



PEDRO GRAÇA

como comem os portugueses

alimentação

08
10



PEDRO GRAÇA

como comem os portugueses

alimentação

08
10

os portugueses

Uma colecção para conhecer o país e a sua gente

Este livro dedica uma reflexão não só à alimentação, à nutrição e à saúde, mas também à segurança alimentar e ao impacto das escolhas alimentares nas gerações seguintes e no ambiente. Como, onde e quando comem os Portugueses? As alterações de hábitos alimentares podem estar, em parte, associadas a alterações na estrutura das famílias e na oferta, causadas pela globalização económica.

os portugueses



FUNDAÇÃO
FRANCISCO MANUEL DOS SANTOS

Largo Monterroio Mascarenhas, n.º 1, 7.º piso
1099-081 Lisboa
Portugal

Correio electrónico: ffms@ffms.pt
Telefone: 210 015 800

Título: Como Comem os Portugueses — alimentação
Autor: Pedro Graça
Director de publicações: António Araújo
Coordenação: Susana Norton e Luísa Barbosa
Validação de conteúdos e suportes digitais: Regateles Consultoria Lda.
Design e paginação: Guidesign

© Fundação Francisco Manuel dos Santos e Pedro Graça, Setembro de 2020

Livro redigido com o Acordo Ortográfico de 1990.

As opiniões e valores expressos nesta edição são da exclusiva responsabilidade do autor e não vinculam a Fundação Francisco Manuel dos Santos.

A autorização para reprodução total ou parcial dos conteúdos desta obra deve ser solicitada ao autor e ao editor.

Edição eBook: Guidesign
ISBN 978-989-9004-46-7

Fontes

[Pordata](#)

[Instituto Nacional de Estatística](#)

[Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve](#)

[Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição](#)

[Direção-Geral da Saúde](#)

[Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde da Universidade de Seattle](#)

[Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto](#)

[Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge](#)

[Ministério do Ambiente, do Ordenamento do Território e do Desenvolvimento Regional](#)

[Organização Mundial da Saúde](#)

[Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, Ministério da Administração Interna](#)



Pedro Graça

como comem os portugueses

alimentação

Introdução e metodologia

Algumas condições que definem as escolhas alimentares dos Portugueses

Mudanças alimentares a partir de 1960

O que comem os Portugueses atualmente?

Insegurança alimentar

Projetando o futuro — O mundo pós-covid-19 e a era do Antropoceno

Referências bibliográficas

Infografias

Introdução e metodologia

Escrever sobre o que comem os Portugueses é sempre tarefa difícil quando se tenta ser rigoroso e minimamente independente das perceções comuns e generalizações fáceis. De facto, a nossa relação com o que comemos é vivida muito proximamente, e nunca tentámos sistematizar os nossos consumos alimentares de forma regular, utilizando metodologias idênticas que se tenham repetido ao longo das últimas décadas.

Avaliar o consumo alimentar é mais difícil do que parece porque a nossa alimentação varia de dia para dia e ao longo do ano, e é influenciada pela sazonalidade e por diversos fatores de ordem económica, social e até religiosa. Além disso, estas recolhas de informação são dependentes da memória dos inquiridos, com todas as dificuldades metodológicas inerentes.

A forma mais correta de avaliar o consumo alimentar de uma população é pela recolha direta, individual, de informação sobre consumos em grupos populacionais e amostras representativas da mesma. O primeiro Inquérito Alimentar Nacional com recolha direta a uma amostra representativa da população foi realizado apenas em 1980. Os inquéritos seguintes foram sucessivamente adiados por desinteresses vários e um segundo Inquérito Alimentar Nacional apenas conseguiu ser realizado entre 2015–2016. Como as metodologias não são totalmente comparáveis e porque entre ambos existe uma diferença temporal de praticamente 35 anos, não os utilizaremos para efeitos de evolução comparativa ao longo do tempo, mas sim para obter uma fotografia impressiva do que comemos atualmente.

Para tentar identificar padrões de consumo alimentar ao longo das últimas décadas, utilizámos, maioritariamente, os dados fornecidos pelo Instituto Nacional de Estatística através das balanças alimentares portuguesas. Estas medem o consumo alimentar de forma indireta, ou seja, avaliam ano após ano a oferta de alimentos, designando-se esta oferta disponível por disponibilidade

alimentar. A disponibilidade alimentar *per capita* e a sua evolução em Portugal pode ser obtida nas balanças alimentares pelo cálculo das variações nas exportações, importações e produção nacional de géneros alimentícios. Apesar de este método ser pouco preciso em diversas situações, o erro repete-se de forma sistemática, garantindo alguma qualidade na identificação das variações do consumo ao longo do tempo.

Ao longo desta secção e por facilidade de leitura, enunciamos frequentemente «consumo de alimentos», que deve entender-se como os alimentos «disponíveis para consumo», ou como «consumo médio aparente». Também por simplificação, utilizamos a expressão «os Portugueses», embora, na maioria dos casos, nos refiramos à população residente em Portugal, que inclui outras nacionalidades.

Mais concretamente, para este trabalho, consultámos as estatísticas agrícolas do Instituto Nacional de Estatística entre 1975–2018 e os estudos da balança alimentar portuguesa desenvolvidos pelo Instituto Nacional de Estatística para as séries 1980–1992, 1990–1997 e 2012–2016. Para dados anteriores a 1980, consultámos a publicação do Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição: *Contribuição para Uma Política Alimentar e Nutricional em Portugal* (1989). Como referência anterior a 1960, consultámos o texto *A Alimentação do Povo Português* (Centro de Estudos Demográficos do Instituto Nacional de Estatística, 1951). Para uma análise mais aprofundada da realidade alimentar atual, utilizámos os dados provenientes do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015–2016), que recolheu informação direta sobre o consumo alimentar (incluindo a ingestão nutricional e dimensões de segurança e insegurança alimentares) e sobre a atividade física e a sua relação com determinantes em saúde, nomeadamente os socioeconómicos. Este formato de análise vai permitir comparar a distribuição dos consumos por diferentes variáveis, nomeadamente pelo gradiente social, o que permite uma análise mais diferenciada do consumo alimentar nacional.

Tendo em conta a informação disponível e a sua qualidade, dividimos este texto em quatro grandes secções. Na primeira parte, fazemos uma reflexão livre sobre o que dá forma ao padrão alimentar nacional (se é que ele existe), ou pelo menos tentamos perceber alguns traços comuns da alimentação em território nacional, que vêm de tempos ancestrais e que depois se alteram nas últimas décadas. Como se irá perceber, não existem ruturas abruptas no consumo alimentar nacional, mas adaptações constantes, mais ou menos intensas, condicionadas por questões de ordem tecnológica, social, económica, cultural, política e mais recentemente ambiental. Na segunda parte, avaliamos a evolução do consumo (disponibilidade alimentar) desde a década de 1960 até aos dias de hoje, através da informação disponibilizada pelas balanças alimentares do Instituto Nacional de Estatística, sintetizando e sinalizando as variações mais marcantes. Na terceira parte, entramos de forma mais profunda no consumo alimentar atual, utilizando para isso a melhor metodologia atualmente disponível e os dados provenientes do último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física. Na última parte, voltamos ao ensaio mais livre, refletindo sobre aquilo que poderá ser o futuro da nossa alimentação à luz da enorme densidade populacional e capacidade de mobilidade humana, que nos obrigam a olhar com outros olhos para as questões ambientais e de saúde pública que irão moldar definitivamente o consumo alimentar nacional nas próximas décadas.

Algumas condições que definem as escolhas alimentares dos Portugueses

Os Portugueses, como muitos outros povos europeus, começaram por comer aquilo que a terra ou o mar lhes dava em função do conhecimento que foram adquirindo ao longo de séculos. O clima, nesta região mediterrânica de influência atlântica, manteve-se estável nos últimos oito mil anos. Com algumas exceções, o solo é relativamente pobre, parte do território é montanhoso, e a chuva e a temperatura sofrem as oscilações próprias dos territórios meridionais, com as secas cíclicas que os caracterizam. No caso português, adiciona-se à tradição alimentar mediterrânica o imenso mar, que vai condicionar alguns dos nossos hábitos alimentares mais recentes.

Esta mistura de um clima próprio com um posicionamento geográfico distante do centro da Europa criaram um país quase insular, cercado por diversas montanhas a leste e rodeado de mar a sul e oeste. Estas condicionantes fazem de Portugal um extraordinário laboratório, mosaico alimentar em constante mutação, mas afastado fisicamente do resto do continente europeu. A evolução dos hábitos alimentares daqueles a quem poderemos chamar «os Portugueses» faz-se, assim, a um ritmo lento, muito influenciado nas orlas costeiras pelo contacto com o que vem pelo mar. Primeiro os Fenícios, depois os Gregos, os Cartagineses, os ocupantes romanos e árabes e, mais tarde, pelo que chega nas caravelas a partir do século XIV. Apesar deste contacto sempre presente com o que nos chega do exterior, na maior parte das vezes através do Mediterrâneo — verdadeira autoestrada da antiguidade —, o interior do território mantém-se praticamente intacto e imune a mudanças rápidas e violentas. Muito provavelmente, o padrão alimentar até aos anos 40/50 do século XX repete e conta histórias muito semelhantes a séculos anteriores. Este fechamento alimentar, se assim o podemos intitular, ainda é mais visível pelo facto de a Revolução Industrial nunca cá ter chegado verdadeiramente até meados do

século XX (o que alterou substancialmente a paisagem agrícola do Centro da Europa) e pelo isolamento autoimposto por um regime político autoritário, autocrata e corporativista que vigorou em Portugal durante 41 anos ininterruptos, desde a aprovação da Constituição de 1933 até ao seu derrube pela revolução de 25 de abril de 1974.

Estas características relativas aos solos e ao clima, à geografia e à política isolam parcialmente o Portugal alimentar do resto da Europa, mas também criaram condições para que as diferentes regiões do país se adaptassem ao que melhor produziam, indo propiciar condições para o aparecimento de culturas alimentares regionais adaptativas, de forte personalidade, que ainda hoje perduram. Apesar de a abertura progressiva do país aos hábitos alimentares europeus e globais se processar de forma mais acentuada a partir da segunda metade do século XX e acelerar com a entrada de Portugal para a Comunidade Económica Europeia em 1986, vislumbra-se, ainda que ocasionalmente entre nós, a presença desta cultura alimentar atlântico-mediterrânica de sobrevivência e adaptativa ao que a terra dá.

Uma base vegetal — afinal, somos quase vegetarianos

Em primeiro lugar, talvez a mais interessante característica desta continuidade alimentar ao longo dos tempos seja a omnipresença dos produtos de origem vegetal, em particular dos hortícolas frescos. A cultura alimentar até à primeira metade do século XX em Portugal é de base vegetal, ou seja, é eminentemente vegetariana, por obrigação, como é, de resto, a grande cultura alimentar do Sul da Europa. A lógica é a de aproveitar tudo o que a horta pode dar, variando em função da estação do ano, da presença ou ausência de água, da qualidade da terra e da dimensão do espaço a cultivar. Tudo se come, tudo se mistura, tudo se coze. Os diferentes hortícolas misturam-se com outros vegetais ao longo do dia. Com cereais, com leguminosas e com tubérculos. Os hortícolas comem-se quase sempre cozinhados e raramente crus. Apesar da abundância de vegetais frescos, as saladas cruas são raras entre nós. É a grande tradição da comida de panela portuguesa, mistura de sabores genial que preserva os nutrientes e onde a

diversidade e a criatividade estão presentes a cada momento.

