



JORNA DIGITAL

UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE DO LUMIAR

edição de janeiro de 2026

NA UTIL ACONTECE...



[UTIL recebe os professores da Universidade Sénior Marijampolé – Lituânia, no âmbito do Programa ERASMUS](#)



Clique aqui para saber mais



210 994 199



util.geral@jf-lumiar.pt



Estrada da Torre, 19, 1750-232 Lisboa



Lumiar
Junta de Freguesia
Crescemos
juntos.

AULAS

Participação da aula de Ginástica Terapêutica na Festa de Natal de 2025 da UTIL

A construção de um sonho

Na segunda parte da aula de Ginástica Terapêutica, há sempre meditação. Em dezembro, todos são convidados a irem dentro de si ao encontro dos seus desejos para o Natal que se avizinha, e traduzi-los em palavras. Algumas participantes fizeram-no, a M^a José Teixeira e a Paula Montez entregaram-me para eu ler, na Festa de Natal da UTIL de 2025, a Emília Pereira leu o que ela própria escreveu.

Significado de Natal

O verdadeiro significado do Natal
é o tempo perfeito para recomeçar, renascer
e deixar para trás, o que mais não serve!
é buscar Cristo nos pequenos e grandes detalhes,
é vivenciar o nascimento do Salvador todos os dias,
da nossa vida com amor!

Maria José Teixeira

Natal

O meu Natal é uma dança vibrante,
cheia de música e vozes, cheia de alegria e ritmo.
É o extravasar de emoções.
É um sentimento de pertença junto dos mais queridos.
É o esquecimento dos problemas e enaltecimento do bem-estar colectivo.
É um dia de pura felicidade.

Paula Montez

SONHO!

Sonho sim um Natal
Em que todos, todos, todos
Tenham a alegria de ter comida
Em casa ou na rua caso vivam na rua.

NATAL

Não há fome!
Amizade para todos!
Teto para todos!
Alegria para todos!
LUZ para todos!

Emília Pereira

A construção de um sonho e o poder de realização
Desejo para todos a construção do sonho de um Feliz Natal
Que seja o nascimento duma autêntica Educação para a Paz.
Onde haja cooperação, para que cada um desperte o seu Valor.
Se aceite, donde veio, como é, e possa voar para a sua realização.
A caminho de um promissor Novo Ano.

Etelvira Baltazar

Feliz 2026 – Novo Ano Nova Atitude

Façamos, com a Nossa Melhor Versão, um Novo Ano.

O ano 2026 será o resultado daquilo que construirmos. Com o que temos e com o que formos adquirindo.

“O Sonho comanda a Vida”.

Somos formados por Corpo Físico, Mental e Espiritual, totalmente interligados. O que pensamos, o que proferimos e o que fazemos repercute-se em todos os campos, em nós mesmo e em tudo o que nos rodeia. Não há espaços vazios.

Daí que um sonho consciente poderá vir a realizar-se. Tudo acontece antes de se materializar.

Objetivos para 2026

Quando estabelecemos objetivos, temos de ter em conta algumas regras universais e o funcionamento do nosso cérebro.

Cada um é somente responsável pela evolução de si próprio. Temos obrigação sim, em ajudar os outros a também evoluir.

Os filhos não são nossos, mas compete-nos ajudá-los a crescer e orientá-los no caminho que eles próprios vão descobrindo (pode ser bem diferente do que nós desejamos).

Regras:

Definir poucos objetivos de cada vez, o máximo cinco.

Escrever uma frase curta, na positiva e no presente, exemplo:

Eu cuido de mim e da minha casa.

Eu tenho um carro novo.

Eu este ano viajo com ... a...

Eu tenho uma família unida e feliz.

Em cada momento, digo o que está certo e o que os outros precisam de ouvir.

Aconselhável colocar as frases no telemóvel ou num local onde se podem ler todos os dias, principalmente antes de adormecer. Durante o sono o nosso cérebro reorganiza-se e contacta com outras energias.

Feliz Ano Novo
Etelvira Baltazar

CORO | Maestrina Joana Devesa



PINTURA | Professora Rosa Barriga



JUDO | Clube de Judo - HAJIME





GRUPO DE TEATRO DA UTIL |

Professores José Guerreiro e Mariana Boléo



JOGATÓRIO | Professor José Guerreiro


Próximos Torneios de Xadrez online - fevereiro de 2026

- 2 fev: <https://lichess.org/tournament/d8Rq63Tw>
- 9 fev: <https://lichess.org/tournament/r9W2W81j>
- 16 fev: <https://lichess.org/tournament/0mUTRP0t>
- 23 fev: <https://lichess.org/tournament/QbLgVVgK>

LEITURAS.

2º ENCONTRO COM AS PALAVRAS

Professora Odília Baleiro



”Leituras. 3º Encontro com as Palavras” 2026

Tributo a José Cosme Marques


Professor
Colega
Amigo
Leitor eloquente e dedicado

“**Mal nos conhecemos inaugurámos a palavra amigo**”, como disse Alexandre O’Neil”. E foi tão verdade! Em 2017, quando fiz uma pequena palestra sobre “Ler dá Saúde”, logo o colega sugeriu que organizássemos um Clube de Leitura. Pensei sobre o assunto e dei-lhe o nome que todos conhecem e do qual ele foi um grande dinamizador, dedicado e ilustre leitor, convidava todos a participar, queria fazer da UTIL uma universidade leitora. Desde o início esteve sempre, sempre presente, contribuindo para uma agregação de leitores, exibindo de forma modesta e sábia a paixão e a mestria com que falava dos livros e da poesia – que era uma das suas paixões. As suas intervenções deixaram-nos sempre mais ricos.

Deu-nos muito, aprendemos muito com ele, mostrando que é possível discordar com elegância e tolerância. **A ética era o seu lema!**

Este espaço de Encontro vai **sentir a sua falta**. Nós, leitores, vamos, certamente, infinitas vezes recordá-lo, porque **foi muito o que José Cosme Marques nos deixou!** Até um dia, caro amigo!

“ A Memória das Estrelas”, livro que vamos tratar hoje, é dedicado a si!



Odília Baleiro
14.01.26



WALKING FOOTBALL | Professor Carlos Baptista



No dia 28 de janeiro, a equipa de *Walking Football* da UTIL participou no Torneio de *Walking Football* organizado pela RUTIS, que se realizou no *UrbanSoccer*, em Mosanto.

Equipa constituída por:

- Maria de Fátima Pignatelli,
- Maria de Fátima Viegas,
- Manuela Matos,
- Rodrigo Frazão,
- Carlos Batista e
- José Guerreiro.



GRANDE UTIL, PARABÉNS!

3 jogos
1 vitória
1 empate



PROJETOS E PARCERIAS

Curadoria e apresentação JENNY SILVESTRE e ODÍLIA BALEIRO
Parceria UTIL - Clube de Leitura / Encontro com as Palavras

A programação MÚSICA & PENSAMENTO nasce da articulação estabelecida entre Jenny Silvestre e Odília Baleiro, responsável pelo Clube de Leitura/Encontro com as Palavras da UTIL (Universidade de Terceira Idade do Lumiar).

Assumindo a essencialidade da celebração, quer dos 50 anos da Constituição de 1976, redigida em liberdade, quer dos 50 anos da adesão de Portugal à Declaração Universal dos Direitos do Homem, entendeu-se render tributo a um dos primeiros e mais importantes humanistas da nossa História, o Padre António Vieira (1608-1697).



A sua atividade literária foi de tal modo extensiva que os seus sermões, cartas e tratados tornaram-se pilares da literatura barroca e do pensamento de Vieira, demonstrando o brilhante domínio da língua e sua visão crítica da sociedade de sua época, exaltando todas as qualidades que o distinguem: "erudição, estilo grandioso, propriedade notável de linguagem, elegância e pureza, por um lado, por outro, o abuso de alegorias, das antíteses, das subtilezas, os trocadilhos, os maneirismos, que infamavam a literatura da época e sobretudo a eloquência", no dizer de J. Lúcio de Azevedo, p.34. Um dos nossos poetas maiores, Fernando Pessoa corou-o "O Imperador da Língua".

