



Paula Teixeira

OPINIÃO

O (primeiro) Dia Mundial da Segurança Alimentar é 7 de junho de 2019

A segurança alimentar é da responsabilidade não só de produtores, das indústrias alimentares e dos governos, mas também dos consumidores.

7 de Junho de 2019, 9:19

Um mundo globalizado com exportações anuais de alimentos superiores a 1,6 triliões de dólares e sistemas alimentares complexos exigem uma cooperação internacional intersectorial para garantir a segurança dos alimentos. Em setembro de 2015, foi aprovada pela Organização das Nações Unidas a Agenda 2030 de Desenvolvimento Sustentável e, três anos depois, 7 de junho foi designado Dia Mundial da Segurança Alimentar.

A segurança alimentar é da responsabilidade não só de produtores, das indústrias alimentares e dos governos, mas também dos consumidores.

O que podemos fazer nós, consumidores, para evitar as doenças transmitidas por alimentos? No âmbito do projeto [SafeConsume*](#), projeto de investigação financiado pelo Horizonte 2020, os investigadores visitaram, filmaram e entrevistaram consumidores em

seis países europeus, incluindo Portugal, desde a compra de alimentos até ao consumo de uma refeição por eles preparada.

Surpreendentemente, embora a ingestão de micróbios ou das suas toxinas seja a causa mais comum de doenças, e os alimentos estarem mais contaminados quando consumidos crus, foi demonstrada uma maior preocupação com pesticidas, conservantes e “alimentos processados” do que com a lavagem das mãos e dos utensílios ou com o armazenamento e a preparação adequada dos alimentos.

No contexto do projeto, os cientistas associaram práticas comuns dos consumidores aos cinco micróbios de maior risco na Europa (*Salmonella*, *Listeria monocytogenes*, *Campylobacter*, *Toxoplasma* e norovírus) e definiram cinco pontos chave para a preparação e consumo de alimento seguros:

Evite preparar alimentos se estiver doente e nas 48 horas seguintes após o desaparecimento dos sintomas. Porquê? Durante este período poderá ser portador de micróbios e transmiti-los os que estão ao seu redor – micróbios que causam doenças passageiras a algumas pessoas podem matar outras.

1. Cozinhe bem as carnes, os ovos, mariscos e as sobras de refeições anteriores. Porquê? A maioria dos micróbios que causam doenças são destruídos a temperaturas altas. A cozedura é então sua arma mais eficaz.
2. Lave e desinfete cuidadosamente as mãos e panos, sacos de compras, utensílios e superfícies após o contato com alimentos crus. Porquê? Alguns micróbios causam doenças mesmo em números muito baixos. Garanta que não vão entrar na sua boca ou infectar os seus familiares.
3. Lave frutas e legumes, especialmente se forem comidos crus. Porquê? Micróbios nocivos podem estar presentes. Uma boa lavagem, esfregando e enxaguando com água, pode reduzir o seu

número. Se estiver grávida ou doente, considere a alternativa mais segura: cozinhar as frutas e os legumes.

4. Mantenha os alimentos no frigorífico, verifique a sua temperatura (deve ser de 4 °C) e respeite os prazos de validade. Porquê? No caso dos alimentos que não são cozinhados antes do consumo (ex. queijos, produtos de charcutaria, saladas, sobremesas) a refrigeração e o cumprimento das datas de validade asseguram a sua proteção. Embora alguns micróbios não cresçam abaixo de 4 °C (ex. *Salmonella* em ovos), outros, como *Listeria monocytogenes*, podem crescer no frigorífico sem causar quaisquer alterações nos alimentos que indiquem que não são seguros. A segurança é então garantida se consumir os alimentos dentro do prazo de validade, desde que o seu frigorífico não esteja muito quente. O aumento da temperatura acelera o crescimento microbiano.

Coloque em prática os conselhos do SafeConsume, e celebre o primeiro Dia Mundial da Segurança Alimentar, pois “*food safety is everyone’s business*”.

* Este projeto recebeu financiamento do programa de investigação e inovação Horizonte 2020 da União Europeia ao abrigo do contrato de subvenção n.º 727580.

Investigadora da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa, no Porto