Para se extrair todo o sabor e conseguir equilibrar refeições recorrendo a produtos de origem vegetal, eminentemente sazonais, é necessário mais conhecimento e competência culinária do que quando a base é de origem animal. O conhecimento técnico de como aproveitar o que a terra dá e transformá-lo em refeições agradáveis e equilibradas depende muito do conhecimento botânico e culinário. Esse conhecimento foi, durante diferentes gerações de portugueses, transmitido de forma oral entre mães e filhas, mas a partir dos anos 60 desaparece rapidamente à medida que as mulheres, suas tradicionais detentoras, envelhecem ou entram no mundo do trabalho, perdendo-se muito deste saber-fazer ancestral.

A sopa — símbolo da culinária de base vegetal em Portugal

Um segundo aspeto, relacionado com esta utilização maciça de hortícolas, muitas vezes silvestres — veja-se o exemplo do agrião, das urtigas ou das azedas... — é a tradição culinária que lhe dá forma: a sopa, que em Portugal atinge a sua máxima expressão. Isto não acontece em mais nenhuma região europeia, pelo menos em diversidade e qualidade. A sopa, particularmente as centenas de receitas de sopas de hortícolas, fazem deste prato o mais icónico símbolo do que comem os Portugueses. O caldo, antepassado da sopa, é referido desde sempre na nossa literatura alimentar como prato central da alimentação do homem que trabalha no campo, acompanhado de pão e vinho e ocasionalmente de sardinha em salmoura, de uma fatia de toucinho ou de uma lasca de bacalhau, nos melhores dias. O caldo mais não é do que um cozido dos hortícolas apanhados no dia ou em dias anteriores, enriquecido com batata ou feijão e ocasionalmente por massa ou arroz e finalizado com um fio de azeite, quando é possível.

Se tivéssemos de nomear um representante do comer português, talvez a sopa fosse um dos seus maiores símbolos. Representa a melhor forma de integrar,

numa só refeição, a segurança alimentar que lhe é conferida pela cozedura a 100 °C e a proteção dos nutrientes, pois o aquecimento não é excessivo e porque parte dos nutrientes permanece no caldo. A sopa como grande fornecedora de água tem grande capacidade hidratante, essencial nos climas mais quentes, e, por fim, possibilita reunir o que a terra dá a cada momento. As sopas nacionais são, por isso, um mapa, uma fotografia, das oscilações hortícolas sazonais de cada região onde são confeccionadas diariamente e da mesma forma até meados dos anos 50-60 do século XX.

A escassez proteica como base da criatividade alimentar nacional

A escassez de proteína animal é outra das características de todo o Mediterrâneo mais pobre, que encontramos bem patente em todas as descrições, mais ou menos científicas e documentais, sobre a disponibilidade alimentar na nossa região. Curiosamente, por oposição ao que é descrito nos livros de receituários identificados desde a Idade Média, que retratam muitas vezes o que podiam comer e o que comiam os estratos da população mais favorecida nos seus dias festivos.

Mas este não era o quotidiano alimentar das populações rurais que ocuparam a quase totalidade do território nacional até ao início do século XX. Para essas, a proteína animal era relativamente escassa. Pelo menos, a proveniente de carne de bovino, quase proibida dada a centralidade dos animais de maior porte para o trabalho agrícola, e porque a escassez de pastos ao longo do ano não favorecia a alimentação abundante e necessária para estes animais. A carne de porco era outra fonte proteica, mas que, por dificuldades de conservação, raramente se consumia fresca. A caça, ocasional e nem sempre acessível ou permitida, era mais um complemento do que um contributo importante para o dia a dia. Restava ainda o pescado, abundante na costa, mas que, por dificuldades de transporte para o interior (demorava-se dias para percorrer com carga mais de uma centena de quilómetros), apenas chegava salgado e muitas vezes em mau estado ao interior do país. O queijo de cabra e ovelha é outra história, de que

falaremos mais à frente.

Face a esta escassez crónica de proteína, essencial nos processos biológicos dos seres humanos (por exemplo, na replicação do ADN, na formação do tecido muscular ou na resposta imunitária), os Portugueses identificaram, desde cedo, maneiras de ultrapassar esta carência ou, pelo menos, de a esconder.

A proteína em quantidade e abundância só chegará de forma mais ou menos democrática já no final do século XX. Entretanto, e ao longo dos séculos que o precederam, o homem mediterrânico conservou a carne e o peixe, da forma que sabia e tinha à mão, ou seja, pelo fumo e pelo sal. Daí a nossa tradição da carne de porco conservada pelo fumo (vulgarmente chamada carne de fumeiro), a nossa charcutaria variada e de sabor muito diferente em cada região, e o nosso peixe salgado e seco mais popular, o bacalhau. Em ambas as situações, estas fórmulas de proteína extremamente aromatizada e disponível não substituem verdadeiramente a quantidade de proteína necessária, presente nas carnes e peixes frescos, mas mascaram a sua carência, dando a ilusão da carne ou peixe no prato.

Mestres da ilusão alimentar, os povos do Mediterrâneo foram extremamente hábeis ao colocar estes alimentos de sabor intenso no meio de produtos vegetais para recriar e aromatizar as suas refeições. O cozido à portuguesa é apenas um exemplo desta arte, que, na sua origem e base popular, teria decerto menos carne do que atualmente. De resto, toda a criação culinária nacional que integre cereais ou leguminosas (feijão, grão, ervilhas) partilha habitualmente estes aromatizantes naturais. O mesmo se poderá dizer da arte de utilizar o bacalhau sem a sua presença efetiva ou, pelo menos, sem quantidades efetivas do mesmo, apanágio do receituário popular até tempos recentes. Curiosamente, e com as atuais orientações de reduzir o consumo de carne e peixe por causa do seu impacto ambiental, talvez a história volte a ser contada desta maneira. Em todo o caso, estes marcadores de escassez e privação crónica ao longo de séculos não abandonaram a nossa memória atual e ainda perduram na nossa tradição

alimentar, apesar de não serem essenciais ou serem até dispensáveis para uma alimentação saudável e equilibrada nos dias que correm.

O gosto pelo sal

Nesta linha de pensamento, vale a pena referir o sal — talvez um dos grandes marcadores da alimentação dos Portugueses. O gosto pelo sal e o saber trabalhá-lo bem na culinária reflete a alimentação dos Portugueses desde os seus primórdios. A enorme costa atlântica, a temperatura média, o grau de salinidade em algumas regiões e a exposição solar facilitam a produção e a recolha de sal.

Na nossa história, é bem identificável a utilização do sal desde o Neolítico, muito provavelmente fervendo água do mar em pequenos recipientes até à completa evaporação para depois serem utilizados na salga do peixe. Na época romana, o sal começa a ser utilizado abundantemente na preservação dos alimentos. Por essa altura, as salinas do Sado e toda a região do Algarve começam a ser utilizadas intensamente para produzir sal e também conservas de peixe, muito apreciadas em Roma pelo seu sabor, e também porque o sódio é de grande importância para o equilíbrio dos fluidos corporais (por exemplo, suor e sangue), o que é de particular relevo nas legiões romanas, por estarem sujeitas a grandes esforços físicos.

A presença de sal em abundância e a sua utilização frequente para conservar carne (sobretudo o porco) e pescado, e na culinária, fazem de Portugal grande consumidor de sal e de produtos salgados, que marcam o «comer dos Portugueses» até aos dias de hoje. Enquanto, no resto da Europa, a utilização do sal se reduz bastante e de forma progressiva à medida que a industrialização chega e que se introduz a eletricidade e a conservação pelo frio, no Sul da Europa a sua utilização elevada mantém-se até mais tarde. Esta utilização elevada vai permitir manter a preferência nacional por alguns produtos alimentares (peixe salgado como o bacalhau, charcutaria, azeitonas, pão) e técnicas culinárias como a sopa, que promovem o gosto pelo salgado até hoje.

A aromatização como ferramenta culinária

No meio da escassez clássica de fontes proteicas de origem animal ou da dificuldade em se obter trigo de qualidade, a alimentação nacional vai recorrer às especiarias, que nos chegam com maior frequência a partir do século XIV, e com os aromas das ervas e plantas aromáticas autóctones que cada cozinha regional identifica e promove. Esta mistura da tradição mediterrânica das ervas e plantas aromáticas e das especiarias das cozinhas mais exóticas que ocasionalmente nos visitam vão formar parte da nossa identidade alimentar. O louro, as azedas, a mostarda, a salsa, o coentro, o funcho, a hortelã, o anis, o tomilho, o manjeriço, o alecrim, os orégãos, a alcaparra, o cebolinho, o colorau, a malagueta, o poejo, o hipericão ou a segurelha são apenas algumas das plantas aromáticas utilizadas, as quais permitiam acrescentar diversidade aromática a uma alimentação que podia ser pobre em matérias-primas consideradas mais nobres, mas era extremamente rica e diversificada em aromas. Esta diferenciação aromática numa mesma base alimentar é outra das características da inteligência alimentar nacional, que utilizava maioritariamente aromas naturais, ao contrário de muitos aromatizantes atuais, adicionados artificialmente aos alimentos processados que estão à venda.

Recursos de sobrevivência — O queijo e tudo o que vinha à mão

Como complemento a esta escassez proteica crónica nas regiões meridionais e à necessidade de conservar a proteína animal, os habitantes destas regiões recorrem aos lacticínios, provenientes da pastorícia, e à caça e recolção. A alimentação dos Portugueses ainda é marcada pela disponibilidade de leite de cabra e ovelha, os animais que se podiam deslocar à procura de pastos e que são bem identificadores do Mediterrâneo e das zonas serranas limítrofes. Aliás, no extenso rol dos grandes queijos portugueses continentais com denominação de origem protegida (Azeitão, Serra da Estrela, Queijo de Cabra Transmontano, Serpa, Nisa, Rabaçal, Terrincho, Beira Baixa...), praticamente o leite de vaca não entra, o que acontece com maior frequência noutras regiões europeias.

O outro marcador dos tempos de sobrevivência e epopeia contra a escassez alimentar que regularmente atingia o território nacional era o gosto e a necessidade pela recolha (e também pela caça) que vem de tempos ancestrais. Ainda hoje, a recolha de cogumelos, a apanha de caracóis ou a procura quase inconsciente de bivalves por tudo o que é praia ou zona marítima nacional (e que deixa espantado quem nos visita) só pode remontar a estes tempos antigos de sobrevivência, dado que o seu contributo para o equilíbrio nutricional da população nacional é escasso.