Tratando-se de promover o que é nosso, todos os concertos MÚSICA & PENSAMENTO centrar-se-ão na tradição filarmónica, transformando a sede da Confederação Musical Portuguesa numa verdadeira montra do que de melhor temos para mostrar das nossas raízes musicais, em partilha com a comunidade.

Odília Baleiro

TEMA: Música & Pensamento:

- Celebração dos 50 anos da Constituição de 1976 e dos 50 anos da adesão de Portugal à Declaração Universal dos Direitos do Homem.;
- Tributo a um dos primeiros e mais importantes humanistas da nossa História, o Padre António Vieira (1608-1697). A atualidade de Vieira;
- A música no contexto do tema e da época. Sua importância no reforço da palavra.

OBJETIVOS:

- Promover a tradição filarmónica e as suas raízes, alargando a diferentes públicos
- Refletir sobre o presente e fortalecer o futuro, com recurso à palavra e à música.

INTERVENIENTES:

CMP - Confederação Musical Portuguesa integrar a rede "Música no Termo"; Músicos e cantores; UTIL (Universidade de Terceira Idade do Lumiar) Clube de Leitura/ "Encontros com as Palavras", leitores.

SEDE:

4 concertos a realizar

Confederação Musical Portuguesa, na Rua Francisco Stromp no 1 (ao lado da Alameda da Linha de Torres)

CONTOS MÁGICOS | UTIL no Jardim de Infância do Lumiar



Com Emília Pereira



Com Rosária Sequeira



Com Conceição Castro

POEMAS

Dá-me um abraço

Que seja longo e apertadinho

Que quase vira colo

E atravessa o meu corpo dum ao outro lado

Dá-me um abraço

Com as mãos enlaçadas no meu pescoço

E deixa-me ficar no silêncio

A desfrutar dessa alegria que me contagia

Dá-me aquele abraço

Que é uma coisa do outro mundo

Com aquele teu olhar que me acaricia

Que me dá asas para voar

E tem o mágico poder de mudar o meu dia

Ana Leite

3 Janeiro 2026

Há amigos

Que silenciam os nossos prantos

Outros que nos embalam pela noite dentro

Com os seus versos embriagantes

Há amigos

Que dizem que nos amam

Há os que nos conseguem fazer sorrir

Há os que nos ouvem e nos dão colo quando precisamos

E os que adivinham que nem sempre a dor se converte em lágrimas

Há amigos

Que teem todo o tempo do mundo para nós

Os amigos não nos apontam o dedo se, depois de uma perda, continuamos a lutar por sobreviver

E não ficamos pelo caminho

Há amigos

Que nos fazem lembrar

O vendedor de gelados e barquinhos na praia

Os petiscos do grupo dos "Olhos de Água"

O 25 de Abril em Carnaxide

A Avenida da Liberdade e as Picoas

Há amigos

Por quem vale a pena lutar

E tirar partido do caminho que se fez para lá chegar

Há os que nos fazem despertar para a vida

Quando achamos que ela já perdeu todo o sentido

Há amigos

Que tudo suportam e em tudo acreditam

E eu, quem seria eu sem os meus amigos?

Ana Leite

Celebra em cada dia o milagre da vida

Quão grato me sinto por ter nascido
Pelas lindas manhãs de sol nascente
Vê-lo à tardinha pôr-se a Ocidente
Tranquilamente, coração rendido...

Depois de *Helios** se ter escondido
Observo as estrelas serenamente
No céu, admiro a lua resplandecente
Dou graças por mais um dia ter vivido

*Hypnos** me traz o merecido descanso
E amparado nos braços de *Morfeu***
Entre sonhos e despertar balanço

Lá vem *Aurora**** repelindo o breu
E ao abrir os olhos nova luz alcanço
Contemplo *Rá***** que outra vez se ergueu...

* *Hypnos*: Deus do sono na mitologia grega, filho da Noite (*Nix*) e da Escuridão (*Érebo*);

** *Morfeu*: Deus dos sonhos na mitologia grega, filho de *Hypnos* e de *Pasithea*, irmã de *Nix*;

*** *Aurora*: Deusa do amanhecer na mitologia romana, filha do titã *Hiperião* e da titanide *Teia*;

**** *Rá*: Deus do *Sol* na mitologia egípcia, considerado o criador de si mesmo ou o filho de *Nun*, o oceano primordial.

Sobre um amigo que nos deixou*

(De amico qui nos reliquit)

Assistimos, amigo, à tua viagem
Com que amargura, te vimos partir!
Em nós, continuarás a existir...
Manteremos viva a tua mensagem

E também a insaciável voragem
De tudo querer ver e descobrir
Há um riso que ainda se faz ouvir
É do Cosme (*Kôsmas***), de astral linhagem

Grande de tamanho, alma e coração
Mas, se o corpo torna ao pó estrelar
O espírito plana sobre a missão

Do firme propósito de ajudar
Os que na tristeza ou solidão
Com ele em vida puderam contar.

**Soneto escrito em homenagem, na festa de natal da UTIL, ao nosso companheiro, amigo, aluno e professor José Marques Cosme. A tradução latina do título do soneto, assim como a palavra em grego (*Kôsmas*) no 4.º verso da 2.ª estrofe recordam os vastos conhecimentos humanísticos do homenageado, incluindo o domínio destes dois idiomas.*

***O nome Cosme vem do grego *Kôsmas* (*Κοσμάς*), derivado de *Kósmos*, que significa, Universo ordem, harmonia... De autor desconhecido com adaptações.*

JMMagro

SAÚDE



Preparação e Resposta - Como intervir em Pandemia | Dr. Ricardo Mexia | 9 de janeiro

Auditório da Biblioteca Orlando Ribeiro



SEXED | NOVA Medical School | 15 de janeiro

Auditório da Biblioteca Orlando Ribeiro

RASTREIO BÁSICO DE SAÚDE NA UTIL

A *SOCIAL GENERATION* realizou rastreios básicos de saúde na UTIL no dia 28 de janeiro de 2026 na sala de convívio.

Esta ação enquadrou-se no estágio de alunos do Curso de enfermagem da Escola Superior de Enfermagem da Cruz Vermelha Portuguesa, no âmbito do protocolo que a JFL tem com esta Instituição.



CONCURSOS



PARTICIPAÇÃO DA UTIL NO XXII CONCURSO NACIONAL DE CULTURA GERAL DA REDE DE UNIVERSIDADES SENIORES (RUTIS)

Data: 23 de janeiro de 2026

Local: Fórum Cultural de Ermesinde

Grupo representante da UTIL:

Professores Patrick Walllerand, José Carlos Ribeiro e Carlos Brighton

Organização conjunta da Rede das Universidades da Terceira Idade e da Agorárte/Universidade Sénior de Ermesinde

Participaram as Universidades Séniores de Ermesinde, Odivelas, Valongo, D. Dinis de Joane (Famalicão), Chamusca e Pinheiro Grande, Vila Franca de Xira, Santarém, Carrazeda de Ansiães, Gondomar, Lumiar e Serviços Sociais da Câmara de Lisboa.

