

Prefácio (Alimentação Saudável)

“Alimentação saudável, mas também económica, saborosa e segura”, que ora é publicada, constitui uma obra útil para especialistas e cidadãos.

A Direção-Geral da Saúde, associa-se, naturalmente, à presente edição, uma vez que a alimentação saudável representa uma frente de trabalho com absoluta prioridade.

Todos reconhecem que a alimentação equilibrada é, juntamente com a promoção do exercício físico, condição determinante para melhorar a saúde dos cidadãos, das famílias e da colectividade no seu conjunto. A ingestão de calorias adequadas, menos açúcar, menos gorduras (especialmente as de origem industrial), e menos sal são receitas aparentemente simples mas de elevada complexidade na prática do dia-a-dia.

Tem, por isso, toda a oportunidade, insistir em princípios, que podem ser considerados básicos, mas que são de observação indispensável. Como organizar o frigorífico? Como utilizar a roda dos alimentos? Que tomar ao pequeno-almoço? São questões simples, mas com respostas muitas vezes complexas, agora clarificadas nas páginas seguintes.

Informar devidamente todos os cidadãos, conduzindo à elevação dos respectivos conhecimentos na perspectiva da adopção de escolhas promotoras de vida saudável, são “cascatas” que não podemos ignorar num processo de literacia permanente que tem que ser impulsionado.

Em última análise, a alimentação saudável assegura, comprovadamente, a redução de riscos evitáveis de doenças crónicas e, em consequência, contribui para a redução do *burden* da obesidade, da diabetes, de doenças cardio e cerebrovasculares e até de cancro. Isto é, permite reduzir a probabilidade de os portugueses morrerem “antes de tempo”, traduzida pela taxa de mortalidade prematura que se pretende melhorar.

Francisco George

Lisboa, Outubro de 2012

[Publicado a 11 de março de 2014, em www.dgs.pt]