Fontes de energia inteligentes — Do pão ao feijão

O equilíbrio alimentar do ser humano passa ainda pelas fontes de energia que são essenciais para o funcionamento celular e para quase todos os nossos processos metabólicos. Desde sempre o ser humano recorreu a fontes energéticas que lhe dessem energia concentrada (muita energia por pouco peso ou volume) e energia limpa, facilmente metabolizável e utilizada com facilidade pelos órgãos mais nobres, como o cérebro. Neste sentido, as fontes de origem vegetal não são surpresa nos territórios mais ao sul, posicionando-se o azeite como a gordura de eleição dos Portugueses, pela adaptação da oliveira a todo o território nacional, e os cereais e as leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas) como as fontes de energia limpa e facilmente utilizável. Vieram muito provavelmente substituir a castanha e a bolota, de tempos ancestrais.

Os cereais estão na base da alimentação do Mediterrâneo e, no caso nacional, devido à má qualidade dos solos e ao frio, o trigo (ainda hoje maioritariamente importado) alterna com outros cereais igualmente panificáveis, mas que se adaptam melhor aos solos pobres, como o centeio e eventualmente a cevada. A tradição do pão de centeio é visível na broa de Avintes, no pão de centeio de Chaves ou no pão de centeio das Beiras. Os alimentos à base de cereais, particularmente de cereais integrais que originam farinhas mais escuras, fornecem uma gama de nutrientes essenciais e benéficos à alimentação humana, incluindo vitaminas do complexo B, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina

(B3), piridoxina (B6) e folatos (B9), substâncias químicas com propriedades antioxidantes que protegem as células de agressões externas (por exemplo, compostos fenólicos e terpenos) e ainda fibra, particularmente importante na prevenção de doença cardiovascular, diabetes tipo 2 e certos tipos de cancro. É um elemento básico na alimentação dos Portugueses, mas infelizmente vai perdendo espaço com os alvares da alimentação moderna, na segunda metade do século XX.

Para ultrapassar esta carência energética ocasional, fruto de maus anos agrícolas, outras fontes de energia vegetal estão à disposição do homem mediterrânico, nomeadamente as leguminosas, que podem ser secas e assim proporcionar uma fonte de energia de reserva em períodos de necessidade. As leguminosas secas (feijão, grão, lentilha), as frescas (ervilhas, favas) e as curadas (tremoços) desempenham este papel durante séculos, mas perdem importância ao longo do século XX, sendo hoje de consumo quase residual. As leguminosas, além da sua capacidade de absorver e produzir naturalmente azoto, de não ser necessário utilizar fertilizantes azotados e de permitirem renovar a capacidade agrícola dos terrenos, possuem a vantagem adicional de incluir na sua composição diversos nutrientes de grande importância. Entre eles, contam-se proteínas vegetais que se completam quando associadas a cereais (ervilhas com arroz, feijão com massa, grão com massa, pastéis de lentilhas, pasta de grão, ou húmus, com pão, alimentos frequentes ao longo de toda a bacia mediterrânica).

Apesar desta riqueza nutricional e da presença de substâncias químicas bioativas de origem vegetal que podem ter um papel importante na prevenção de doenças crónicas, estes grãos vão cair em esquecimento no nosso dia a dia. Foram condenados também por uma ideia generalizada de serem alimentos fornecedores de elevado valor energético, quando é precisamente o contrário (cerca de 164 Kcal por 100 g), podendo desempenhar um papel importante no controlo do apetite devido à sua composição com valores elevados de proteína, fibra e hidratos de carbono de absorção lenta.

O gosto pelo doce

Fomos talvez o povo europeu que mais cedo contactou de forma generalizada com a produção de açúcar da cana-de-açúcar. Depois de ter sido trazida da Sicília para o Algarve e depois Madeira em 1425, onde é estudada e plantada, vai ser, durante os séculos seguintes, um dos principais instrumentos económicos da colonização portuguesa. Não admira, por isso, esta relação intensa de mais de cinco séculos que vai originar uma tradição alimentar onde o açúcar está muito presente — no início de forma festiva e muito esporadicamente apenas na vida das pessoas favorecidas social e economicamente, e depois de forma regular na conservação alimentar e no nosso dia a dia. Esta apetência pelo doce, desde muito cedo, e continuada na vida adulta (sabemos hoje que uma criança de três anos que contacta regularmente com o sabor doce vai manter esta preferência nos anos seguintes) vai ganhando força ao longo de todo o século XX, em crescendo, e contribuindo para uma alimentação cada vez mais vazia de nutrientes, mas rica em sabor e em calorias.

Um caso à parte — O consumo de arroz no território nacional

A apetência pelo arroz de regadio, que faz de Portugal (país com deficiência crónica de água) um dos grandes consumidores *per capita* em todo o mundo, é caso à parte no panorama europeu. Muito provavelmente, o arroz chega a Portugal pelos Árabes (em árabe, arroz diz-se *roz* (*al roz*), talvez por evolução fonética, do vocábulo persa *orz*), mas só nos princípios do século XX (a partir de 1909) se inicia a verdadeira expansão da produção do arroz em Portugal. Nos anos 30, os arrozais cresceram significativamente na bacia do Mondego, da Beira Baixa, no Sado e em alguns afluentes do Tejo — e o consumo disparou. Em 1948, a disponibilidade de arroz era já de 8,5 kg por habitante por ano. Na década de 1960, a disponibilidade de arroz em Portugal rondava os 13 kg por habitante por ano, bastante acima dos outros países mediterrânicos. Por exemplo, quase o dobro de Espanha (6 kg) e bastante acima de Itália (4 kg) ou da Grécia (5 kg). Este consumo elevado vai manter-se até aos dias de hoje, situando-se a

disponibilidade nos 15,9 kg por habitante por ano em 2018/2019, o que faz dos Portugueses os maiores consumidores europeus de arroz.

Esta apetência pelo arroz, difícil de explicar, adiciona valor nutricional à alimentação dos Portugueses, na medida em que o arroz é quase sempre consumido simples ou adicionado de hortícolas em processos de cozedura que mantêm intactas muitas das características nutricionais dos seus ingredientes, e a higroscopia (a capacidade de o arroz absorver água e nutrientes, como vitaminas e minerais, durante a cozedura) permite ao preparado final absorver muitos nutrientes que de outra forma se perderiam.

Para melhor compreensão do conceito «disponibilidade» utilizado pelo Instituto Nacional de Estatística, convém referir que os valores de disponibilidade de arroz aqui citados são as quantidades de arroz à disposição da população durante um ano civil. Estas quantidades anuais incluem o produzido em Portugal e o importado e exportado, bem como o perdido ou reportado como perdas, não se incluindo o perdido no comércio retalhista e nos consumidores finais. Ou seja, o que as pessoas comprem, mas não consomem e deitam fora, está incluído neste conceito de «disponibilidade anual». Esta é uma medida de consumo indireto, pois não se pergunta diretamente à população o que come diariamente.

Falamos em capitação, ou consumos *per capita*, quando o que está disponível por ano se divide pelo número de pessoas residentes no território nacional a meio do ano em causa. Daí que, quando utilizamos capitações, falamos frequentemente em quilo por habitante por ano. Este valor também pode ser dividido por 365 dias, passando a falar-se de grama por habitante por ano, ou seja, a capitação diária individual.

Como iremos ver de seguida, muitos dos hábitos alimentares que edificaram lentamente a paisagem alimentar nacional construíram-se a partir de condições naturais locais, do clima, da topografia, da qualidade dos solos e também de uma certa visão cultural própria ligada aos ciclos da natureza. Essas condições vão

perder expressão a partir da década de 1960. Contudo, a construção da identidade alimentar de um povo faz-se de adaptações sucessivas. Em muitos casos, observa-se hoje a manutenção dos procedimentos culinários herdados de gerações que se adaptam agora a novas matérias-primas. A sopa mantém-se acompanhando a *fast food*, o feijão-catarino é substituído em alguns casos pelo feijão-preto, o grão do cozido mediterrânico transforma-se em húmus do Mediterrâneo Sul, o pão, sempre o pão, volta a escurecer e aproxima-se outra vez da sua matriz original, menos peneirada, e o azeite reaparece depois da investida dos óleos refinados nos anos 70 e 80. Por fim, o peixe e o arroz, dois eixos importantes da nossa alimentação, aparecem reunidos neste gosto súbito e recente dos Portugueses pelo *sushi* e pela *tempura*, que às vezes nos faz lembrar os nossos peixinhos da horta. Este dinamismo e (in)capacidade de adaptação é bem visível nos próximos capítulos.

Mudanças alimentares a partir de 1960

Mudanças alimentares entre 1960 e 1980

Se a nossa história alimentar foi moldada até aos anos 60 por fatores ancestrais de base natural (clima e solos), social, cultural e política, que demoraram séculos a estabelecer-se, a partir desta década, e em particular dos anos 70, assiste-se a um acelerar progressivo da mudança dos hábitos de consumo alimentar na população portuguesa, aproximando-nos cada vez mais da Europa industrializada e do modo de comer ocidental. As bases da nossa alimentação, resultantes do que a terra dava, do conhecimento e do contacto externo, que vinha essencialmente pelo mar (primeiro o Mediterrâneo, depois o Atlântico), mudam-se subitamente para o Ocidente e para o Centro da Europa. A ocidentalização do comer nos anos 80 e 90 e depois a globalização total a partir do século XXI vão mudar muito a tradicional paisagem alimentar de base mediterrânico-atlântica.

Para se ter uma ideia desta mudança, podemos olhar para o panorama alimentar nos anos 60. Segundo dados provenientes da balança alimentar portuguesa do Instituto Nacional de Estatística, que mede regularmente as quantidades de alimentos potencialmente disponíveis para consumo humano e as capitações energéticas a nível nacional, ou seja, a quantidade de energia disponível diariamente por cidadão nacional, esta não ultrapassava as 2500 Kcal em 1960. Em 1980, já rondava as 3200 Kcal, e em 1990 as 3601 Kcal. Este enorme aumento de disponibilidade energética, e aparentemente de consumo, permite um vislumbre do que foi a mudança alimentar dos Portugueses nas décadas seguintes. Para o bem e para o mal.

Em 1960, Portugal ainda era um mundo rural, mas desruralizou-se rapidamente. O setor primário, que representava 45% da população ativa em 1960, perde mais de um milhão de trabalhadores até 1995, altura em que a população no setor

primário passa a ser de apenas 10% da população ativa. Esta perda no mundo agrícola e a entrada da mulher no mundo do trabalho (15% da população ativa em 1960 para quase 50% em 1995) vão afetar bastante a maneira de comprar, confeccionar, comer e desperdiçar comida em Portugal.

Em 1960, os Portugueses tinham um padrão alimentar com algumas semelhanças a outros países do Sul da Europa, aquilo a que poderemos chamar um padrão alimentar de características mediterrânicas, de base vegetal, em que a carne não tinha grande expressão e o azeite era a principal e praticamente a única gordura vegetal consumida. Entre 1960 e 1980, a disponibilidade de leite passa de 71,9 g para 202,3 g por habitante por dia, ou seja, sofre um aumento de 181%; o mesmo se passa com o queijo, que quase duplica a sua disponibilidade diária, passando de 6,3 g para 12,3 g por habitante por dia. Os dados relativos às evoluções das quantidades de carne disponíveis diariamente para os residentes nacionais demonstram bem esta aproximação ao padrão de consumo ocidental. A disponibilidade de carne de bovino para consumo aumenta de 51,4 g para 129,2 g por habitante por dia, ou seja, um aumento de 151%. O mesmo acontece com a carne de porco, que sofre um aumento de 60%, e as aves de criação, de 1379%, ou seja, aumentam de 3,69 g para 50,9 g por habitante por dia.

