



FOTO MARIA JOSÉ PINTO

## Irene Silveira

Bastonária da Ordem dos Farmacêuticos desde Julho, Irene Silveira foi há 30 anos a primeira doutorada do país em Bromatologia, a ciência dos alimentos. A partir daí dedicou todo o seu tempo ao ensino e à investigação. É professora catedrática de Nutrição, Bromatologia e Hidrologia na Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra e aí responsável pelo Grupo de Investigação de Bromatologia do Centro de Estudos Farmacêuticos. Ouvi-la falar destas áreas é um processo de constante aprendizagem, mas também de consciencialização para uma maior educação para a saúde através de bons hábitos alimentares.

## CONTROLO MICROBIOLÓGICO É AINDA PRIORIDADE MÁXIMA NO PAÍS

Como enquadra actualmente a problemática da segurança alimentar? A segurança alimentar deve ser enquadrada numa perspectiva de evolução constante. Quando me dediquei a esta área nos anos 70, a questão não se situava ao nível da qualidade mas da quantidade de alimentos disponíveis. As carências de abastecimento das populações no pós-guerra despoletaram mecanismos de incremento da produção, com a introdução de agroquímicos, aditivos e pesticidas, de modo a garantir alimentos em quantidade e em todas as épocas do ano. Esta possibilidade ficou a dever-se sobretudo ao desenvolvimento científico e tecnológico registado na altura.

Hoje, os produtos intercambiam-se em grandes quantidades entre pontos longínquos e, em princípio, sob boas condições climáticas e higio-sanitárias. O enfoque coloca-se actualmente na qualidade, não só nutricional e sensorial mas também no controlo do risco. Mais uma vez a evolução da ciência vem-nos permitir ir mais além e avaliar os riscos que os alimentos podem ter para a saúde. Desde conhecer qual o grau de persistência dos pesticidas nos produtos alimentares e suas conseqüências, que toxinas poderão entrar na cadeia alimentar a partir de más condições de armazenagem ou transporte, ou que deficiências de conservação dos produtos promovem o desenvolvimento de microrganismos. Nos últimos 20 anos os estudos tornaram-se mais abrangentes, envolvendo várias áreas como a microbiológica, química e toxicológica. Na União Europeia constituíram-se comissões técnicas para estudar os alimentos segundo estas áreas, na salvaguarda do bem-estar dos consumidores.

Podemos dizer que a ciência foi acompanhando as necessidades dos consumidores?

Podemos dizer que o facto da segurança alimentar estar na ordem do dia deve-se a esse conjunto de factores, primeiramente devido à produção em larga escala, depois porque têm aumentado as exigências dos consumidores e também porque nos fomos deparando com situações de falsificações e contaminações no decorrer dos anos. Nós, cientistas, sabemos que há alguns alimentos, como por exemplo o azeite, os óleos alimentares e o vinho, que são mais susceptíveis de ser falsificados cientificamente e cuja falsificação é muito difícil de detectar. É certo que a tecnologia também avançou nesta área. A espectrometria de massa ou a ressonância magnética permitem hoje detectar substâncias em quantidades mínimas e microcomponentes, mas qualquer alimento é na generalidade muito complexo, inclusive a própria água. O desenvolvimento científico e tecnológico tem acompanhado as necessidades analíticas, mas a verdade é que a agressividade económica é muito grande e o objectivo prevalente é produzir mais e ao menor custo.

De certo modo em detrimento da qualidade?

Poderá ser entendido assim se pensarmos que a qualidade abrange várias vertentes. Por exemplo, ninguém gosta de comer doce de morango com cor castanha, mas é isso que acontece no seu processamento. Para satisfazer a preferência do consumidor pela cor vermelha há que adicionar corantes, alterando a qualidade intrínseca do

produto. Mas a indústria tem de ir ao encontro das expectativas dos clientes e ao fazê-lo tem de garantir a máxima segurança do que produz. A segurança é um imperativo para a indústria tal como é para a produção primária ou para qualquer elo da cadeia alimentar. Se pensarmos nos produtos hortofrutícolas, temos de ter em conta os agroquímicos; se pensarmos na produção animal, a atenção terá de recair na panóplia de substâncias, como aditivos e medicamentos, que se introduz nos alimentos compostos para animais... Trata-se de facto de uma grande diversidade de substâncias, mas que está estudada e sujeita a regras. Regras essas que para terem efeito têm de ser cumpridas. Infelizmente nem sempre se verifica esse cumprimento.

