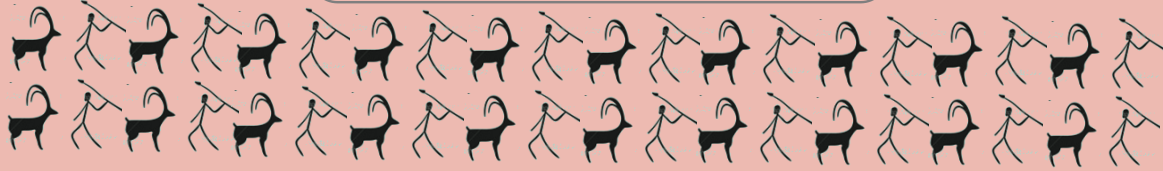


Rubrica Nutricional



A Dieta do Paleolítico

Nos dias que correm, surgem cada vez mais dietas miraculosas que desafiam qualquer paradigma alimentar. Se num dia a dieta detox está em voga, noutro dia estará a dieta volumétrica, a macrobiótica, a DASH, ou outras popularmente faladas.

Vulgarmente conhecida como a “dieta paleo”, o tema de discussão deste artigo será a Dieta do Paleolítico, que reproduz o padrão alimentar dos nossos antepassados, antes do início da produção agrícola e que, em breves palavras, resume-se a um corte radical no consumo de laticínios, leguminosas, cereais e todo e qualquer tipo de alimento processado.

Ao contrário da maioria das *dietas da moda*, a dieta do paleolítico, surge como um bom exemplo, das importações

alimentares que fomos fazendo ao longo dos últimos anos, considerando também que, associado a esta dieta se encontra a prática saudável de exercício físico.

“CORTE RADICAL NO CONSUMO DE LACTICÍNIOS, LEGUMINOSAS, CEREAIS E TODO E QUALQUER TIPO DE ALIMENTO PROCESSADO”.

Este artigo encontrar-se-á estruturado de modo a que as evidências apresentadas possam ser corretamente interpretadas, tendo como base os fundamentos teóricos, nos quais este artigo se alicerça.

Desta forma, inicialmente serão abordadas características pertinentes, deste período da história evolutiva.

O Passado

Também designado de Idade da Pedra Lascada, dado o facto de esta ser a

matéria-prima fundamental no fabrico de utensílios na época, o Paleolítico, corresponde ao início e à maior parte da Era Quaternária.

Neste período da história evolutiva, o Homem era essencialmente nómada, pois, quando o seu sustento acabava, via-se obrigado a deslocar-se constantemente à procura do seu alimento. Vivía ao ar livre ou em cavernas, conforme as exigências das profundas alterações climatéricas do Quaternário, e dedicava-se à pesca, à caça e à recolha de frutos e raízes.

Designativo do sistema económico que baseia a sua atividade na recolha daquilo que a natureza oferece, através da caça, da pesca e da colheita de vegetais, o Homem da época era recolector.

No período Paleolítico, a descoberta do fogo, foi uma autêntica revolução dos costumes do Homem. Este importantíssimo marco, possibilitou, não só que, os alimentos passassem a ser cozinhados, com consequências fisiológicas a nível dentário e/ou do aparelho digestivo, como também,

possibilitou o acesso a mais energia, nutrientes e redução do risco de intoxicação.

O final do Paleolítico é marcado pela Revolução Neolítica representativa da sedentarização, do desenvolvimento da agricultura e da domesticação de animais, bem como, de vários avanços tecnológicos e culturais que são importantes feitos na história evolutiva da Humanidade.

Estudos revelam que, a expansão demográfica Pré-Neolítica aumentou a competição pelo alimento, sendo as lutas entre grupos rivais uma constante. Assim, a aglomeração em grandes clãs ou aldeamentos tornou-se bastante vantajosa, para a proteção e sustento dos elementos do grupo, e a domesticação dos animais tornou-se certamente mais económica do que, despende tempo, energia e vidas humanas na caça.

Face ao referido, a necessidade de resposta em tempos de mudança sugere uma deterioração da saúde humana na transição entre o Paleolítico e o Neolítico, estando documentadas evidências fósseis

de anemias féricas, infecções ósseas, carência proteica e cáries dentárias.

Então, o que pensar acerca da dieta paleo?

Que é uma ótima alternativa. Mas apesar das inferências que possamos fazer, é importante entendermos que não existiu uma só dieta Paleolítica. Existiriam várias dietas consoante a região do Globo, estação do ano, e disponibilidade de alimento.

O Presente

A obesidade tem vindo a ser considerada como o principal problema de saúde pública do Século XXI, estimando-se que, na União Europeia, por ano, ocorram cerca de 2,8 milhões de mortes por causas associadas ao excesso de peso.