Este modelo de consumo de aproximação ao que se consumia no Centro da Europa, curiosamente, não nega totalmente os produtos da nossa tradição mediterrânica. Com exceção do azeite, que, entre os anos 60 e 80, sofre uma variação negativa de 39% na sua disponibilidade e uma pequena baixa na disponibilidade de fruta (-15%), o que se deteta é um aumento de tudo o que é de elevado valor energético, como se os Portugueses estivessem todos interessados em aumentar de peso e de aderir à desregulação metabólica que, anos mais tarde, fará de Portugal um caso de estudo no aumento da prevalência de casos de diabetes, obesidade infantil ou hipertensão. Nestas duas décadas, a disponibilidade de produtos alimentares associados ao desenvolvimento e à modernidade aumenta bastante. Por exemplo, a margarina aumenta 590%, os óleos 441%, a manteiga 33%, os refrigerantes 748%, o açúcar 63% e a cerveja

788%. Esta aproximação ao modo de consumo alimentar dito ocidental não acontece apenas em Portugal, mas repete-se um pouco por toda a Europa Meridional, de Portugal à Grécia.

Em 1980, e apesar de tudo, Portugal, por comparação com outros países da então Comunidade Económica Europeia, ainda consumia menos leite e derivados (202 g/480 g), carnes (129 g/239 g), ovos (14 g/49 g), margarina (15 g/22 g), açúcar (81 g/94,9 g) ou cerveja (110 g/218 g). Estes dados demonstram que, apesar desta aproximação à Europa, até à década de 1960 Portugal era um país, do ponto de vista alimentar, muito diferente do resto do continente europeu, e socialmente também. Apesar da convergência, no início da década de 1980, ainda se podia verificar os traços presentes do modo de comer mediterrânico-atlântico, comparativamente com a Europa, na maior disponibilidade de pescado (51 g/41 g), de hortícolas (309 g/247 g), de leguminosas secas (15 g/6 g) ou de vinho (235 g/96 g).

Mudanças alimentares entre 1980 e 2000

Entre 1980 e o final do século XX (a informação das balanças alimentares portuguesas que utilizamos permite comparar 1980 com 1997), mantém-se a aproximação ao modelo de consumo europeu, embora o aumento da capitação edível diária de alimentos considerados marcadores deste padrão alimentar acontecesse a ritmos de crescimento diferenciados. Para comparar estas duas décadas, utilizámos o conceito de capitação edível diária de produtos alimentares disponíveis, que doravante apresentamos como «disponibilidade diária para consumo», ou apenas «consumo», para facilidade de compreensão. Por capitação edível, entende-se o que realmente se ingere depois de retiradas as partes dos alimentos que não se comem habitualmente, como cascas de hortícolas ou a pele do animal. Este valor obtém-se por aplicação de uma percentagem previamente estabelecida e que varia consoante o produto alimentar.

Durante este período, a disponibilidade para consumo de carne de bovino passa

de 28 g para 33 g por habitante por dia, a carne de suíno, de 26 g para 58 g, e a carne de animais de capoeira, de 32 g para 50 g. A disponibilidade diária para consumo de leite acelera e cresce de 166 g para 247 g, o mesmo ocorrendo com outros laticínios, como os iogurtes e outros leites acidificados, que crescem de 5 g em 1980 para 29 g por habitante por dia em 1997, ou os queijos, que passam de 11 g para 20 g por habitante por dia. O consumo de ovos, outra fonte proteica animal, também aumenta, de 14 g em 1980 para 20 g por habitante por dia em 1997. O consumo de pescado também cresce, de 54 g para 66 g por habitante por dia. As fontes de proteínas de origem animal continuam a aumentar nestas duas décadas, e o acesso aos produtos frescos também se generaliza. O consumo de produtos hortícolas aumenta de 171 g para 237 g por habitante por dia. O consumo de frutos frescos, excluindo os citrinos, passa de 93 g para 179 g por habitante por dia. O consumo diário de citrinos passa de 25 g por habitante para 46 g por habitante por dia.

Nestas duas décadas, é de realçar o aumento do consumo de óleos e gorduras alimentares, uma fonte concentrada de energia para a ingestão alimentar diária e, desta forma, para o desequilíbrio energético. O consumo passa de 79 g em 1980 para 101 g por habitante por dia em 1997. O consumo de manteiga, que era de apenas 2 g por habitante por dia, passa para o dobro (4 g), e o consumo de margarina e produtos similares passa de 14 g para 19 g por habitante por dia. O consumo de óleos vegetais que não o azeite passa de 30 g para 35 g por habitante por dia, e o azeite de 12 g para 15 g. Não admira, por isso, que o consumo energético dispare de 2980 Kcal para 3773 Kcal nestas duas décadas.

Nestes anos de integração no espaço europeu e de crescimento económico, assiste-se a um aumento generalizado das disponibilidades diárias alimentares de quase tudo. Em todo o caso, este crescimento é desigual, seguindo uma tendência de padrão que já se observava em décadas anteriores, com os consumos alimentares de produtos de origem animal a sobreporem-se ao crescimento dos produtos de origem vegetal. Por exemplo, entre 1980 e 1997, o aumento de consumos de energia provenientes de produtos de origem vegetal

situou-se em 3,3%, enquanto os aumentos de consumos energéticos nos produtos de origem animal ultrapassaram os 14%.

Este padrão de consumo, com redução da participação dos produtos vegetais na contribuição para a ingestão total de energia diária, é ainda mais visível quando se compara a década de 1970 com a de 1990. Por exemplo, na década de 1970, os cereais e o arroz representavam 38% do total de energia consumida, mas, nos anos 90 (triénio 1995–1997), já só representavam 30%. Inversamente, a energia fornecida por produtos de origem animal (carnes, ovos, leite e derivados, e pescado) passou de 12% para 18%.

Este modelo de consumo alimentar, que se aproxima do padrão alimentar da Europa Central, também mimetiza o seu consumo de bebidas alcoólicas. Apesar de não ser crucial nesta análise, a contribuição do vinho e da cerveja para o total de ingestão energética também se altera profundamente. Analisando apenas o vinho e a cerveja e excluindo as outras bebidas alcoólicas, se, na década de 1970, a cerveja apenas contribuiu com 15% das calorías fornecidas e o vinho com 85%, na década de 1990 a relação passa a ser de 41% para a cerveja e de 59% para o vinho, demonstrando a aproximação dos Portugueses ao consumo de cerveja em detrimento do vinho nestas décadas.

Mudanças alimentares entre 2000 e 2020

Entre os finais da década de 1990 e 2016, nestes quase vinte anos, o crescimento do consumo alimentar desacelera e transforma-se parcialmente, em parte condicionado pela crise económica que se inicia em 2011 e se prolonga até 2013. A crise económica reduz consumos e altera outros. Nos anos entre 2011 e 2013, quase todas as categorias de alimentos sofrem reduções nas suas disponibilidades, que serão retomadas nos anos seguintes. No entanto, o ritmo de crescimento nos alimentos disponíveis para consumo que se tinha observado em décadas anteriores estabiliza. Será interessante observar que, em muitos casos, para se manter determinados padrões de consumo face à crise económica, muda-

se o alimento dentro da categoria: por exemplo, substitui-se carne de vaca por carne de aves de capoeira, procura-se mais os produtos de marcas brancas ou as promoções comerciais. Contudo, estas mudanças mais microscópicas são difíceis de observar quando se olha para médias nacionais. Outro dado a sublinhar durante a última década é a redução nas disponibilidades de consumo do leite, por razões que não as económicas, mas ambientais, de saúde ou ainda de proteção dos direitos dos animais, inaugurando uma nova era de relacionamento com os alimentos pouco visível até agora.

A quantidade total de carne disponível para consumo aumentou de 171 g em 1997 para 220 g por habitante por dia em 2016. Durante este período e pela primeira vez, a oferta de carne de suíno é inferior à oferta de carne de animais de capoeira. Ou seja, entre os dois períodos em análise, a carne de animais de capoeira passa a ser a mais consumida em detrimento da carne de suíno, seguindo-se a carne de bovino. Pelo contrário, as disponibilidades de pescado situaram-se, em 2016, nos 57 g, abaixo dos 66 g por habitante por dia dos finais da década de 1990 (1997). Aparentemente, a carne de aves de capoeira (mais económica e amplamente disponível) começa a afirmar-se como uma das principais fontes de proteína animal, reduzindo-se progressivamente o papel do pescado nesta contribuição.

Relativamente às outras fontes de proteína animal, a disponibilidade de ovos, outra fonte proteica mais acessível, aumenta de 20 g para 23,3 g por habitante por dia em 2016. Em 1997, as disponibilidades diárias *per capita* de leite e produtos lácteos para consumo eram de 317 g por habitante por dia, sendo que, em 2016, se mantiveram praticamente iguais, nos 316,1 g por habitante por dia. No entanto, estas disponibilidades decresceram, entre 2012 e 2016, a uma taxa de variação média anual de $-2,4\%$, em parte devido à redução do consumo de leite durante esta última década. Também as disponibilidades de cereais se mantiveram relativamente estáveis entre 1997 e 2016, entre 324 g e 339 g por habitante por dia.

As disponibilidades de hortícolas totalizaram 237 g por habitante por dia em 1997, e em 2016 subiram para 296 g. Quanto à fruta fresca, a sua disponibilidade era de 225 g por habitante por dia em 1997, e em 2016 mantinha-se nos 224,6 g.

Em 2016, as quantidades diárias de leguminosas secas disponíveis para consumo foram de 11,2 g por habitante por dia, muito semelhantes ao que se passava em 1997 (12,6 g); em média, esta disponibilidade distribui-se maioritariamente entre o feijão e o grão. Por exemplo, no período 2012–2016, o feijão seco representava cerca de 75%, em média, das disponibilidades totais destes produtos, enquanto o grão-de-bico seco representava 25%. Apesar de as leguminosas secas serem, do ponto de vista nutricional e ambiental, alimentos de primeira importância, o seu consumo pela população portuguesa continua a ser estável e residual.

Os óleos e as gorduras também mantiveram alguma estabilidade na sua disponibilidade para consumo. Em 1997, a sua disponibilidade representava cerca de 101 g por habitante por dia e, passados quase vinte anos, em 2016 situava-se nos 104,8 g.

O que comem os Portugueses atualmente?

Depois de observarmos a evolução das disponibilidades de alimentos para consumo entre os anos 60 e hoje, valerá a pena olhar agora para o consumo direto das populações. Essa informação só é possível realizando inquéritos individuais, e mais difíceis de obter. Embora sendo um processo metodologicamente complexo e por isso realizado menos frequentemente, produzimos um em 2015/2016. Desta forma, pudemos observar e registar consumos regulares de grupos representativos da população residente em Portugal através do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, que detalhamos de seguida.