**Por desconhecimento das regras, se é que algum operador pode alegar desconhecer as regras?**

Eu não diria que é porque o operador não conhece, mas porque se quer muitas vezes obter ganhos mais depressa. Por exemplo, um frango fica mais pesado e com mais massa muscular quando se administram certas substâncias nos seus alimentos, as quais terão de ser adicionadas nas quantidades estipuladas e retiradas naquele período que designamos por intervalo de segurança, ou seja, o período de metabolização das substâncias. Se esse tempo de intervalo for observado, esse frango ou outro tipo de animal chegará ao consumidor sem resíduos da respectiva substância; se não for, e estamos a falar de segurança na vertente química, os prejuízos para a saúde podem verificar-se a longo prazo.

Essas substâncias químicas são muitas vezes lipossolúveis, quer isto dizer que se dissolvem na gordura do animal e vão depois depositar-se no nosso corpo, essencialmente nos órgãos que têm gordura, caso da mama e do fígado. A sua acumulação ao longo dos anos pode vir a criar problemas de saúde. Segundo os conhecimentos actuais em Biologia Molecular, cada vez se sabe mais que esses contaminantes são substâncias indutoras de carcinogénese ou não. Depende depois de outros mecanismos biológicos próprios de cada indivíduo.

No entanto, olhando para Portugal, o controlo microbiológico é ainda a nossa prioridade máxima.

**Por que razão?**

Porque infelizmente somos dos países europeus com uma taxa de ocorrência de toxinfecções alimentares das mais elevadas. Não posso expôr todas as causas, mas só o facto de sermos um país com meses de temperaturas altas proporciona o aparecimento de salmonelas e de outros microrganismos que se multiplicam nos alimentos. Ora esta é uma causa muito imediata e que recomenda a colocação dos alimentos no frigorífico e o seu tratamento imediato após retirados de lá. Além disso, depois de confeccionados também devem ser consumidos o mais rápido possível, porque as condições em que se encontram não são suficientemente seguras para travar um processo de multiplicação de



microrganismos. Há uma série de regras a cumprir, caso contrário continuaremos a ouvir falar de toxinfecções em situações de grande número de refeições, como nos banquetes, nos refeitórios das escolas e dos infantários...

## RECUPERAR CUIDADOS BÁSICOS DE HIGIENE

**E nas cozinhas das nossas casas!**

Sim, porque falta limpeza adequada. Limpeza das bancadas, dos utensílios e das próprias mãos. Ou seja cuidados básicos que, talvez por serem tão básicos, começam a ser esquecidos. Misturar umas gotas de lixívia com água é quanto basta para ficarmos com um ambiente estéril. Lavar as mãos depois de espirrar ou de usar a casa-de-banho evita contaminações... Enfim, é necessário promover a educação e a formação a todos os níveis, mesmo ao nível mais básico, porque as más práticas têm consequências para a saúde, consequências que podem ter elevado risco de vida. Não é admissível que num país europeu se sujeitem crianças num refeitório a alimentos que lhes vão provocar diarreias e consequentemente perdas de água em grande quantidade. É uma

situação muito perigosa.

É por isso que a ASAE tem feito um óptimo trabalho porque, para além do acto de vigiar, a sua actuação tem tido também um cariz pedagógico ao desincentivar os operadores a repetir erros e incumprimentos. Por vezes a sua actuação atinge um grande aparato nos meios de comunicação, possivelmente porque será uma forma de melhor chamar a atenção para o que está mal. Embora podendo não estar totalmente de acordo com essa forma, reconheço que no nosso país a mudança de mentalidades se faz mais facilmente através de mecanismos de dissuasão que de educação ou formação.