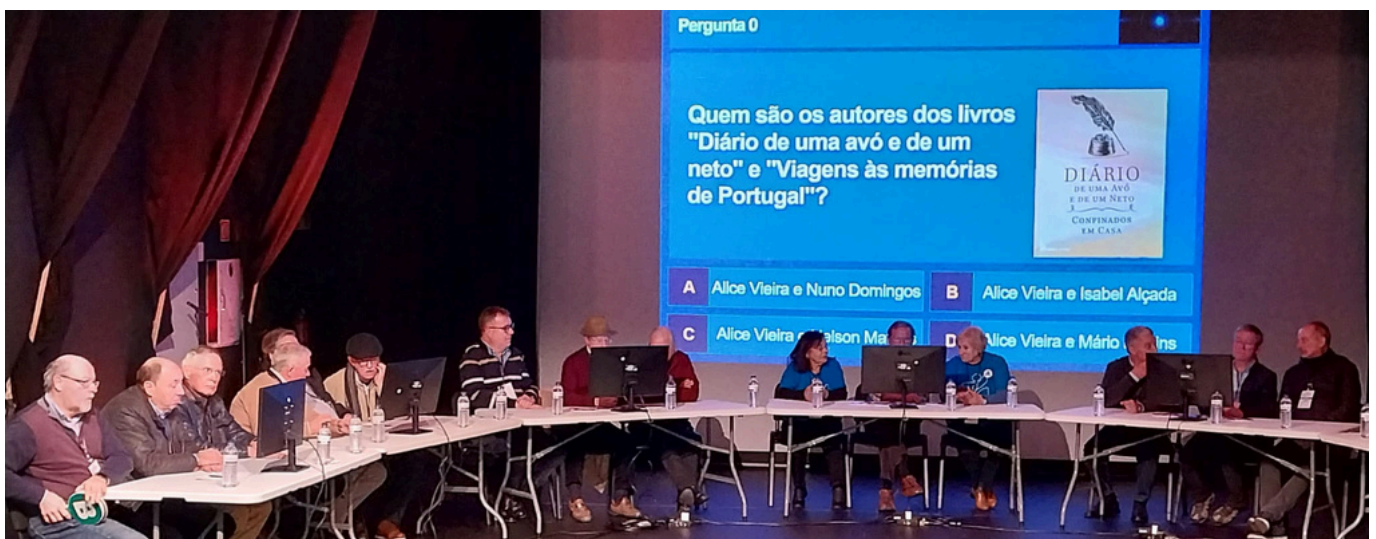
Concurso conduzido pelo presidente da RUTIS: Luís Jacob

Júri composto por:

Mónica Rodrigues, Coordenadora da RUTIS - Rede de Universidades Seniores no Porto, Padre Joaquim Domingos Areais, Pároco de Ermesinde e Cantor Tozé Santos, vocalista da Banda "Perfume".

O concurso consistiu em 3 partes: duas semifinais e uma final.

Universidade vencedora: Universidade de Ermesinde



VISITAS



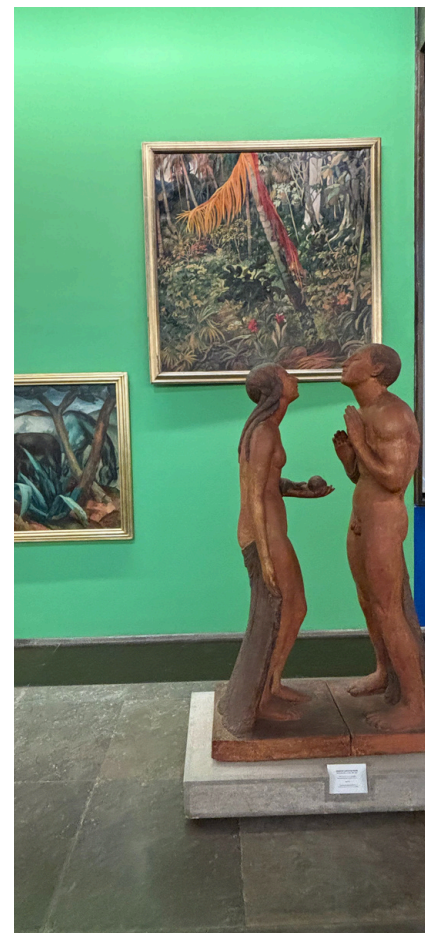
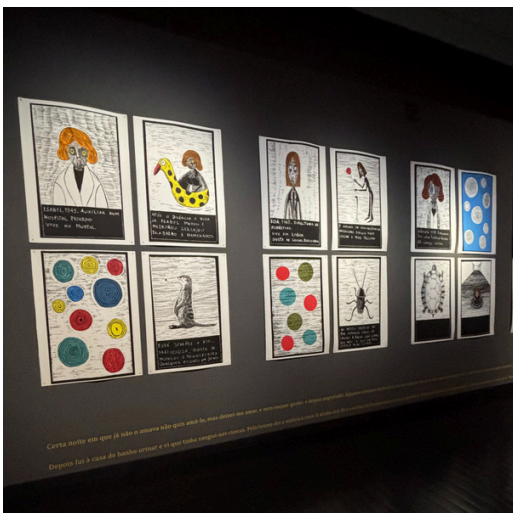
Descarregue clicando aqui - [CASA ERMELINDA FREITAS](#) | 16-01-2026



Registo fotográfico: Augusto Carvalho



Descarregue clicando aqui - **MUSEU NACIONAL DE ARTE CONTEMPORÂNEA - MUSEU DO CHIADO (MNAC)** | 30/01/2026



Registo fotográfico: Manuela Matos

**ARTIGOS
&
PALESTRAS**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL IX – ALIMENTOS: BENEFÍCIOS E RISCOS (1)

Resumo

Nos dois artigos anteriores analisamos os principais grupos de alimentos que deverão representar a base da nossa alimentação, com destaque para os que são típicos do clima mediterrânico. Ao longo do presente artigo e dos dois complementares que se seguirão, focaremos de per si, com algum detalhe, e de forma individualizada, os alimentos mais importantes, enfatizando os benefícios nutricionais e os eventuais riscos de cada um deles para a saúde humana, quer estes sejam decorrentes da sua natureza intrínseca, quer de eventuais contaminantes ou aditivos. Destacaremos, nomeadamente, a carne, peixe, ovos, leite e alternativas, queijo, manteiga, soja, trigo e a temática do glúten, açúcar refinado e alternativas, sal, água e hidratação, tisanas, chá, café e similares, vinho e outras bebidas alcoólicas. Dada a extensão do tema tratado, o presente artigo será dividido em três partes, que serão publicadas em edições sucessivas do JDU.

Palavras-chave: *Ayurveda, disbiose, endotoxemia, fermentação, índice glicémico, malte, medicina tradicional chinesa, metaloproteinase.*

1. Carne

O consumo de carne é um dos tópicos mais debatidos e controversos das últimas décadas, assistindo-se a uma polarização cada vez maior das opiniões. Se, por um lado, temos um grupo crescente de pessoas que evitam o seu consumo por razões éticas, ecológicas ou de saúde, por outro, também assistimos a um movimento pseudo-paleo em que se defende o consumo frequente de carne desde que seja de boa qualidade.

Como já referimos em artigos anteriores, os princípios que temos vindo a defender estão mais alinhados com a primeira linha de pensamento, a qual preconiza a redução do consumo de carne ao mínimo ou a remoção na totalidade por razões de saúde, argumento que está amplamente suportado por estudos científicos que mostram claramente os malefícios associados ao seu consumo, aliás extensíveis, com grau variável, a muitos outros produtos alimentares de origem animal.

São vários os aspetos que contribuem para a toxicidade deste alimento, nomeadamente a presença de aminoácidos sulfurados (AAS) metionina e cisteína (os catabolitos aumentam o risco cardiovascular, a mortalidade o stress oxidativo e o desequilíbrio metabólico), nitratos e nitritos, nitrosaminas, aminas heterocíclicas, hidrocarbonetos aromáticos, colesterol, antibióticos, hormonas, ferro-heme, TMAO (N-óxido de trimetilamina), Neo5Gc (ácido N-glicolilneuramínico), gordura saturada e trans, entre outros. Todo este cocktail de substâncias tóxicas promove um estado de intoxicação e inflamação crónica que está comprovadamente na origem de muitas doenças crónicas e degenerativas como cancro, autoimunidade, Diabetes *mellitus* tipo 2 (DMT II), doença cardiovascular, demência, etc. Os próximos parágrafos irão abordar resumidamente cada um destes aspetos.