Ao contrário dos métodos anteriores, a inquirição direta permite relacionar mais facilmente os consumos com as características de saúde (por exemplo, antropométricas, como peso e altura, sociais e demográficas) dos inquiridos. Também permite comparar mais facilmente padrões de consumo ou consumos individuais com as recomendações para a população portuguesa. Estes dados são importantes não apenas pela qualidade intrínseca da informação, mas para observar diferenças de consumo entre os grupos da população. Por exemplo, observar os consumos em populações mais jovens, ou seja, durante os períodos em que os hábitos alimentares se formam e em que é necessário intervir e proteger estes grupos mais frágeis, ou observar e acompanhar os grupos da população mais suscetíveis ao risco de insegurança alimentar. Sabemos hoje que populações economicamente mais frágeis são aquelas com menor acesso a alimentos frescos e em que a relação preço/fornecimento de calorias tende a privilegiar o consumo de produtos processados de grande densidade energética, conservados pelo sal e açúcar. Estes aspetos são determinantes para a produção legislativa e para definir políticas alimentares e nutricionais, que em Portugal se iniciaram, em 2012, no seio da Direção-Geral da Saúde.

Apesar de este capítulo ser essencialmente alimentado com os dados do

Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, a informação será complementada de forma pontual com resultados de outros estudos. Valerá a pena realçar que os números provenientes de outros estudos aqui descritos apresentam dados de consumo obtidos em inquéritos individuais, e por isso poderão ser um pouco discrepantes em relação aos dados de disponibilidade provenientes da balança alimentar portuguesa do Instituto Nacional de Estatística. Tais discrepâncias devem-se, essencialmente, à utilização das diferentes metodologias para estimar consumos alimentares. De notar que estes dados se reportam, na sua maioria, ao período 2015–2016.

Iremos começar a descrição destes resultados por um dos indicadores mais utilizados para avaliar a qualidade nutricional da alimentação de uma população — o consumo de fruta e hortícolas.

Em média, os Portugueses consomem 153 g de hortícolas e 131 g por habitante por dia de fruta (284 g de hortofrutícolas por dia, no total). A sopa, símbolo da culinária portuguesa de base vegetal, parece continuar a ter um importante contributo na ingestão recomendada de hortícolas, sendo o consumo médio de sopa de 154 g por habitante por dia. Comparando estes dados com a recomendação da Organização Mundial da Saúde — consumir pelo menos 400 g por dia de hortofrutícolas —, é possível verificar que mais de metade da população portuguesa (56%) apresenta, mesmo assim, um consumo diário inferior ao recomendado.

O consumo de fruta e hortícolas em quantidades inferiores às recomendadas, ou seja, abaixo dos 400 g por dia, é mais frequente nos adolescentes (78%) e nas crianças (72%), e menos frequente nos mais idosos (40%). A nível regional, também se verificam diferenças no consumo de hortofrutícolas, com as regiões da Madeira e dos Açores a apresentarem piores resultados, ou seja, percentagens mais elevadas (próximas dos 70%) da população que consome menos hortofrutícolas do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde. Também se verificam diferenças no consumo de hortofrutícolas em função do

nível de escolaridade. Os portugueses com níveis de escolaridade superiores, por comparação com aqueles com níveis de escolaridade menor, consomem significativamente mais hortícolas (170 g por dia nos indivíduos com o ensino superior vs. 141 g por dia nos indivíduos com escolaridade até ao 2.º ciclo do ensino básico).

O consumo de fruta e hortícolas enquanto indicador da qualidade da nossa alimentação também tem sido monitorizado no âmbito dos inquéritos nacionais de saúde. No Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico realizado no período 2015–2016, cerca de 79% e 73% dos Portugueses consumiam diariamente fruta e hortícolas, respetivamente. Neste inquérito, também se encontraram diferenças no consumo em função da idade, com um consumo de fruta e hortícolas menos frequente no grupo etário 25–34 anos (fruta, 68,7%; hortícolas, 62,8%), e tendo-se verificado um aumento gradual com o aumento da idade até ao grupo com 65–74 anos (fruta, 87,6%; hortícolas, 80,6%).

Neste inquérito, também se observou que o nível de escolaridade parecia influenciar o consumo destes alimentos, registando-se um consumo mais elevado nos indivíduos com o ensino superior (80,0%) e menor prevalência nos indivíduos sem instrução ou apenas com o 1.º ciclo do ensino básico (76,4%).

Também o género e a situação face ao emprego parecem influenciar consumos. Os homens apresentavam menor consumo diário de fruta e hortícolas, comparativamente com as mulheres (fruta, 74,4% vs. 83,7%; hortícolas, 65,8% vs. 80,1%), e nos indivíduos desempregados verificaram-se menores prevalências de consumo diário de fruta (71,5%) e de hortícolas (68,5%).

Esta informação é de grande importância e parece sugerir que os portugueses em condições sociais e económicas mais frágeis são menos capazes de ingerir produtos alimentares suscetíveis de proteger a sua saúde.

O consumo de carne vermelha e de carnes processadas pode ser considerado outro dos indicadores de qualidade da alimentação, uma vez que o seu consumo

regular acima de determinada quantidade (consumo diário acima de 50 g de carnes processadas e de 100 g de carne vermelha) está associado ao aumento do risco de certos tipos de cancro. A este respeito, estes riscos confirmam-se para 6,3% da população residente em Portugal com um consumo diário de mais de 50 g de carnes processadas, e 22,5% de indivíduos que consomem mais de 100 g de carne vermelha. Estes consumos parecem ainda ser superiores nos adolescentes e inferiores nos idosos. Encontraram-se também diferenças regionais, com maior consumo de carne vermelha acima dos 100 g por dia na região Norte (27%) e na Área Metropolitana de Lisboa (26,4%). Já a prevalência de consumo diário de mais de 50 g de carne processada foi superior nos Açores (10%).

Ainda no que diz respeito ao consumo de carne no geral, a fotografia feita à população residente em Portugal em 2015–2016 pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física permite-nos confirmar os dados das balanças alimentares, que mostram que a escassez proteica deixou de ser uma das características do atual padrão alimentar português. Mais ainda, é possível confirmar a importância que a carne tem na mesa dos Portugueses. Os Portugueses consomem carne (117 g por dia) em maior quantidade do que pescado (42 g por dia). Esta tendência é observada para todos os grupos etários, sendo a maior disparidade observada nos adolescentes (130 g de carne vs. 33 g de pescado por dia). Apesar de ainda sermos grandes consumidores de pescado a nível europeu, a carne começa a ter grande preponderância como fonte proteica na nossa alimentação diária.

Relativamente aos ovos, estes têm presença pouco frequente na alimentação dos Portugueses (16 g por dia). Já os fornecedores de proteína de origem vegetal, de grande valor nutricional, parecem continuar a ter pouco espaço à mesa, sendo o consumo diário médio de leguminosas (feijão, grão, lentilhas...) de apenas 18 g por dia.

Do grupo dos óleos e gorduras, o azeite (11 g por dia) continua a ter lugar de destaque, seguido da manteiga (4 g) e dos óleos vegetais (2 g).

Relativamente às fontes de energia, os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física mostram a preponderância do pão (incluindo as tostas), com um consumo médio de 100 g por dia. O pão continua assim a ter um papel importante na alimentação dos Portugueses, o que, do ponto de vista nutricional, é uma boa notícia — até porque, nos últimos anos, a quantidade de sal presente neste alimento tem vindo a baixar. Outras fontes energéticas de relevo, presentes na alimentação dos Portugueses, são as batatas e outros tubérculos (100 g por dia), seguindo-se o arroz e outros grãos (64 g), a massa (28 g) e, por último, os cereais de pequeno-almoço e as barras de cereais (9 g).

A população portuguesa consome em média cerca de 254 g por dia de lacticínios, dos quais em média 167 g são de leite. As crianças e os adolescentes são os grupos etários que mais consomem leite, seguidos dos idosos. Dos lacticínios, a seguir ao leite, surgem os iogurtes e leites fermentados (61 g por dia), e por último o queijo e requeijão (18 g). Quanto aos iogurtes e outros leites fermentados, as crianças são também os principais consumidores, sendo os idosos o grupo etário com o consumo mais baixo.

Apesar de as bebidas alcoólicas não serem objeto de uma análise detalhada neste texto, valerá a pena apresentar alguns números. Em 2019, segundo os dados do mais recente Inquérito Nacional de Saúde, quase 30% da população portuguesa consumia bebidas alcoólicas diariamente, porém com tendência negativa (de menor consumo) comparativamente com a última avaliação em 2014. O consumo de bebidas alcoólicas apresenta maior frequência nos homens (40,3%) e no grupo etário entre os 55 e os 74 anos (34%). O «consumo arriscado» de bebidas alcoólicas, ou seja, o consumo de seis ou mais bebidas alcoólicas numa única ocasião ou evento, foi reportado por 42,8% dos inquiridos, verificando-se um aumento neste indicador comparativamente ao ano de 2014 e sendo mais prevalente nos homens.

Relativamente às bebidas alcoólicas mais consumidas, o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física dá-nos algumas respostas. O vinho continua a ser

a bebida alcoólica mais consumida em todos os grupos da população analisados. Porém, se os dados forem ajustados para a quantidade média ingerida, a cerveja é a que apresenta valores de consumo mais elevados.

O Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física permitiu ainda recolher dados relacionados com outros comportamentos associados à alimentação, nomeadamente o recurso a suplementos alimentares/nutricionais e a produtos biológicos. Cerca de 27% dos inquiridos neste estudo reportaram o uso de suplementos alimentares/nutricionais nos 12 meses anteriores à entrevista. A utilização de suplementos alimentares/nutricionais foi mais prevalente nos adultos (29,2%), nos idosos (28,4%) e nas mulheres (31,5%). No que diz respeito ao tipo de suplementos utilizados, a suplementação com cálcio foi a mais reportada na população idosa (59,9%). Nos adultos e nas crianças, foram os multivitamínicos (37,8%) e, no caso particular das crianças, a suplementação de vitamina D foi a mais reportada (95,2%). Apesar de não existir um histórico destes consumos, os Portugueses parecem ter aderido a esta moda da suplementação alimentar, que está generalizada em outros países.

Relativamente ao consumo de produtos alimentares provenientes da agricultura biológica, os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física sugerem que 11,6% dos Portugueses consomem produtos biológicos. O consumo de produtos biológicos é menor nos idosos (5,8%), e os produtos biológicos mais consumidos diariamente são os hortícolas (16,7%) e a fruta (14,7%). A procura por este modo de produção certificada parece ser mais frequente na população mais jovem (13,0% para os adultos — 18–64 anos — vs. 5,8% nos idosos). Outros trabalhos apontam para que estes produtos sejam mais procurados por consumidores urbanos, preocupados com a saúde e à procura de modelos de produção mais próximos da natureza.

O que comem os Portugueses e o que deveriam comer?