A segurança alimentar é todo um conjunto de regras que tem de ser cumprido por manipuladores, produtores, embaladores, transportadores e armazenistas... E há ainda outros aspectos igualmente pertinentes a ter em conta, nomeadamente a contaminação do ambiente, que exige consciencialização da população e sensibilização dos operadores. Por vezes registam-se abusos por parte da produção agro-industrial com o mau tratamento dos resíduos fecais dos animais, os quais acabam por contaminar os lençóis freáticos e afectar a água potável e os alimentos vegetais. Mas podemos falar também das tintas usadas nas pinturas e protecções dos cascos dos grandes navios, com compostos de mercúrio, cádmio e arsénio, os quais se encontram hoje em quantidades elevadas em peixes de águas profundas.

**Há que apertar o controlo? Portugal está equipado para isso, designadamente a nível laboratorial?**

As novas realidades com que nos deparamos exigem fortes mecanismos de vigilância e um controlo analítico rigoroso, suportado por ferramentas tecnológicas adequadas. É imprescindível que o nosso país tenha meios laboratoriais, equipamentos sofisticados e recursos

humanos capazes porque, quando falamos em toxinas e resíduos, não estamos a falar em miligramas mas em ppm (partes por milhão) e ppb (partes por bilião). Parece um exagero, mas não é. São substâncias que vão concentrando-se no nosso organismo ao longo dos anos. Por exemplo, segundo um estudo a que tive recentemente acesso, demonstra-se que o primeiro leite materno, o leite da mãe primípara, pode ser transmissor de pesticidas ao recém-nascido, fruto da sua acumulação na glândula mamária.

Em Portugal estamos melhor que há 30 anos atrás quando me iniciei nesta área, mas não estamos na situação ideal. Reconheço que se fez um grande esforço e que a alguns laboratórios foram-lhes concedidos meios, mas não chega! Ao contrário de Espanha, em que a responsabilidade pela segurança alimentar foi repartida por diferentes ministérios (Agricultura, Saúde e Consumidor) e feitos avultados investimentos nos laboratórios e nos seus recursos humanos, em Portugal a garantia da segurança alimentar ficou praticamente confinada ao Ministério da Agricultura. Quanto a mim, o Ministério da Saúde, além de ter os laboratórios do INSA com técnicos muito qualificados, deveria ter mais laboratórios disseminados pelo país e maior intervenção na área da segurança alimentar. Recursos humanos qualificados não nos faltam. Falo dos meus alunos de Ciências Farmacêuticas, mas também há muitos licenciados em Nutrição ou em Engenharia Alimentar habilitados para esta área e que não estão a ser aproveitados. Se o seu saber e competências fossem utilizados, isso reverteria em ganhos para a saúde e para o país. Estaríamos a prevenir a doença e a promover a saúde!

#### **E a minimizar custos com internamentos, baixas...**

Exactamente. Hoje todos sabemos que uma alimentação equilibrada é benéfica para a saúde, há então que promover e educar nesse sentido. Nós até temos o privilégio de pertencer a uma zona em que se mistura a alimentação mediterrânica e a atlântica, mas que neste momento se está a perverter. Nem é preciso falar das comidas rápidas, basta olharmos para as cantinas escolares e mesmo para as nossas casas onde se deixou de usar o grão, o feijão e outras leguminosas. O povo português criou o feijão com arroz, uma mistura até barata que se traduz num conjunto harmonioso de aminoácidos. A sopa é outro alimento equilibrado e que se veio perdendo nos lares portugueses. É difícil ver os mais novos a comer uma boa sopa de feijão com verduras. O investimento nos bons hábitos alimentares tem de começar na mais tenra idade, altura em que se educa para os diferentes paladares.