1.1 Endotoxinas - Inflamação

No momento em que um animal morre, os milhões de bactérias e outros microrganismos presentes no seu corpo e no ambiente de abate começam a proliferar e a produzir toxinas. Quando se consomem partes de um animal morto, embora as bactérias sejam destruídas pela temperatura ao cozinhar a carne, as toxinas que estas produzem não o são e permanecem no alimento, promovendo uma intoxicação progressiva do corpo, num processo conhecido por endotoxemia). Sabe-se hoje que estas toxinas, que não são destruídas pela temperatura, nem pela acidez do estômago, desequilibram a microbiota intestinal criando estados de disbiose, os quais promovem condições inflamatórias crónicas (síndrome do cólon irritável, psoríase, etc.).

É também sabido que vários marcadores inflamatórios (TNF- α /fator necrótico tumoral alfa, PCR/proteína C reativa, moléculas de adesão vascular, etc.) aumentam os seus níveis sanguíneos após o consumo de carne e que a presença de gordura aumenta ainda mais a absorção destas toxinas através da mucosa intestinal. Este processo ocorre independentemente do tipo de carne consumida, seja ela vermelha ou branca, pois a partir do momento em que o animal morre, a proliferação destes micróbios ocorre de imediato. Este efeito da endotoxemia não ocorre apenas com o consumo de carne e vísceras; outros produtos de origem animal, como os ovos e o leite também causam esta autointoxicação.

É também já conhecido o facto de que esta inflamação crónica de baixo grau (endotoxemia) causada pelo consumo de endotoxinas na carne provocar aterosclerose e resistência à insulina. Estes dois fatores contribuem para algumas das maiores causas de mortalidade da atualidade: doenças cardiovasculares (ex.: enfartes e AVC's) e doenças metabólicas (ex.: obesidade e DMT II), com todas as outras patologias associadas.

Neste contexto, um estudo de 2012, que seguiu 120 000 pessoas ao longo de vários anos, mostrou que o consumo de carne está associado a um maior risco de desenvolver doença cardiovascular e cancro. Por seu lado, as proteínas de origem vegetal presentes em maior quantidade em alimentos como as leguminosas, frutos gordos e sementes, têm efeito oposto, reduzindo o risco destas doenças. Também o maior estudo prospetivo já conduzido até à data, que seguiu meio milhão de pessoas por 10 anos e foi publicado numa das melhores revistas de referência, chegou às mesmas conclusões: o consumo de carne aumenta a mortalidade total, por cancro e por doença cardiovascular.

Voltando ao tema da DMT II, sabe-se que tanto a carne como a proteína láctea estimulam a produção de IGF-1 (fator hormonal semelhante à insulina), o qual estimula a proteína *mTOR* (*mammalian target of rapamycin*/alvo da rapamicina em mamíferos). Esta última é responsável pelo envelhecimento precoce e exaustão das células beta do pâncreas que estão na base de outras doenças metabólicas [ex.: *Diabetes mellitus* tipo 1 (DMT I)].

A relação entre o consumo de carne e algumas reações autoimunes, como a DMT I, artrite reumatoide, psoríase e doença de *Crohn*, também já está bem estabelecida. Postula-se que uma das principais razões seja a presença de microrganismos patogénicos que não são destruídos pelos métodos tradicionais de conservação e confeção. A bactéria *Mycobacterium avium paratuberculosis* é um desses microrganismos presentes em alimentos de origem animal (carne e laticínios) que sabemos estar implicada no desenvolvimento da DMT I e de outras reações autoimunes.

1.2 Exposição a toxinas ambientais

Todos os seres vivos, direta ou indiretamente, dependem das plantas para obter a sua nutrição: os animais herbívoros alimentam-se diretamente de plantas e, por sua vez, os carnívoros alimentam-se dos herbívoros. A verdade é que as plantas são a base da cadeia alimentar e todas as proteínas, HCs e gorduras que existem no planeta têm origem nas plantas, sendo os animais apenas transformadores e acumuladores destes nutrientes.

Uma vez que a alimentação é responsável por mais de 90% da exposição a tóxicos a que estejamos sujeitos, é expectável que quanto mais acima na cadeia alimentar está o animal, maior vai ser o grau de toxicidade a que está exposto, pois acumula a poluição dos níveis tróficos inferiores. Por isso, ao consumir animais, o ser humano está a concentrar doses muito maiores de toxinas do que se fosse obter nutrientes diretamente das plantas. À semelhança do processo de endotoxemia, explicado anteriormente, esta exposição a tóxicos ambientais também aumenta o risco de DMT II e obesidade.

Os estudos epidemiológicos demonstram que a exposição tóxica a estes agentes através da alimentação (em especial da gordura animal) é responsável por muitos casos de obesidade em crianças que, desde o momento da concepção, vão estando expostas a centenas de substâncias químicas (que se inicia logo através do cordão umbilical e do leite materno).

Nos tempos que correm, o grau de contaminação da carne é de tal magnitude que, de um ponto de vista puramente toxicológico, não se recomenda comer carne mais de cinco vezes por mês, devido à contaminação com PCBs (Policloretos de Bifenilo - compostos químicos artificiais com efeitos tóxicos a nível do sistema imunitário, neurológico e hepático). Mas não só para a toxicidade dos PCBs deveríamos estar alerta, pois outras toxinas como dioxinas, PCDs (Produtos de Consumo Descartáveis), POPs (Poluentes Orgânicos Persistentes) e metais pesados também se concentram em produtos de origem animal (carne, peixe, laticínios e ovos) demorando várias décadas a serem eliminados do organismo. Felizmente, sabe-se que bastam apenas três meses de uma alimentação à base de plantas para reduzir os níveis de metais pesados no sangue (mercúrio, chumbo e cádmio) em cerca de 30%.

Para os que pensam que consumir carne de origem biológica resolve o problema da exposição tóxica, a evidência científica mostra que tal não é sempre verdade... Em vários estudos comparativos a contaminação da carne biológica era apenas ligeiramente inferior e, em alguns casos, chegava mesmo a apresentar níveis superiores de contaminação face à carne convencional, deitando por terra o conceito de que comer carne de pasto é mais seguro.

Alerta-se também para os riscos de consumo da carne de caça pois esta tem fragmentos de chumbo microscópicos (devido ao chumbo dos cartuchos). Este metal pesado é neurotóxico (sistema nervoso), gastrotóxico (digestivo), hematotóxico (sangue) e nefrotóxico (rins).

1.3 Exposição a antibióticos

A indústria pecuária é responsável pelo uso de 80% dos antibióticos a nível mundial. Por isso, quem consome sistematicamente produtos derivados desta indústria vai certamente concentrar estes compostos no seu organismo, aumentando o risco de contrair uma infeção por microrganismos multirresistentes. O uso de antibióticos na pecuária é tão elevado que vários animais já estão cronicamente colonizados com salmonela resistente a tetraciclinas (um grupo de antibióticos) e que um quarto das bactérias mais agressivas já são resistentes a três ou mais classes de antibióticos.

A magnitude e proporção deste problema é gigantesca, sendo inclusivamente considerado um risco urgente para a saúde humana. Isto é de tal forma verdade que 700 000 mortes anuais são atribuíveis a superbactérias resistentes a antibióticos e a tendência é para que este número aumente cada vez mais. A principal causa desta resistência é sem dúvida o uso abusivo e indiscriminado destes fármacos nos animais que, posteriormente, são consumidos por pessoas, as quais vão arcar com as consequências destas práticas tóxicas.

1.4 Ferro-heme

O ferro heme (Fe^{2+}) presente no sangue dos animais é outro dos problemas associados ao consumo de carne. Já foi amplamente demonstrado que este composto é um grande promotor quer da origem, quer da progressão do cancro do colon, estomacal e esofágico, devido ao stresse oxidativo e dano genético que este composto gera. Também a nível metabólico, o ferro heme tem vários efeitos tóxicos, estando implicado em maiores índices de DMT II, AVCs, doença cardiovascular e consequentemente de maior mortalidade. Por seu lado, o ferro não heme (Fe^{3+}) presente em plantas, embora tenha absorção mais reduzida, não apresenta estes riscos associados ao seu consumo.