Da comparação dos consumos alimentares médios dos Portugueses com as

recomendações da roda dos alimentos, é possível ter uma ideia dos principais erros alimentares dos Portugueses no diz respeito ao consumo de alimentos.

A roda dos alimentos, um guia que ajuda a combinar os alimentos que devem fazer parte da alimentação diária, tem um formato de círculo que se encontra dividido em sete diferentes segmentos, designados por grupos de alimentos (hortícolas; fruta; cereais e derivados, tubérculos; lacticínios; leguminosas; carne, pescado e ovos; óleos e gorduras). Os grupos de alimentos apresentam diferentes dimensões, identificando aqueles que devem estar presentes em maior quantidade na nossa alimentação (grupos de maior dimensão, como o grupo dos hortícolas, fruta e cereais e derivados, tubérculos) e os grupos que devem estar presentes em menor quantidade (grupos de menor dimensão, como o grupo dos óleos e gorduras e da carne, pescado e ovos).

As principais diferenças entre o recomendado e o consumido parecem situar-se nas categorias da carne, pescado e ovos, leguminosas, hortícolas, fruta e lacticínios. Nos casos das leguminosas e dos hortícolas, a quantidade média consumida é cerca de metade das quantidades recomendadas pela roda dos alimentos. Para a carne, pescado e ovos, a quantidade média consumida é mais do dobro da recomendada.

Para esta análise comparativa, teve-se em consideração apenas a distribuição das quantidades dos alimentos consumidos que pertencem aos grupos representados na roda dos alimentos. Porém, se se considerarem outros alimentos não incluídos neste guia alimentar, como as bebidas açucaradas, as bebidas alcoólicas, os doces, bolos e bolachas e ainda os *snacks*, salgados e pizzas, é possível identificar que, no conjunto, estes alimentos — os quais não devem fazer parte da alimentação diária — têm um contributo percentual para a ingestão alimentar diária de 29%.

Dos alimentos não incluídos na roda dos alimentos, ou seja, dos alimentos que não acrescentam valor à alimentação diária dos Portugueses, as bebidas

açucaradas e, em particular, os refrigerantes merecem referência especial. Estas bebidas são dos géneros alimentícios presentes frequentemente na alimentação dos Portugueses, nomeadamente nos grupos mais jovens da população. Segundo dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, os refrigerantes são mesmo a segunda bebida mais consumida, a seguir à água. Em média, a população portuguesa bebe 88 g por dia de refrigerantes e menos de 1 L de água por dia (menos de 500 ml para as crianças). A prevalência de consumo diário de um ou mais refrigerantes ou néctares (220 g por dia ou mais) na população portuguesa é de 18%. Já para os adolescentes, esta prevalência é de 42%. Mais ainda, nos adolescentes que bebem refrigerantes, 25% bebem aproximadamente dois refrigerantes por dia.

Também no consumo de bebidas açucaradas se verificam diferenças entre o nível de escolaridade e as diferentes regiões de Portugal. Os indivíduos menos escolarizados consomem significativamente mais bebidas açucaradas (refrigerantes e néctares). Na região dos Açores, verificou-se um consumo médio de refrigerantes superior. Este é exemplo de um produto alimentar de baixo ou nulo valor nutricional, cujo consumo regular e em quantidades excessivas pode fazer mal à saúde, mas que, mesmo assim, apresenta valores de consumo elevado, em particular nas populações mais jovens.

Além dos refrigerantes, os produtos alimentares do grupo dos doces, bolos e bolachas são igualmente consumidos com elevada frequência, estando presentes em cerca de 93,1% dos dias, com um consumo médio de 70 g por dia — sendo o consumo superior nos adolescentes (90 g por dia) —, com um contributo de cerca de 10,6% para a ingestão energética diária.

De facto, o gosto pelo sal e pelo açúcar parece manter-se nos hábitos alimentares dos Portugueses. A ingestão média de açúcar («açúcares livres»), proveniente de alimentos dos grupos dos doces, refrigerantes, sumos de fruta naturais ou concentrados, bolos, bolachas, biscoitos, cereais de pequeno-almoço e cereais infantis é superior ao limite máximo definido pela Organização Mundial da

Saúde (inferior a 10% do valor energético total) em 24,3% da população portuguesa. A prevalência da ingestão inadequada de açúcar (i. e., ingestão de açúcar superior ao limite máximo recomendado por aquela organização) é superior nos adolescentes (48,7%) e nas crianças (40,7%). Ou seja, quase metade dos adolescentes portugueses consome diariamente mais quantidade de açúcar do que o máximo permitido.

Em Portugal, o consumo excessivo de sal é provavelmente um dos mais sérios problemas de saúde pública. Em média, a população portuguesa apresenta um consumo de sal que é cerca do dobro da recomendação da Organização Mundial da Saúde — consumimos em média 10,7 g por dia por comparação com a recomendação de não ultrapassar o máximo dos 5 g por dia. De acordo com os dados do último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, cerca de 77% dos Portugueses apresentam um consumo de sal acima do valor máximo recomendado pela Organização Mundial da Saúde. Isto significa que a maior parte da população portuguesa consome sal acima do valor máximo recomendado, representando um elevado risco para a saúde.

Os grupos mais jovens da população (crianças e adolescentes) parecem ser o segmento da população que merece mais atenção: apresentam valores de consumo mais distantes do recomendado. Estes dados merecem especial atenção, na medida em que sabemos que padrões alimentares menos saudáveis numa fase precoce da nossa vida se associam mais frequentemente a perturbações do comportamento alimentar mais tarde. Estes são alguns dos resultados da Geração 21, estudo português que acompanha 8647 crianças desde o seu nascimento.

Dados de outros estudos realizados em crianças portuguesas, e que permitem maior estratificação dos dados de consumo em função das diferentes faixas etárias, são concordantes com as descrições anteriores. De acordo com o estudo EPACI Portugal 2012, que avaliou crianças pequenas (1–3 anos), 17% das crianças nesta faixa etária ingerem diariamente bebidas açucaradas (na sua

maioria, néctares e refrigerantes sem gás), 10% consomem diariamente sobremesas doces e 87,3% das crianças ingeriram sódio acima do limite superior tolerável. No global, os produtos alimentares doces e salgados representam, em média, 5% do peso de alimentos consumidos diariamente pelas crianças de 1 a 3 anos. No que respeita às crianças de 3 a 6 anos, os resultados da Geração 21 mostram que, nesta faixa etária, mais de metade das crianças (cerca de 52%) bebe diariamente bebidas açucaradas (refrigerantes e néctares) e, quanto à ingestão de sódio (indicador do sal consumido), a quase totalidade das crianças (98,9%) ingeria sódio acima do valor máximo tolerável.

Quais as fontes de sal, açúcar e gordura na nossa alimentação?

Uma das informações recolhidas pelo Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física 2015–2016, com enorme relevância para o domínio público, é o contributo do consumo diário dos alimentos para a ingestão de determinados produtos que nos podem fazer mal. Em concreto, de sal, açúcar («açúcares livres») e gordura, cujo consumo regular e excessivo determina o curso de diversas doenças crónicas muito prevalentes na nossa população. Este conhecimento também é importante para a reformulação dos produtos alimentares. Relativamente ao sódio, os subgrupos que mais contribuem para a sua ingestão diária são o sal adicionado no momento da confeção e preparação dos alimentos (perfazendo 29,2%), seguido do grupo do pão e tostas (18%), da sopa (8,2%) e da charcutaria e carnes processadas (7%).

No que diz respeito ao açúcar, os subgrupos que contribuem em maior quantidade são o açúcar de adição (21,4%), os doces (16,8%), os refrigerantes (11,9%), os bolos (10,3%), os iogurtes e outros leites fermentados (10,2%), e por fim as bolachas e biscoitos comerciais (8,6%).

No caso da gordura, os três grupos de alimentos que mais contribuem para a sua ingestão diária são os grupos dos óleos e gorduras (26,9%), carne, pescado e ovos (24,5%) e produtos lácteos (13,7%). Para a ingestão de ácidos gordos

saturados, um tipo de gordura particularmente nocivo, o *top 3* dos grupos de alimentos que mais contribuem para a ingestão diária de gordura saturada mantém-se; porém, as fontes de proteína animal passam para as duas primeiras posições, isto é: carne, pescado e ovos, 25,2%; produtos lácteos, 22,4%; e óleos e gorduras, 19,7%. Contudo, é de destacar que, em quarta posição, surge o grupo dos doces, bolos e bolachas, que também apresenta um contributo relevante para a ingestão diária de gordura total (12,2%) e de ácidos gordos saturados (16,2%).

Mais uma vez, os alimentos que mais contribuem para a ingestão destes nutrientes de risco são muito condicionados pela idade. Por exemplo, no caso das crianças os alimentos que mais contribuem para a ingestão de açúcar são doces (18,2%), refrigerantes (16,9%), iogurtes (11,8%) e bolachas e biscoitos (10,6%), e no caso dos adolescentes, refrigerantes (24,6%), doces (15,0%) e cereais de pequeno-almoço (12,6%).

Os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física mostram, de forma inequívoca, que o consumo alimentar dos Portugueses é muito condicionado pela idade. Dada a grande disparidade encontrada nos dados de consumo alimentar entre os diferentes grupos etários, é possível concluir que a apresentação e análise dos comportamentos da população em geral através de valores médios não é apropriada, podendo contribuir para grandes imprecisões na análise dos dados.

Adesão à dieta mediterrânica

Apenas em 2015–2016 foi possível avaliar a adesão ao padrão alimentar dos Portugueses através de uma escala validada, aplicada diretamente a uma amostra representativa da população nacional. Dados de um estudo desenvolvido pela equipa de investigação EpiDoC, que segue desde 2011 uma amostra de 10 661 indivíduos, representativa da população portuguesa, mostraram que, a nível nacional, a percentagem de Portugueses que possuem adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico é de apenas 12%.

Esta adesão é superior no sexo masculino (12,6%) em comparação com o sexo feminino (11,3%). Também é superior nas faixas etárias mais velhas, entre os 50 e os 69 anos (50–59 anos, 14,0%; 60–69 anos, 16,3%) e inferior nos mais jovens (18–29 anos, 8%). A percentagem de adesão elevada à dieta mediterrânica foi inferior nas regiões da Madeira (5,71%), dos Açores (7,53%) e no Algarve (8,58%) face à média nacional. Ou seja, a região mais a sul e que muito tem promovido este padrão alimentar saudável, pois a cidade representativa da candidatura portuguesa da dieta mediterrânica à UNESCO é Tavira, pode ter sido influenciada pela elevada presença de estrangeiros residentes, por condições sociais e económicas, e até pela mudança no modelo produtivo, as quais talvez não promovam este modo de comer.

O nível de escolaridade parece ser um fator associado à adesão à dieta mediterrânica, sendo que se verificou maior proporção de indivíduos com um nível de escolaridade superior (superior a 12 anos de escolaridade, 16,6%) na categoria de «elevada adesão» a este padrão.