A obesidade tem uma componente genética importante que se tornou mais evidente após a Revolução Industrial, considerando que, é aproximadamente nesta altura que é dado o início da produção em massa de alimentos, cada vez mais processados e sensorialmente

apetativos para o consumidor, de fácil acesso e relativamente baratos.

Os laticínios, os cereais, os açúcares refinados e os óleos vegetais processados representam mais de 2/3 da dieta moderna, e os hidratos de carbono que, a maioria das pessoas, consomem são de alimentos processados, extremamente concentrados, ricos em açúcar e farinhas refinadas. Estes alimentos processados e cheios de açúcar relacionam-se com a acumulação de gordura visceral e o agravamento de marcadores sanguíneos.

Oposto a esta questão, nos dias de hoje, tem havido, por parte da sociedade, um crescente interesse sobre a dicotomia saúde e nutrição.

As pessoas têm desenvolvido mais conhecimentos acerca do impacto das suas escolhas alimentares, na prevenção de doenças, e temos vindo a assistir a um aumento da prática de exercício físico de forma recreativa ou competitiva.

Nunca, como hoje, houve tanta informação disponível sobre a saúde e alimentação.

Mas então, a dieta do paleolítico é a resposta aos desequilíbrios nutricionais da atualidade?

Porventura, sim.

Em primeiro lugar importa referir que, lá porque esta dieta exclui 50% da nossa Roda dos Alimentos, não quer dizer que estamos todos errados na forma tradicional de comer. Alimentos como pão, laticínios e leguminosas não necessitam ser obrigatoriamente eliminados para se conseguir fazer uma dieta equilibrada.

Em segundo lugar importa referir que a dieta do paleolítico está longe de ser monótona e restritiva. *Atenção aos fundamentalismos.*

A dieta original do paleolítico não preconiza a abolição dos hidratos de carbono, como tem sido divulgado, apenas dos cereais (a aveia é permitida em algumas variantes), e preconiza uma elevada ingestão de vegetais, carne ou peixe, frutos e oleaginosas (tudo orgânico).

O mel tanto é permitido, como proibido, dependendo de quem prega.

Alimentos processados como, cereais prontos a comer, bolachas, biscoitos,

bolos, margarinas e cremes vegetais são autênticas heresias nesta dieta.

Tendo em conta as suas particularidades, a dieta do paleolítico permite um maior controlo da glicemia, diminui os níveis de triglicérides, diminui a pressão arterial, o peso, o perímetro da cintura e aumenta os níveis de bom colesterol em diabéticos mas que realizavam terapia oral.

Considerações Finais

Não é possível conhecer com exatidão os padrões alimentares da época Paleolítica, sendo a dieta reedificada através de inferências arqueológicas e observações de algumas populações modernas que mantêm hábitos primitivos. Assim, pensa-se que no passado, o consumo de carnes magras combinadas com sementes oleaginosas, frutas, vegetais, e talvez tubérculos, possibilitavam uma menor ingestão na quantidade de hidratos de carbono, do que a dieta moderna, como também, proporcionava uma maior ingestão de alimentos ricos em micronutrientes, antioxidantes e fibra e com menor teor de sódio.

Ao longo do tempo, os animais passaram a ser usados no transporte de cargas e na produção de leite, e a agricultura terá providenciado uma dependência nos cereais que substituíram gradualmente a carne e vegetais frescos. As alergias e sensibilidades atuais associadas ao consumo de leite e cereais poderão então, refletir uma adaptação ainda incompleta a estes alimentos, com uma introdução relativamente recente na história da nossa espécie.

A dieta Paleo entra em conflito com a base da dieta convencional.

Apesar de compreender os motivos, que se prendem com a necessidade de arranjar teorias elegantes que justificam a restrição dos hidratos de carbono, é para mim complicado aceitar que quem manda comer salsichas fritas com ovos e bacon possa ser incluído neste movimento.

Em jeito de conclusão, considero importante referir que a dieta Paleo tem bases mais do que suficientes para se desintegrar de fundamentalismos excessivos. Esta dieta, na sua essência e não na versão mediatizada, é provavelmente das mais saudáveis e completas que existem.



- Dificilmente poderá encontrar aspetos negativos num regime pautado por alimentos minimamente processados e disponíveis de forma edível na Natureza. Não tem de ser o único modelo alimentar saudável, mas certamente que é um possível.
- Seja qual for a dieta, se o levar a comer menos sal, açúcar, gorduras hidrogenadas e alimentos excessivamente processados, estará sempre no bom caminho.