1.5 Gorduras trans e gorduras saturadas

Tal como já explicamos em artigos anteriores, as gorduras trans são um tipo de gordura que naturalmente existe em alimentos de origem animal (leite, carne e peixe ou em gorduras vegetais que foram hidrogenadas, como por exemplo a margarina). Nenhuma destas duas fontes é recomendável para consumo humano, pois este composto é nocivo para a saúde arterial, aumentando o risco de enfartes, AVCs, DMT II, morte súbita, irritabilidade e inclusivamente de comportamentos agressivos. Os efeitos negativos das gorduras saturadas presentes em grande quantidade na carne foram abordados no nosso artigo anterior sobre macronutrientes.

1.6 Hidrocarbonetos aromáticos policíclicos

Os hidrocarbonetos policíclicos aromáticos (HPA) são compostos bastante tóxicos que resultam da queima de combustíveis fósseis, mas que também se formam em grelhados, churrascos ou fumados quando a gordura da carne ou do peixe entra em contacto com a chama ou o fumo. Alguma destas substâncias são de tal forma tóxicas (ex.: benzopireno, benzoantraceno, benzofluoranteno e criseno) que basta estar exposto ao fumo do churrasco com gordura animal para aumentar o nosso risco oncológico e de mutações genéticas.

1.7 Aminoácidos de cadeia ramificada

São um grupo de três aminoácidos (AA) essenciais – têm que ser obtidos através da alimentação porque o corpo humano não os produz – leucina, isoleucina e valina, presentes em maior quantidade na proteína animal. Embora os aminoácidos de cadeia ramificada (AACR) sejam importantes para várias funções (síntese de proteínas, crescimento, reparação muscular, etc.), têm alguns efeitos indesejáveis quando consumidos em excesso. O consumo de grandes quantidades destes aminoácidos está implicado num maior ganho de peso, desenvolvimento de DMT II e de outras doenças metabólicas. Em contrapartida, a proteína vegetal contém menor quantidade de AACR e um maior teor de arginina, um AA que estimula o metabolismo da gordura castanha (aliada contra a diabetes e obesidade), baixa o nível de colesterol e ainda facilita a dilatação das artérias, promovendo uma maior irrigação sanguínea dos diversos órgãos do corpo.

1.8 Disbiose

Tal como já se tornou evidente ao abordar o tópico da endotoxemia, a carne gera um elevado nível de inflamação intestinal devido à presença de toxinas e à putrefação a que está sujeita no cólon. Ao contrário dos carnívoros, que têm um estômago muito ácido, um intestino curto (cerca de dois metros) e uma digestão rápida da carne, o ser humano, com o seu longo intestino de sete metros e que consome carne de animais que foram mortos há vários dias ou semanas, está sempre sujeito a alguma putrefação e a processos de endotoxemia quando come carne em excesso. Esta putrefação dos tecidos animais no intestino produz amónia, putrescina, cresol, indóis e fenóis, compostos estes que são tóxicos e danificam a mucosa intestinal tornando o intestino permeável (*leaky gut syndrome*/síndrome do intestino permeável), aumentando o risco de desenvolver cancro colorretal. Felizmente, bastam apenas duas semanas sem consumo de carne para reduzir os níveis destes compostos em cerca de 50%, pois a presença de bactérias inflamatórias responsáveis pela putrefação da carne também diminui ao reduzir o seu consumo.

1.9 Nitritos e nitrosamina

Os nitritos são compostos químicos adicionados às carnes processadas para melhorar a sua cor e inibir o crescimento bacteriano; por seu lado, as nitrosaminas são um subproduto que se forma quando os nitritos reagem com os AA presentes na carne durante o processo de cozimento. Ambas as substâncias estão associadas a um aumento do risco de disbiose e de alguns cancros (estômago, fígado, bexiga, etc.), risco este que não existe em “carnes caseiras”, pois, ao contrário dos talhos e superfícies comerciais, não lhes são adicionados nitritos para a conservar.

1.10 Ácido siálico

O ácido siálico, também designado por Neu-5Gc, (abreviatura de ácido glicolilneuramínico) é um tipo de açúcar que é sintetizado pela maioria dos mamíferos, mas não pelo ser humano. Esta molécula está presente na carne, nos laticínios tendo sido identificada recentemente como causadora de doença cardiovascular e presumivelmente cancro, pois o nosso sistema imunitário reage contra este açúcar, gerando anticorpos implicados no desenvolvimento de processos inflamatórios e oncológicos. Foi também já demonstrado que as células cancerígenas mostram uma absorção mais acentuada deste composto, o que aumenta o grau inflamatório e de angiogénese (crescimento de novos vasos sanguíneos), promovendo desta forma ainda mais o crescimento tumoral.

1.11 Estrogénios e outras hormonas

Não é surpreendente que o consumo de animais e seus derivados (laticínios e ovos) implique uma exposição a hormonas neles naturalmente presentes. As vacas terão naturalmente um teor elevado de hormonas feminilizantes, sendo as suas secreções lácteas (leite) autênticas bombas hormonais que contribuem para um rápido desenvolvimento celular necessário para transformar um bezerro de 30 kg num novilho de 250 kg em poucos meses! Embora na Europa seja proibida a injeção dos animais com hormonas, os níveis hormonais neles presentes naturalmente e nas suas secreções lácteas já são suficientemente elevados para conseguir desestabilizar o sistema endócrino humano.

Quando se fala de distúrbios hormonais, o tema do plástico e seus compostos estrogénios (xenoestrogénios, ex.: BfA/bisfenol A) também é sempre relevante; no entanto, os dejetos de animais usados como fertilizantes e que contaminam os campos e os rios representam 90% da exposição a estes compostos com efeito hormonal. Há estudos demonstrativos de que o consumo de 20 litros de água contaminada com dejetos de galinhas contém uma dose de estrogénio equivalente a uma “pílula” humana e de que o nível de contaminação por esta hormona é de tal magnitude que surgem peixes e baratas com mutações sexuais nas imediações destes locais de descarga.

No Japão, país em que o número de cancros hormona-dependentes (mama, próstata, ovário e endométrio) aumentou drasticamente nos últimos 25 anos, descobriu-se que a causa principal deste aumento era o consumo de carne importada dos Estados Unidos, que era injetada com hormonas e continha níveis de estrogénio 600 vezes superiores aos da carne produzida localmente. As consequências desta exposição hormonal são de tal ordem que, para além do consumo de carne induzir uma puberdade mais precoce, alguns atletas chegam mesmo a ser acusados de *doping* devido aos níveis elevadíssimos de destas hormonas no seu sangue após o consumo destas carnes.

1.12 Transglutaminase

Esta enzima geralmente conhecida “por cola de carne” é livremente usada na Europa em pastelaria e também para reconstituir produtos com carne e peixe. É uma substância indetetável e perigosa, utilizada no comércio (talhos e peixarias) para “colar” bocados de carne ou peixe de forma a conseguir um “bife” maior. Mais recentemente, descobriu-se que a nível intestinal, esta enzima causa problemas semelhantes ao glúten, pois funciona como um auto-antigénio causando uma resposta imunitária que está implicada no desenvolvimento da doença celíaca e de outras reações autoimunes.

1.12 Doenças associadas ao consumo de carne

1.12.1 Refluxo gastroesofágico

A conjugação alimentar que mais atrasa a digestão é a combinação de gordura e proteína, pois ambos os macronutrientes retardam o esvaziamento gástrico, aumentando o risco de refluxo/azia. Para além disso, quanto mais gordura e menos fibra tem a alimentação, maior a incidência dos casos de cancro do esófago, um dos tipos de cancro que mais aumentou a sua prevalência nos últimos anos. Isto ocorre porque, quando comemos gordura, o esfíncter esofágico relaxa e o ácido estomacal sobe mais facilmente até ao esófago causando azia, refluxo e aumentando o risco de metaplasia (estágio pré-canceroso). Já é também sabido que as carnes vermelhas estão associadas ao desenvolvimento de cancro no esófago, enquanto a carne de frango está mais relacionada a cancros na região superior do estômago (fundo gástrico); por seu lado, os consumos de alimentos de origem vegetal têm um efeito protetor contra estas doenças.