Relativamente à relação entre a adesão à dieta mediterrânica e o excesso de peso, de referir que se verificou menor percentagem de «elevada adesão» a este padrão nos indivíduos com obesidade (9,5%).

Neste estudo, a adesão ao padrão alimentar mediterrânico pela população portuguesa foi estimada através de um questionário validado para a população portuguesa, designado por PREDIMED. Este questionário é constituído por 14 questões relacionadas com o consumo/frequência de consumo de determinados alimentos (nomeadamente de azeite), de produtos vegetais, em particular de produtos hortícolas, fruta, leguminosas, frutos secos e oleaginosas — em detrimento de alimentos de origem animal (nomeadamente de carne vermelha e processadas). Inclui ainda questões sobre o modo de confeção dos alimentos, o consumo de vinho e o consumo de bebidas açucaradas.

Insegurança alimentar

A insegurança alimentar mede a perceção das pessoas relativamente ao acesso aos alimentos, nomeadamente quanto à preocupação ou incerteza face ao acesso aos alimentos no futuro, à qualidade da alimentação, ou ainda à efetiva redução quantitativa de alimentos devido a dificuldades económicas. Só muito recentemente, e apenas nos últimos anos, se começou a avaliar com qualidade a existência de insegurança alimentar em Portugal. A Direção-Geral da Saúde iniciou o seguimento da insegurança alimentar ao longo do tempo apenas em 2011, graças ao projeto Infofamília. A insegurança alimentar relaciona-se com a qualidade alimentar das famílias e com diversas doenças, e é um marcador importante da fragilidade económica das famílias. O direito a uma alimentação adequada é ainda um valor importante a preservar.

Dados recentes, provenientes de um estudo conduzido pela equipa EpiDoC entre 2015–2016 (que analisou uma amostra representativa da população portuguesa) indicam que 19,3% dos agregados familiares portugueses se encontravam numa situação de insegurança alimentar (14% em insegurança alimentar ligeira, ou seja, preocupação ou incerteza quanto ao acesso aos alimentos no futuro ou quanto à qualidade da alimentação), 3,5% em insegurança alimentar moderada (comprometimento da qualidade da alimentação ou redução quantitativa do consumo alimentar nos adultos), e 1,8% de insegurança alimentar grave (redução quantitativa do consumo alimentar, quer nos adultos quer nas crianças). Neste contexto, a insegurança alimentar pode ser definida como uma situação em que se verificam dificuldades económicas no acesso aos alimentos.

De sublinhar que a prevalência de insegurança alimentar nas famílias monoparentais (26,4%) e nos agregados familiares com idosos (20,9%) foi superior à prevalência nacional (19,3%), verificando-se também diferenças regionais na prevalência de insegurança alimentar. A Região Autónoma dos Açores (29,0%) e da Madeira (28,8%) e a região do Algarve (22,4%) foram as

que apresentaram os valores mais elevados. Os inquiridos dos agregados familiares em insegurança alimentar apresentam menor percentagem de adesão elevada à dieta mediterrânica, face aos inquiridos dos agregados familiares com segurança alimentar (5,9% vs. 13,1%).

Os agregados familiares com insegurança alimentar apresentaram prevalências elevadas de diversas doenças crónicas, tais como a hipertensão arterial (34,1% vs. 22,5% nos inquiridos dos agregados familiares com segurança alimentar), diabetes (15,2% vs. 7,5% nos inquiridos dos agregados familiares com segurança alimentar), colesterol elevado (33,6% vs. 23,3% nos inquiridos dos agregados familiares com segurança alimentar), e doenças cardiovasculares (12,6% vs. 9,1% nos inquiridos dos agregados familiares com segurança alimentar). No entanto, apenas a diabetes e as doenças reumáticas se encontram associadas à insegurança alimentar, depois de ajustar esta associação para outros fatores, como a idade e o grau de escolaridade. Sintomas de ansiedade e depressão foram também mais prevalentes nos inquiridos dos agregados familiares com insegurança alimentar.

Projetando o futuro — O mundo pós-covid-19 e a era do Antropoceno

Terminamos esta análise em 2020, num momento em que o mundo tem consciência da sua fragilidade: a fragilidade do ser humano, que vive confinado num planeta densamente povoado, em espaços cada vez mais exíguos devido ao crescimento demográfico global, e em cidades onde se concentra a maior parte da população mundial. Neste contexto, de hiperpopulação e de extrema mobilidade, as pandemias serão o novo normal nas próximas décadas. Ao mesmo tempo, somos confrontados com um planeta cada vez mais frágil, fruto de uma intervenção humana depredatória, em larga escala, sobre todos os recursos naturais ainda disponíveis.

O receio da doença e o da escassez de alimentos são dois dos mais poderosos modificadores de comportamentos nos seres humanos. A alimentação adequada é um dos principais determinantes, senão o principal, dos anos de vida saudável perdidos pela população nacional. As doenças crónicas são responsáveis por 80% da mortalidade nos países europeus, e Portugal não é exceção. A prevalência destas doenças é condicionada por fatores de risco individuais e coletivos. Poderíamos modificar fatores como o excesso de peso e os hábitos alimentares inadequados, o sedentarismo, o tabagismo e o alcoolismo. De acordo com o Global Burden of Disease, cerca de 41% do total de anos de vida saudável perdidos por morte prematura, em Portugal, poderiam ter sido evitados se se eliminassem estes fatores de risco.

Com a continuação do crescimento demográfico, a concentração das pessoas em centros urbanos, a manutenção dos perfis sociais e demográficos de envelhecimento e a manutenção do tipo de doenças mais prevalentes em Portugal (obesidade, hipertensão, diabetes...), agravadas pelo excesso energético e sedentarismo, é natural que continuem as vagas de doenças infecciosas, que se irão misturar e exacerbar as doenças crónicas já instaladas na nossa sociedade. E,

se o isolamento social for uma tendência de combate a estas doenças, é natural que as doenças crônicas e a consequente desregulação metabólica também tendam a crescer.

Por outro lado, existe cada vez mais o conhecimento e a consciência de que o ato de comer, ou seja, o ato de produzir alimentos, de os transformar, conservar, transportar, cozinhar, comer e deitar fora parte do que se produz, são atividades extremamente consumidoras de recursos naturais e as principais responsáveis pela emissão de gases poluentes para a atmosfera.

Os sistemas alimentares, devido à sua configuração atual, em que se promove a agricultura intensiva, o baixo preço no produto final, a produção de proteína animal ou o transporte maciço por terra, mar e ar, acabam por favorecer a existência de alimentos com determinadas características. Estes alimentos mantêm-se estáveis por longos períodos, com diversos conservantes adicionados artificialmente e baixo peso, para serem facilmente transportados. Estas especificidades acabam por originar alimentos processados, frequentemente com elevado valor energético e baixo valor nutricional, produzidos a baixo custo, que impulsionam pandemias de obesidade e desnutrição, mas também geram 25% a 30% das emissões de gases de efeito de estufa.

Se este modelo de produção, consumo e transporte alimentar acelera as mudanças climáticas, por sua vez estas mudanças, a ocorrerem, acabarão por aumentar o risco de desnutrição das populações mais vulneráveis e com menor capacidade de resiliência a eventos climáticos extremos, como secas, cheias ou mudanças súbitas nos preços dos produtos alimentares básicos. A produção alimentar também irá mudar e terá de se adaptar a uma população eminentemente urbana e grande consumidora de recursos naturais. As hortas urbanas verticais nas cidades ou a produção de carne de forma artificial serão certamente equacionadas. De novo, estes modos de produção e os seus produtos estarão disponíveis a par dos mais antigos e irão misturar-se nos nossos pratos. Como aconteceu anteriormente.

Este é um mundo novo, com maior capacidade tecnológica e novas formas de produzir alimentos, com maior conhecimento do que são as necessidades nutricionais dos indivíduos. Contudo, os gostos e as preferências pelo doce, pelo salgado, pelo que nos dá sensação de saciedade, mantêm-se. O mesmo acontece com o acesso aos alimentos, que continua a ser profundamente desigual — e também com o perfil de doenças causado parcialmente pelo consumo alimentar. Em 2015, os portugueses que não possuíam qualquer grau de escolaridade, ou apenas o 1.º ciclo do ensino básico, apresentavam uma prevalência de obesidade (43,1%) mais do dobro comparativamente com os grupos de indivíduos de maior escolaridade (ensino superior). A mesma tendência acontecia, por exemplo, na hipertensão arterial e na diabetes, duas doenças muito influenciadas pelo consumo alimentar de má qualidade.

Do ponto de vista alimentar, a desigualdade tem, neste século XXI, características muito diferentes das vividas há cem anos e anteriormente. Se a escassez de energia e de proteína animal eram marcadores da pobreza das populações no passado, hoje o excesso do consumo de energia (calorias) de má qualidade nutricional, muitas vezes associado ao excesso de produtos baratos de origem animal, marca as populações mais desfavorecidas social e economicamente. Ou seja, se a fome e a magreza eram sinal de pobreza até ao século XX, em apenas cem anos modificámos este paradigma. Hoje, é o excesso de peso e a obesidade que começam a caracterizar as populações mais desfavorecidas, fruto da maior disponibilidade de alimentos convenientes e altamente calóricos a baixo preço, e também da escassez de tempo livre e de modelos de trabalho que privilegiam tarefas rotineiras e o sedentarismo nas populações mais desfavorecidas.

Esta mudança radical na disponibilidade e consumo de calorias foi acompanhada de outras mudanças significativas, de que não falámos aqui. Os Portugueses deste início de século têm uma oferta alimentar como nunca tiveram, em variedade e qualidade, em higiene e garantias de segurança dos alimentos comprados. Assim, o consumo alimentar deixou de ser modelado essencialmente pelo que estava disponível fisicamente nos locais de venda, paradigma vigente

até meados do século XX. Nestes últimos anos, passou a ser mais modelado pela capacidade económica e pelo que cada um decide, aparentemente, comer. Há assim espaço para as escolhas ditadas pelos extremos do prazer sensorial mais profundo ou exclusivamente pela saúde, sempre mediadas pela capacidade económica e pela informação, que estão interligadas.

Mas, se as desigualdades sociais no acesso à alimentação pelos Portugueses se perpetuam no tempo, também não deixa de ser verdade que houve recentemente uma mudança de paradigma quanto àquilo que comem os portugueses mais vulneráveis socialmente. Por exemplo, desde 2017, Portugal possui o Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas (POAPMC), que prevê a distribuição de um conjunto de alimentos de acordo com as recomendações nutricionais e alimentares para a população nacional, incluindo, pela primeira vez, hortícolas, carne e pescado no cabaz de alimentos e deixando de fora, em contrapartida, muita comida de má qualidade nutricional, que habitualmente estava presente. Estes cabazes são mensalmente distribuídos a mais de sessenta mil pessoas; entre junho de 2017 e agosto de 2019, a dotação indicativa para este programa foi de mais de sete milhões de euros. Assim, a alimentação dos portugueses socialmente mais desfavorecidos também pode ser melhorada.