### **CONSELHO CIENTÍFICO DA ASAE ATENTO À OBESIDADE INFANTIL**

**Ao ter assumido o cargo de presidente do Conselho Científico da ASAE, que expectativas tem quanto ao trabalho a ser desenvolvido?**

Antes de mais considero um privilégio ter sido eleita pelos meus pares por unanimidade. O nosso trabalho inicial tem sido criar os regulamentos internos e constituir as comissões técnicas que o regulamento estabelece, as quais agregam peritos em várias áreas que irão analisar e dar os seus pareceres sobre os factos. Para além dos aspectos químicos, microbiológicos e toxicológicos e suas consequências para a saúde, consideramos igualmente prioritário avaliar as questões ligadas à nutrição e alimentação, nomeadamente a obesidade infantil. É uma situação em crescimento no país fruto da má nutrição, dos maus hábitos alimentares, da alimentação rápida, da panóplia de alimentos

com corantes e edulcorantes, com enormes cargas calóricas, além do sedentarismo cada vez maior das crianças. Para esse efeito foi nomeada a Comissão Técnica de Nutrição e Alimentação, a par de outras comissões técnicas noutras áreas, por exemplo na área dos conservantes e sua segurança, assim como dos contaminantes e seus reflexos na saúde.

#### **Esta é uma área de actividade da ASAE menos conhecida do público.**

Não só da ASAE. Nós temos um conjunto significativo de universidades e institutos de investigação que produzem muito trabalho científico e que, talvez por falta de uma política de divulgação nacional, não é depois conhecido. São necessários programas de divulgação na televisão, em horário nobre, com vista a sensibilizar os portugueses para uma alimentação saudável. Cada vez mais se diz que tem de ser cada um a gerir a sua própria saúde, mas para o fazer tem de ter conhecimentos para isso. É neste aspecto que o Estado tem de intervir, que o Ministério da Saúde tem de investir na função pedagógica como fez, por exemplo, com os genéricos. Há muitas doenças emergentes (obesidade, diabetes, hipertensão...) que poderão ser evitadas.

#### **Qual a sua opinião sobre o conteúdo informativo da rotulagem nutricional e de saúde?**

A rotulagem nutricional deve evoluir no sentido da sua maior compreensão por parte da população em geral. Qual a utilidade de referir num rótulo o E230? Quem sabe que se trata de um conservante? A informação tem de ser objectiva e o mais explícita possível. Não chega referir as proporções das substâncias, mas indicar o que realmente são. No caso dos glúcidos, há que especificar o tipo de açúcar porque é relevante para os diabéticos. Para quem sofre de doença celíaca é fundamental saber se os cereais que quer comprar contêm glúten... Os rótulos têm de ser explícitos quanto ao conteúdo e às concentrações dos componentes. As alegações de saúde têm de estar suportadas pela evidência científica, da mesma forma que estão os medicamentos através dos ensaios clínicos. Todos entendemos a grande capacidade da indústria para colocar novos produtos no mercado, mas qualquer alegação nutricional tem de ser condicionada à evidência científica, tem de ser devidamente regulada. Todavia, é igualmente necessário que o processo de criação de normativos seja suficientemente célere para não prejudicar o ritmo da indústria.

**Os suplementos alimentares estão hoje muito acessíveis com a sua venda em supers e hipermercados. Esta deveria ser uma venda especializada?**

Como já referi, se deve caber a cada um gerir a sua saúde, cada um deverá saber informar-se e aconselhar-se sobre o que consome e os seus reais efeitos para a saúde. As farmácias são unidades de saúde privadas, cujos profissionais têm um papel de informação e aconselhamento suportado cientificamente, que podem aconselhar ou alertar para os efeitos que podem ter, por exemplo, determinadas vitaminas ou a sua toma incorrecta. Quando a venda se processa nos estabelecimentos da distribuição alimentar, o risco é ter pessoas que apenas sabem dizer aquilo que lhes mandaram dizer. Não podemos ficar simplesmente pelo *marketing*, é necessário que a informação seja dada por um técnico de saúde. A saúde das pessoas é um bem a preservar!