1.12.2 Risco oncológico

Está demonstrado que o risco de desenvolver cancro do pulmão é duas vezes superior em pessoas que trabalham diariamente com manipulação de carne (talhos e matadouros). Uma vez que 20% dos cancros é causado por microrganismos (vírus, bactérias, fungos, parasitas e micoplasmas) não é de admirar que estes trabalhadores apresentem um risco aumentado de desenvolver uma patologia oncológica, pois estão muito mais expostos a estes agentes durante a manipulação da carne.

Outra via de exposição a vírus causadores de cancro ocorre através do consumo regular de hambúrgueres, pois estes alimentos habitualmente contêm mistura de carnes de dezenas, aumentando, por isso, muito mais o risco de contágio. São também vários os estudos que relacionam o aparecimento de tumores da mama, cólon e até esclerose múltipla com a contaminação por certos vírus presentes na carne e no leite; aliás, já se conhecem pelo menos sete vírus que são causadores de cancro e a tendência é para que este número aumente cada vez mais na medida em que vamos conhecendo a relação destes agentes com o desenvolvimento oncológico. O consumo de carne também tem sido associado a um maior risco de desenvolver mieloma múltiplo, leucemia mieloide aguda, cancro colorretal e gastroesofágico, sendo este risco menor em pessoas com regimes à base de plantas.

1.12.3 Infertilidade

Para bebés do sexo masculino já se demonstrou que o consumo de carne durante a gravidez influencia negativamente o desenvolvimento dos testículos, reduzindo futuramente a fertilidade do adulto. Também para o sexo feminino foi provada uma relação direta, mostrando-se que o consumo diário de carne reduz em 30 a 40% a fertilidade (pois induz desequilíbrio na ovulação). Enquanto a carne de frango mostrou ser a pior neste âmbito, o consumo de proteína vegetal tem o efeito oposto, levando ao aumento dos índices de fertilidade.

1.12.4 Doenças neurodegenerativas

A incidência de quadros de demência varia significativamente ao redor do mundo, observando-se uma incidência mais baixa em África, na Índia e no sul da Ásia e uma incidência maior em regiões mais desenvolvidas, como nos EUA e na Europa Ocidental. Sabemos hoje que as demências são doenças multifatoriais e que aspetos ambientais como a alimentação, doenças metabólicas e a exposição a metais pesados estão muito relacionados com o aparecimento destas patologias neurodegenerativas e não apenas com fatores genéticos.

Sabe-se também que, a nível alimentar, o maior risco de desenvolver estas doenças está associado ao consumo de gorduras animais e que uma alimentação vegetariana, em especial o consumo de cereais integrais, reduz até três vezes o risco de desenvolver *Alzheimer*.

1.12.5 Peso

Num gigantesco estudo que durou cinco anos e envolveu mais de 100 000 pessoas em cinco países, foi avaliada a relação existente entre o ganho de peso e o consumo de carne (vermelha, frango e processada). As conclusões foram muito evidentes e demonstrativas de uma relação direta entre o consumo de carne e o ganho de peso. O mais surpreendente deste estudo, é que o ganho de peso ocorria inclusivamente em situações em que o consumo de calorias era o mesmo, ou seja, duas pessoas com o mesmo peso, com o metabolismo equivalente, e a ingerir o mesmo número de calorias ganha mais peso aquela que consumir mais carne. Para surpresa de muitos, mostrou-se que o frango é a pior carne no que se refere ao ganho de peso.

1.13 Considerações finais

Como se torna evidente pelos tópicos acima, o consumo de carne é algo que se desaconselha, não havendo idade ou condição de saúde que justifique o seu consumo. Pode-se inclusivamente afirmar que nenhuma carne é saudável, pois comer carne é comer inflamação. Na verdade, a única proteína animal que até à data é considerada segura de consumir são os insetos, pois estes não têm gordura saturada e, devido ao seu elevado teor de vitaminas e proteínas, são considerados um bom alimento (inclusivamente para viagens espaciais). No entanto, para quem ainda não está pronto para abandonar a carne ou introduzir insetos na sua alimentação, há alguns princípios que se deve procurar respeitar de modo a minimizar os efeitos nocivos deste alimento:

- Se decidir consumir carne, garanta que é de origem caseira e nunca de produções intensivas;
- Nunca coma mais de 85 g de carne por dose (o tamanho de um baralho de cartas);
- Consuma muitos vegetais na mesma refeição para minimizar os efeitos inflamatórios da carne;
- De forma a minimizar o risco de toxicidade (endotoxemia), deve-se congelar ou cozinhar a carne imediatamente após o animal ser abatido;
- Trocar a carne vermelha por frango de supermercado não é uma boa decisão, pois as galinhas da atualidade contêm 10 vezes mais gordura do que há 100 anos;
- Não cozinhe a carne a altas temperaturas (fritos, grelhados e assados) devido ao risco de formar HPAs (hidrocarbonetos policíclicos aromáticos)
- Use temperos como o vinagre e especiarias antioxidantes para compensar o risco de formar HPAs;
- Por fim, embora não se aconselhe o consumo de industrializados, quando as carnes “cultivadas” em laboratório invadiram o mercado, serão provavelmente uma alternativa mais saudável para a saúde (comparativamente à carne de animais abatidos). Presume-se que estas “carnes” estarão isentas de hormonas, pesticidas, contaminação fecal, antibióticos e não terão um impacto tão negativo sobre o ambiente.

2. Peixe

É considerado por muitos o “substituto saudável da carne” e, se verdadeiramente o peixe estivesse livre de contaminação, seria certamente uma alternativa; no entanto, e como vamos perceber ao longo dos próximos parágrafos, há vários aspetos para os quais se deve estar alerta quando se considera o consumo deste alimento. É também importante mencionar desde já o impacto ecológico global da pesca, pois anualmente são retirados do mar 2,7 triliões de animais (golfinhos, baleias, tubarões, tartarugas, etc.). Estima-se que, ao ritmo atual, os oceanos vão colapsar e ficar sem peixe em 2048. Nos próximos parágrafos abordaremos diversos assuntos relacionados com o consumo de peixe para os quais devemos estar alerta.

2.1 Pesticidas e metais pesados

Embora o uso de pesticidas sintéticos, como os PCBs e as dioxinas seja cada vez menor e vários destes já estejam banidos em alguns países, o peixe ainda é uma fonte alimentar que concentra estes compostos pois “tudo vai para o mar”. Apesar da contaminação dos oceanos, os níveis de contaminantes em peixes de aquacultura podem ser idênticos ou superiores aos selvagens. Aliás, nos animais marinhos a concentração destas substâncias é tão elevada que é impossível consumir a dose diária recomendada de ômega-3 (ω -3) sem ultrapassar a dose máxima tolerável destes pesticidas.

Sabe-se que peixes escuros como o peixe-espada, o peixe azul, o carapau e as sardinhas aumentam em seis vezes o risco de fibrilação auricular (um tipo de arritmia cardíaca que predispõe para AVCs), demências, falência cardíaca e aumenta a mortalidade), devido à toxicidade das dioxinas e do mercúrio.

Também devido à presença de metais pesados no peixe (mercúrio, chumbo, cádmio, níquel, alumínio e arsénio), existe um risco significativo de ocorrerem problemas no desenvolvimento cognitivo das crianças, nomeadamente de autismo, depressão e perdas de memória, mesmo em exposição de baixo nível. Sabe-se que recém-nascidos de mães com níveis de mercúrio equivalentes ao consumo de apenas uma lata de atum a cada duas semanas, nascem com o cerebelo (estrutura do cérebro responsável pela coordenação motora) 14% menor. De forma a evitar completamente a exposição do feto a estes compostos carcinogénicos (PCBs e dioxinas) recomenda-se que a mãe limite o consumo de peixe durante os cinco anos que antecedem a gravidez (o que só por si mostra o grau de toxicidade inerente a estes compostos).