A informação sobre o que comemos e o que devemos comer também mudou substancialmente. Hoje, está muito mais presente do que há décadas. Contudo, a informação sobre alimentação saudável, mediada por interlocutores credíveis e sem conflitos de interesses, é cada vez mais rara e põe em causa a tomada de decisão de milhares de portugueses. Apesar de existir informação de qualidade, torna-se difícil encontrá-la no meio de tanta de má qualidade. Abundância de informação não origina necessariamente conhecimento e melhores tomadas de decisão, tal como a abundância de oferta alimentar não origina necessariamente escolhas mais acertadas pelos consumidores. As mudanças climáticas poderão em breve alterar todo este modelo. O conhecimento sobre «o que comer para se viver mais anos com qualidade de vida» necessitará de incluir «o que comer para se ter um planeta mais saudável». E em alguns casos, estes dois objetivos podem

não ser compatíveis, e ser até contraditórios.

Outra mudança está a ocorrer com grande intensidade, mas aparentemente ainda não visível nas nossas estatísticas alimentares: a mudança do perfil demográfico, pela chegada de muitos milhares de estrangeiros ao país nas décadas mais recentes. Falo não apenas da imigração mais tradicional de pessoas provenientes dos países africanos de língua oficial portuguesa e do Brasil, mas de outras nacionalidades, que estão a mudar e que vão mudar o panorama alimentar nacional nos próximos anos. Em 2019, eram já quase 590 mil os residentes não-portugueses a viver em Portugal. Os brasileiros mantêm-se como a principal comunidade estrangeira residente, representando 25,6% do total, mas os residentes provenientes de outros países europeus, como o Reino Unido, Itália e França, aumentaram bastante, a par dos países asiáticos (China, mas também Índia ou Nepal, por exemplo). Grande parte desta população distribui-se por zonas do interior e não apenas pelas áreas metropolitanas de Lisboa e Porto, com preponderância do grupo etário 25–44 anos (262 019 residentes), ou seja, uma população em idade fértil. Nos próximos anos, esta diversidade de nacionalidades irá certamente marcar os nossos hábitos alimentares, esperando que os futuros inquéritos possam identificar estas mudanças, já hoje presentes na paisagem alimentar nacional.

Por fim, sublinho que, apesar das mudanças descritas ao longo deste livro, desde a década de 1960 até aos dias de hoje, existem continuidades no nosso modelo alimentar que persistem, mais ou menos adaptadas aos novos tempos. O gosto pelos caldos a iniciar refeições ou até como refeições principais, podendo aqui incluir a nossa cozinha de panela e a nossa preferência nacional por cozidos, caldeiradas, jardineiras... Sopas e ensopados, formatos culinários saudáveis que se mantiveram no nosso património alimentar diário, muitas vezes misturadas com *fast food* ou comida de pastelaria. Companhia regular dos caldos, o pão, que, apesar de tudo, se manteve nos nossos hábitos e é uma das formas mais saudáveis de consumir cereais e obter energia de qualidade. A continuidade de uma cozinha regional baseada nos produtos vegetais locais, sazonais e frescos.

Ou seja, a biodiversidade alimentar e diversidade regional, em contraponto com a homogeneidade e monotonia da oferta de alimentos processados, dominados por um conjunto pequeno de marcas de norte a sul. A utilização do azeite como gordura central. O gosto pelo arroz. A continuação da preferência pelos sabores doces e salgados, em particular pela doçaria e pelos produtos proteicos salgados e de sabores intensos, como a charcutaria fumada e o bacalhau salgado, que se mantêm persistentemente na alimentação dos Portugueses, apesar das questões de saúde e ambientais.

Comemos hoje de forma muito diferente do que comíamos há cinquenta anos. O ocasional (por exemplo, carne) e o festivo (doces) tornaram-se diários. O que era diário (por exemplo, hortícolas) e frequente (grão) tornou-se mais ocasional. Mudámos frequências de consumo e trocámos as classes sociais que a estes produtos acediam habitualmente. Contudo, mantivemos e adaptámos muitos dos nossos hábitos alimentares a gostos e preferências que nos acompanham há séculos. Esta continuidade e esta mudança requerem observação atenta e estatísticas robustas numa área de difícil observação. Mas vale a pena, ou não fosse a alimentação o principal determinante da nossa qualidade de vida e também da saúde do nosso planeta.

Referências bibliográficas

- BALONA, Rita (2015), «Pequena História do Arroz no Concelho de Alcácer do Sal», in Atlas do Sudoeste Alentejano,
https://www.academia.edu/16868934/Pequena_Hist%C3%B3ria_do_Arroz_no_Concelho_de_Alc%C3%A
- BARRETO, António (1996), A Situação Social em Portugal 1960–1995,
ICS, <https://www.ics.ulisboa.pt/livros/situacao-social-em-portugal-1960-1995>.
- BEJA, Isabel (s/d), Boletim Anual Retrospectiva 2007–2015, Boletins Algarve Conjuntura, Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, https://www.ccdr-alg.pt/site/sites/ccdr-alg.pt/files/DesenvRegional/BoletinsAlgConj/boletim_anual_retrospectiva_2007-2015_v2.pdf.
- Centro de Estudos de Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) (1980), Inquérito Alimentar Nacional.
- Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (1989), Contribuição para uma política alimentar e nutricional em Portugal. Situação alimentar e nutricional portuguesa e recomendações do CNAN para a melhoria da situação. Lisboa.
- COSTA S., PINTO A., SANTOS A. C., OLIVEIRA A. (2019), The association of problematic eating behaviours with food quality and body mass index at 7 years of age. *Eur J Clin Nutr.* 73 (4): 549–557, <https://europepmc.org/article/med/29748660>.
- Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results. Seattle, United States: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2018, <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>.
- GREGÓRIO M. J., GRAÇA P., SANTOS A. C., GOMES S., PORTUGAL A. C., NOGUEIRA P. J. (2017), Relatório Infofamília 2011–2014 — Quatro anos de monitorização da Segurança Alimentar e outras questões de saúde relacionadas com condições socioeconómicas, em agregados familiares portugueses utentes dos cuidados de saúde primários do Serviço Nacional de Saúde, Direção-Geral da Saúde, <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/03/Infofamilia-2011-2014-.pdf>.
- GREGÓRIO M. J., RODRIGUES A. M., GRAÇA P., SOUSA R. D., DIAS S. S., BRANCO J. C., et al. (2018), Food insecurity is associated with low adherence to the Mediterranean Diet and adverse health conditions in Portuguese adults. *Frontiers in Public Health*, 6 (38).
- Instituto Nacional de Estatística (1951), A alimentação do povo português: bibliografia, Lisboa, Tipografia da Empresa Nacional de Publicidade, <https://www.ine.pt/xurl/pub/289815886>.
- Instituto Nacional de Estatística (1982), Estatísticas Agrícolas: Continente, Açores e Madeira, Lisboa, Papelaria Fernandes, <https://www.ine.pt/xurl/pub/404673962>. ISSN 0079-4139.

- Instituto Nacional de Estatística (1994), Balança alimentar portuguesa: 1980–1992, Lisboa, Imprensa Nacional, <https://www.ine.pt/xurl/pub/284872873>. ISBN 972-673-124-0.
- Instituto Nacional de Estatística (1999), Balança alimentar portuguesa: 1990–1997, Lisboa, INE, <https://www.ine.pt/xurl/pub/375238>. ISBN 972-673-325-1.
- Instituto Nacional de Estatística (2017), Balança alimentar portuguesa: 2012–2016, Lisboa, INE, <https://www.ine.pt/xurl/pub/289818234>. ISBN 978-989-25-0389-9.
- Instituto Nacional de Estatística (2019), Destaque: Inquérito Nacional de Saúde: Há menos fumadores, mas aumentou o consumo arriscado de bebidas alcoólicas, Lisboa, INE, https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=414434213&DESTAQUESmodo=2.
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (2016), 1.º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015): Estado de Saúde, Lisboa, INSA IP, http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4115/3/1_INSEF_rel%C3%B3rio_estado-de-saude.pdf.
- Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (2017), 1.º Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF 2015): Determinantes de Saúde, Lisboa, INSA IP, http://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/4795/1/Insef%203_determinantes_WEB.pdf.
- LOPES C., OLIVEIRA A., AFONSO L., MOREIRA T., DURÃO C., SEVERO M., VILELA S., RAMOS E., BARROS H. (2014), Consumo alimentar e nutricional de crianças em idade pré-escolar: resultados da coorte Geração 21, Porto, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto, <http://epidemiologia.med.up.pt/pdfs/RelCons.pdf>.
- LOPES C., TORRES D., OLIVEIRA A., SEVERO M., ALARCÃO V., GUIOMAR S., MOTA J., TEIXEIRA P., RODRIGUES S., LOBATO L., MAGALHÃES V., CORREIA D., CARVALHO C., PIZARRO A., MARQUES A., VILELA S., OLIVEIRA L., NICOLA P., SOARES S., RAMOS E. (2017), Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de resultados, Universidade do Porto, www.ian-af.up.pt.
- Ministério do Ambiente, do Ordenamento do Território e do Desenvolvimento Regional — Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve (2004), Plano Regional de Ordenamento do Território: Volume II. Caracterização e Diagnóstico, Anexo B, http://prot.ccdr-alg.pt/Storage/pdfs/Volume_II_ANEXO_B.pdf.
- PINTO E., NAZARETH M., LOPES C., GRAÇA P., RÊGO C. (2014), EPACI Portugal 2012 — o padrão alimentar precoce e a sua influência no estado de nutrição das crianças portuguesas nos primeiros anos de vida.
- POLONIA J., MARTINS L., PINTO F., NAZARE J. (2014), Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension and salt intake in Portugal: changes over a decade. The PHYSA study, *Journal of Hypertension*, 32: 1211–1221, https://www.sphta.org.pt/files/physastudy_20150506_2.pdf.

World Health Organization (2003), Fruit, Vegetables and NCD Disease Prevention, https://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfv_fv.pdf.

World Health Organization (2015), Fact Sheet no. 394 — Healthy diet, https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydiet_factsheet394.pdf



Pedro Graça é nutricionista, professor associado e diretor da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Foi diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável na Direção-Geral da Saúde e ponto focal no High Level Group on Nutrition and Physical Activity da Comissão Europeia. Integrou a Comissão Interministerial da candidatura portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da Humanidade

Infografias



[Clique aqui para aceder às infografias.](#)

nesta coleção

Maria Filomena Mendes

como nascem e morrem os portugueses – [ePub/PDF](#)

Maria do Céu Machado

como crescem os portugueses – [ePub/PDF](#)

Luísa Canto e Castro Loura

como aprendem os portugueses – [ePub/PDF](#)

Pedro Brinca

como trabalham os portugueses – [ePub/PDF](#)

Fernando Leal da Costa

como adoecem os portugueses – [ePub/PDF](#)

Alda Botelho Azevedo

como vivem os portugueses – [ePub/PDF](#)

Susana Peralta

como gastam os portugueses – [ePub/PDF](#)

Pedro Graça

como comem os portugueses – [ePub/PDF](#)

Maria João Guardado Moreira

como envelhecem os portugueses – [ePub/PDF](#)

Fernando Alexandre

como são os portugueses – [ePub/PDF](#)