



Paula Teixeira

## OPINIÃO

# Com o verão à porta, todos os cuidados são poucos...

27 de Maio de 2015, 14:31

A alimentação é uma necessidade fundamental do Homem.

Uma alimentação variada e equilibrada é fundamental para o bem estar físico e emocional. Os consumidores esperam que os alimentos que compram e consomem sejam apetecíveis, nutritivos e ao mesmo tempo seguros. Este último aspeto significa que os alimentos consumidos não podem colocar a saúde do consumidor em perigo. Mas, como diz o velho provérbio chinês, “quem não tem alimento, tem um problema, quem tem alimentos, tem vários problemas”.

Diarreias, vômitos, pequenas febres, sobretudo nas crianças – situações muitas vezes bem desagradáveis –, são manifestações características de toxinfecções alimentares, vulgarmente referidas como “intoxicações” alimentares. A sua gravidade é variável, podendo a sintomatologia desaparecer rapidamente, ou então progredir para situações graves, em algumas circunstâncias fatais.

As “intoxicações” podem surgir sempre que microrganismos patogénicos (os que causam doença) ou as suas toxinas entram no nosso organismo através dos alimentos que ingerimos. Apesar de não

os vermos, estes microrganismos estão por todo o lado: no nosso corpo, nos animais domésticos, no ar, na água, nas superfícies e nos utensílios de cozinha, nos próprios alimentos... Um alimento pode apresentar um aspeto apetecível e no entanto conter agentes patogénicos!

A visão corrente do público é de que as “intoxicações” alimentares são adquiridas em estabelecimentos comerciais como cantinas e restaurantes. No entanto, tem-se constatado que estas doenças estão muitas vezes associadas à preparação e ao consumo de alimentos nas nossas casas. A falta de cuidado na preparação das refeições, os alimentos mantidos fora do frigorífico, o consumo de alimentos crus ou pouco cozinhados são algumas das causas.

O número de toxinfecções alimentares aumenta nos meses mais quentes. Porquê?

A temperatura tem uma forte influência na multiplicação das bactérias. A maioria das bactérias patogénicas duplica mais rapidamente entre os 25 e os 40 °C, ou seja, à volta da temperatura normal do corpo humano. Nos meses mais quentes, existe uma maior possibilidade dos alimentos atingirem estas temperaturas – na mala do carro durante o transporte desde o supermercado até às nossas casas, ou nas prateleiras das lojas e cafés se a refrigeração não estiver a funcionar convenientemente – que permitem o desenvolvimento destas bactérias e, assim, causarem doenças.

Mas não é só...

Fazem-se churrascos, piqueniques e refeições na praia... Mas as condições para preparar alimentos fora de casa não são comparáveis às que existem numa cozinha!

O verão é tempo de festas populares. Tantos “petiscos” preparados sob condições de higiene algumas vezes pouco recomendáveis...

E os banquetes de casamentos e comunhões... tantas iguarias, preparadas com antecedência e mantidas à temperatura ambiente por longos períodos até que sejam consumidas!

Com o verão à porta, todos os cuidados são poucos...

**Docente e investigadora da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica, no Porto. A autora escreve segundo o Acordo Ortográfico.**

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