhados também requerem cuidados especiais de conservação.

No início do século XIX, mais de 25 por cento das mulheres que tinham os bebés em hospitais acabavam por morrer. Soube-se mais tarde que a causa de tão elevada taxa de mortalidade era uma bactéria transmitida às parturientes pelas mãos dos próprios médicos que as assistiam. A razão? Ninguém tinha ainda percebido que a simples lavagem e desinfecção das mãos poderia evitar muitos óbitos. Embora a realidade tenha mudado radicalmente, estudos recentemente realizados na indústria alimentar indicam que a lavagem inadequada das mãos, dos alimentos e a contaminação cruzada são ainda responsáveis por cerca de quarenta por cento das infeções alimentares, nomeadamente por salmonela, vírus da hepatite A, estafilococos, listéria, entre outros.

66 • notícias magazine 14 AGO 2005

Notícias Magazine, “Alimentos. Todos os cuidados são poucos!”, 14 Agosto 2005 – (texto não assinado).

nmholofotes

Francisco Xavier Malcata

«Os alimentos nunca foram tão seguros»



Os nitrofuranos puseram o frango fora da lista de compras, os aditivos químicos fazem-nos desconfiar da fruta e verduras, a BSE, a febre aftosa, a salmonelose, a leptospirose, colocam-nos dúvidas em relação à carne, aos ovos, ao queijo. Os biológicos são uma tentação, só que além de mais caros não garantem segurança e qualidade. Os OGM estão no mercado e sem rosto. Nunca, como hoje, se falou tanto de segurança alimentar ou da falta dela. Pedimos a opinião de Xavier Malcata, investigador e director da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica.

23 • notícias magazine 15 MAI 2005

Notícias Magazine, Holofotes. Em detalhe. “«Os alimentos nunca foram tão seguros»”, 15 Maio 2005 – Carla Amaro (detalhe).

ANEXO XXVII



Xavier Malcata, cientista, investigador e director da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica

Laurinda Alves entrevista
Xavier Malcata,
cientista

17/05
7 + 0,80 + 35

Tudo o que comemos é seguro?

Recentemente distinguido com um prémio de investigação, Xavier Malcata acaba de conquistar mais um "título": o de primeiro português no ranking do Institute for Scientific Information na área bibliométrica das Agricultural Sciences. É, ainda, um cientista com o talento de traduzir por palavras simples conceitos tão vastos e complexos como a segurança alimentar.

A segurança alimentar é uma questão essencial hoje em dia. Como é que podemos saber se o que comemos é seguro?
O conceito de risco não existe, porque no momento em que ingerimos um alimento estamos a colocar dentro de nós matéria que é estranha ao nosso próprio corpo. Obviamente existe sempre o risco de haver alguma consequência que não seja tão benéfica para o organismo, e normalmente é que provoca essas consequências nefastas são compostos químicos ou microrganismos contaminantes. Portanto, à partida, qualquer alimento, mesmo que seja muito processado, nunca tem um risco nulo.

E nós potenciamos esses riscos?
Podemos potenciar esses riscos porque temos uma temperatura interna de cerca de 37°C, 37°C e para muitos microrganismos essa é a temperatura ótima de crescimento, coisa que não acontece, por exemplo, à temperatura ambiente. Durante o inverno um alimento poderá ter uma contaminação microbiana dormente e nós, após à ingestão, temos uma infecção alimentar que possa conduzir aos efeitos nefastos que conhecemos.

Estamos a falar de quê? De salmonelas?
Estamos a falar de salmonelas, por exemplo, que é um dos microrganismos que pode ser um contaminante à base de ovos consumidos numa alhura quente tem, normalmente, um risco associado. Mas temos mais coisas, como a listéria, que pode ocorrer em alimentos consumidos crus.

Alimentos de que tipo, saladas, legumes?
Pode acontecer. A questão é que podemos estar educados, enquanto consumidores e cidadãos, para sabermos que existem condições potenciadoras desses riscos e que podemos evitar comportamentos alimentares de risco.