Ainda sobre o tema da gravidez e da fertilidade, de forma a evitar níveis de mercúrio que podem afetar o feto, recomenda-se à mãe não consumir peixe nos 100 dias que antecedem a fecundação. Este metal pesado, que se acumula nos peixes, é tão tóxico para o ser humano que uma vez alojado no cérebro pode demorar até 25 anos para o corpo se livrar dele.

2.2 Microplásticos

São minúsculas partículas de plástico, com menos de cinco milímetros, provavelmente de fibras sintéticas, redes de pesca e objetos de plástico que se degradam ao longo do tempo. A ingestão destes fragmentos de microplásticos (esferas e fibras) por moluscos, crustáceos e peixes é um fenómeno generalizado que, infelizmente, ocorre por todo o mundo. Para além dos animais marinhos, essas partículas estão também presentes na água e, mais recentemente, já foram inclusivamente encontrados no sangue humano. A contaminação por microplásticos é tão alarmante que uma porção de moluscos pode conter cerca de 90 partículas destes materiais, enquanto no peixe podem encontrar-se entre 200 a 500 microplásticos por cada 300 g (mais no filete do que nos órgãos). Estima-se que um consumidor europeu de peixe e marisco ingira até 11 000 microplásticos por ano, partículas estas que libertam poluentes, como PCBs e BPA, que são a causa de vários distúrbios hormonais como a infertilidade, endometriose, quistos e tumores da mama, ovário e tireoide, entre outros.

2.3 Resíduos de medicamentos

Além da exposição às toxinas dos plásticos e aos metais pesados, é também detetável a presença de diversas classes de medicamentos em peixes destinados ao consumo humano. Detetaram-se fármacos antidepressivos (sertralina), anti-hipertensivos (diltiazem), anti-histamínicos (difenidramina), antiepiléticos (carbamazepina) e antilipémicos (genfibrosil). Imagine-se a tomar este cocktail sempre que consome peixe. O cenário é ainda pior com peixes de aquacultura, que são regularmente medicados com antibióticos e estão ainda mais expostos a poluentes e metais pesados.

2.4 Parasitas

Nos últimos 20 a 30 anos, a prática da desparasitação regular dos humanos caiu em desuso o que nos conduziu a uma situação atual em que o grau de infestação por parasitas é tremendo na sociedade (mesmo em pessoas que não têm contacto com animais). Esta realidade não é de admirar, pois, para além da contaminação dos animais, dos legumes, da terra, da carne, também os peixes estão muito expostos a esta classe de agentes infestantes; aliás, estima-se que dois terços de todos os peixes destinados ao consumo humano estejam infestados com parasitas do género *Anisakis* (provoca anisakiase).

Embora o peixe cru represente um risco de contaminação muito superior, é importante ressaltar que nem a cozedura nem a acidez estomacal são capazes de eliminar os ovos deste grupo de organismos. Os ovos de parasitas, ao eclodirem no nosso intestino, podem facilmente levar a uma proliferação destes seres no trato digestivo e noutros órgãos, podendo inclusivamente conduzir ao desenvolvimento de cancro. Esta é uma das razões pelas quais o hábito de desparasitar regularmente (idealmente recorrendo a plantas vermífugas), tal como era costume em todas as culturas do mundo, é uma tradição que deveríamos retomar. Entre as plantas vermífugas podemos referir: Alho (*Allium sativum*), Artemísia (*Artemisia vulgaris*); Mastruz (*Chenopodium ambrosioides*); sementes de abóbora (*Cucurbita pepo*) e Cravo-da-Índia (*Eugenia caryophyllata*).

2.5 óleo de peixe

Sabemos que os alegados benefícios para a saúde cardiovascular do consumo de ω -3 proveniente de peixe que foram promovidos nos últimos 10 anos se deveram a estratégias enganosas de marketing projetadas para promover este negócio. Na verdade, os supostos benefícios do consumo de ω -3 do peixe para a saúde cardiovascular já foram há muito refutados por várias meta-análises que desmentem completamente este facto. Os alegados benefícios do consumo destes ácidos gordos insaturados surgiram do pressuposto de que os esquimós tinham uma baixa incidência de doenças cardíacas devido ao seu elevado consumo de peixe e ω -3. No entanto, este mito já foi refutado na década de 30 quando se descobriu que o oposto era verdade, ou seja, que os esquimós apresentavam níveis de aterosclerose superiores ao resto da população. A verdade é que os esquimós têm uma baixa longevidade e o dobro de enfartes mortais, o que não é de admirar, atendendo ao elevado consumo de gorduras saturadas e à alimentação pobre em fibra que estes praticam.

Ao nível da saúde mental e ao contrário do que popularmente se promove, o consumo de peixe também não ajuda a prevenir o declínio cognitivo. Aliás, descobriu-se que quanto maior for o consumo de peixe, pior é o desempenho cognitivo, tanto em idosos como em adultos (presumivelmente devido à presença de metais pesados e pesticidas que são contaminantes neurotóxicos). Os estudos chegam mesmo a números alarmantes, mostrando que o consumo de apenas quatro refeições de peixe por mês eleva suficientemente os níveis de mercúrio ao ponto de causar um declínio cognitivo a rondar os 5%.

Os efeitos prejudiciais do consumo de ω -3 proveniente de peixe também estão documentados ao nível metabólico e endócrino, presumivelmente devido ao stresse oxidativo causado pelos seus contaminantes.

Aliás, quando se fala do risco de desenvolver DMT II o consumo de peixe representa um risco inclusivamente superior ao da carne vermelha com um aumento do risco de 5% por cada refeição semanal de peixe. Também nas crianças, o hábito de suplementar óleo de peixe rico em ω -3 aumenta o risco de desenvolver asma (provavelmente devido aos PCBs); no entanto, quando o consumo de ω -3 proveniente de algas, estes riscos já não se verificam.

Para aqueles que não estão dispostos a abandonar o consumo de peixe, deixamos algumas sugestões para minimizar o risco associado ao seu consumo:

- Opte por espécies de tamanho mais pequeno (sardinha, carapau), pois o nível de contaminantes será menor;
- Evite peixes de fundo do mar (solha, linguado, peixe-espada), pois estes estão mais expostos a toxinas;
- Evite comprar peixe proveniente de aquacultura;
- Coma sempre uma boa dose de fibra e substâncias quelantes (coentros – porfirinas, clorela – clorofila, zeolite: grupo de minerais porosos de origem vulcânica, formados por aluminossilicato que podem reter iões e moléculas) com o peixe, para prevenir a absorção de metais pesados;
- Evite o consumo de peixe durante a gravidez e infância;
- Evite aquecer demasiado as gorduras através de grelhados ou fumados, sendo preferível comer o peixe cozido ou a vapor;
- Não coma peixe cru devido ao risco de parasitose associado (Anisakiase);
- A contaminação do marisco é semelhante ou até pior que a do peixe, pelo que também se deve evitar o seu consumo;
- Se pretender consumir ω -3 de forma segura, este deve ser proveniente de fontes vegetais (linhaça, chia, nozes e óleo de canola ou de algas produzidas de forma higiénica e sustentável; não suplemente ω -3 proveniente de óleo de peixe.

3. Ovos

É provavelmente o alimento que mais controvérsia tem na atualidade devido à diferença de opiniões existentes e que podem ser diametralmente opostas. Se, por um lado, alguns defendem que este alimento deve ser evitado devido ao seu elevado teor em gordura saturada e colesterol, outros defendem que este pode ser consumido regularmente, havendo inclusivamente quem consuma várias dezenas deste alimento por semana.