Como é que esses comportamentos podem ser minimizados?
Minimizando durante o Verbo, por exemplo, o consumo de malinhas sempre que não exista a garantia de que elas são feitas com toda a segurança ou até feitas por nós próprios.

E o queijo fresco?
O queijo fresco é outro dos produtos que vem que se consumido com muito cuidado. Trata-se de um produto feito a partir de leite pasteurizado e se fosse consumido imediatamente após a sua produção não teria grandes problemas. Mas sendo mantido durante algum tempo na prateleira sob frio, pode haver possibilidades de contaminação. Normalmente os produtos que consumimos crus têm sempre um risco acrescido. Se um alimento for processado, nomeadamente por via térmica, o que acontece é que muitos dos microrganismos contaminantes são destruídos numa percentagem elevada. Enquanto consumidores, se formos conscientes, podemos pesar a perigosidade que isso pode ter e prezar a regra que passo por nunca comer muito um determinado alimento, ou seja, variar a fonte. Se fizermos isso a probabilidade de contaminação pode ser reduzida.

Que outro tipo de precauções podemos ter para além de verificar os prazos e variar a fonte?
Verificar o prazo é uma medida óbvia e simples que nós podemos controlar, mas não é uma garantia absoluta. Imagine os iogurtes: nós colocamo-los na baguete do nosso automóvel, vamos para casa e demoramos uma hora a chegar a casa num dia de calor. Obviamente que a temperatura a que os iogurtes vão estar sujeitos já não são os 5°C ou 6°C, o que potencia o desenvolvimento de alguns microrganismos que lá estão. Mas normalmente o controlo desde a matéria-prima até à saída do produto final na fábrica costuma ser muito apertado, aí não costuma haver problemas.

Mas depois há a distribuição...
Também existe algum controlo, mas provavelmente já não é tão apertado como o primeiro. A partir do momento em que compramos o alimento temos que garantir certas condições, nomeadamente na preservação, percebendo porque é que isso é importante.

Para não ficarmos todos assustados, o que é que não devemos fazer?
Por exemplo, não deixar que um alimento normalmente mantido em certas condições de frio seja exposto a temperaturas consideravelmente mais elevadas durante bastante tempo. Não consumirmos carne num talho e essa carne muitas vezes é transportada ao ar livre pelos operadores. Mas podemos perguntar: "será que ela está muito contaminada?" Uma questão de contaminação, sobretudo

XIS, Actual. “Tudo o que comemos é seguro?”, 27 Agosto 2005 – Laurinda Alves (detalhe).

ANEXO XXVIII



XIS, “Obesidade”, 11 Dezembro 2004 – Ana Gomes (detalhe).



Notícias Magazine, Obesidade infantil. “Elas estão a ficar gorda”, 11 Setembro 2005 – Carla Amaro (detalhe).

OBESIDADE PODE LEVAR À DEMÊNCIA

As pessoas que na meia idade apresentam peso a mais correm um risco consideravelmente maior de desenvolver demência, segundo uma pesquisa efectuada por cientistas do Instituto Nacional de Saúde dos EUA. De acordo com o estudo, as pessoas obesas na fase dos 40 anos têm 74 por cento mais probabilidades de desenvolver a doença do que aquelas com peso normal.

Entre 1964 e 1973, os participantes na pesquisa submeteram-se a minuciosos exames de saúde. Na época tinham entre 40 e 45 anos. Foram acompanhados até 1994 para ver se desenvolviam demên-



tem a outros problemas como diabetes e doenças cardiovasculares que, se acredita, também podem conduzir à perda de algumas faculdades mentais. ■

cia. Concluiu-se que 713 participantes, o correspondente a 7 por cento, apresentavam sinais da doença. Ainda segundo a pesquisa, as mulheres obesas correm um risco 200 por cento maior de ter demência do que as que têm um peso normal. Entre os homens, os obesos têm um risco 30 por cento maior. Os pesquisadores acreditam que a obesidade pode levar à demência por causa de um efeito directo sobre o cérebro ou pela associação que