Quando queremos perceber se um alimento é saudável ou não, devemos analisá-lo como um todo e não nos focarmos em certos atributos favoráveis que nos interessam. Falar dos ovos e não mencionar os seus atributos negativos, seria o mesmo que dizer que os

	Calorias	Proteína	Gordura	Fibra	Outros
Clara	17 kcal	4 g	0 g	0 g	Colina Carotenoides Vitaminas Minerais
Gema	55 kcal	2,5 g	5 g (1,6 g saturada) (200 mg colesterol)		
Total	72 kcal	6,5 g	5 g		

refrigerantes são saudáveis porque contêm água, ignorando todos os açúcares e corantes incluídos). Começemos por analisar a tabela nutricional de um ovo (por 50 g). Segundo as normas da FDA (Agência Reguladora Americana dos Medicamentos e Alimentação), para um alimento ser considerado saudável deve respeitar os seguintes critérios:

- Conter menos de 1 g de gordura por 100 g de alimento (neste caso contém: 10g/dose);
- Menos de 10% das suas calorias devem ser provenientes de gordura saturada (neste caso contém: $1,6 \text{ g} \times 9 \text{ kcal/g} = 14,4 \text{ kcal}$: $55 \text{ kcal} \times 100 = 26,18\%$);
- O valor de colesterol deve ser inferior a 90 mg por dose (neste caso contém: 200 mg/dose)

Tendo por base estes critérios, facilmente constataremos que nem sequer meio ovo pode ser considerado um alimento saudável, pois não cumpre nenhum dos parâmetros acima definidos. Aliás, segundo as normas da USDA (departamento de agricultura dos Estados Unidos), nenhuma campanha publicitária pode considerar o ovo um alimento seguro, saudável, baixo em calorias ou sequer rico em proteína, pois seria publicidade enganosa! Para além disso, também ao nível da segurança alimentar, o ovo é considerado um alimento de elevado risco, de tal forma que só nos Estados Unidos ocorrem mais de 100 000 intoxicações por Salmonela anualmente proveniente deste alimento.

Os que promovem o consumo regular de ovos defendem que este é um alimento rico em proteína e vitaminas; no entanto, como podemos perceber, quer pela análise da tabela nutricional, quer pelas normas da USDA, estas afirmações são falsas pois na verdade os valores são muito baixos. Para além disso, os promotores do consumo de ovos desvalorizam os malefícios associados à colina, a qual é convertida no temível óxido de trimetilamina (TMAO) pelas bactérias intestinais e à imensa quantidade de gordura saturada e colesterol que os mesmos contêm (um só ovo contém 70% da dose diária permitida de colesterol que, idealmente, deveria ser zero).

O argumento de que o ovo é uma fonte de carotenoides também cai por terra quando percebemos que, na verdade, a sua dose é extremamente baixa e que seria preciso 9 ovos para conseguir a mesma dose de carotenoides presentes em apenas uma colher de espinafres. Nos próximos parágrafos abordaremos vários atributos negativos relativos aos ovos que são frequentemente ocultados do público para benefício comercial em detrimento da saúde pública. Outro argumento habitualmente usado a favor do consumo de ovos é o seu conteúdo em fosfolípidos, incluindo fosfatidilserina (FS), fosfatidilcolina, fosfatidiletanolamina e esfingomiéline, componentes estruturais essenciais das membranas neuronais no cérebro, cruciais para a memória, fluidez de membrana e comunicação. Todavia, para além da gema de ovo, estes nutrientes também podem ser encontrados na soja (lecitina), nozes e sementes de linhaça/chia. São fontes ricas nestes nutrientes.

3.1 TMAO – N-óxido de trimetilamina

O TMAO é um composto resultante da oxidação da metilamina, uma molécula frequente em animais, mas que no organismo humano está associada a um maior risco de mortalidade, doença oncológica e eventos cardiovasculares (ataques cardíacos e AVCs). O TMAO é produzido pelas bactérias intestinais de algumas pessoas quando ingerem alimentos que contenham colina (ovos, carne ou peixe) ou carnitina (carne e bebida energéticas).

Mencionamos que o N-óxido de trimetilamina é produzido pelas bactérias intestinais de apenas algumas pessoas, pois a composição da microbiota determina se haverá ou não a sua produção. Sabemos, por exemplo, que pessoas que consomem apenas alimentos de origem vegetal não produzem TMAO, mesmo se consumirem alimentos com colina ou carnitina, pois as bactérias que metabolizam prejudicialmente estas moléculas não se desenvolvem nos seus intestinos; no entanto, bastam alguns dias de consumo de alimentos de origem animal para que se desenvolvam o tipo de microbiota inflamatória que produz TMAO. Ressalva-se que enquanto a carnitina pode ser completamente ignorada da dieta, a colina é um nutriente essencial e que precisamos de consumir regularmente. Curiosamente, em pessoas com alimentação 100% de base vegetal (*vegan*), o consumo de alimentos vegetais ricos em colina (brócolos, couve, etc.), reduz o valor do TMAO em vez de o subir, ou seja, o efeito da colina é protetor e não inflamatório em microbioma de pessoas com regimes baseados em plantas.

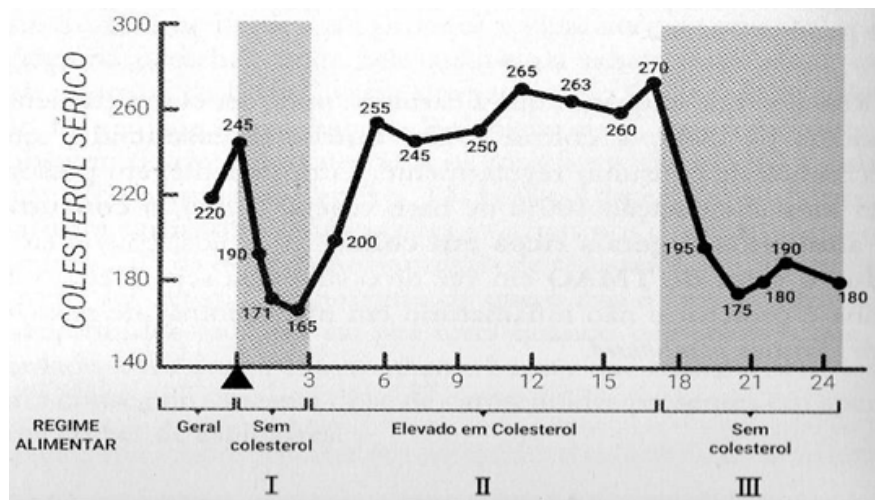
3.2 Doenças associadas ao consumo de ovos

3.2.1 Gordura e colesterol

Um estudo que seguiu mais de 50 000 enfermeiros desde os anos 80, avaliando os riscos de diferentes hábitos de saúde, mostrou que o consumo diário da quantidade de colesterol encontrada apenas num ovo reduz a esperança de vida tanto como fumar 25 000 cigarros (o equivalente a cinco cigarros por dias durante 15 anos). Outro estudo posterior reforçou este resultado, descobrindo que bastava consumir apenas três ovos por semana para haver um aumento significativo de placas de gordura nas carótidas – um forte preditor de AVCs, ataques cardíacos e morte.

Retomando o tema do inegável e elevado teor de gordura e colesterol presente nos ovos, convém referir que ao contrário do que o *marketing* tenta popularizar, a gordura proveniente da alimentação tem muito impacto nos níveis de gordura e de colesterol no sangue. Embora seja verdade que a maioria do colesterol (cerca de 70%) é produzida internamente pelo fígado, quando há um consumo de alimentos ricos nesta gordura (ex.: queijo carne, ovos) os níveis no sangue deste composto aumentam proporcionalmente ao seu consumo, tal como já foi claramente evidenciado em estudos.

O gráfico ao lado, baseado numa meta-análise de 1992, mostra claramente as variações dos níveis de colesterol no sangue consoante seja feita uma alimentação com ou sem colesterol ao longo do ano. Como se percebe pelo gráfico, sempre que houve a introdução de ovos, o valor de colesterol subiu (entre 240 e 270 mg/ml) e, assim que estes eram removidos, o seu valor baixava para valores a rondar os 180 mg/ml, abaixo dos 190 mg/ml recomendados.



Para os que defendem que os ovos apenas sobem o “bom colesterol”, este mito também foi desconstruído através de meta-análises, mostrando que o oposto é verdade – o consumo de ovos leva à subida do LDL (“mau colesterol”) muito superior ao HDL (“bom colesterol”), tornando a proporção entre os dois mais desequilibrada e perigosa.

A nível alimentar e de saúde, as recomendações internacionais são muito claras: devemos consumir o mínimo de colesterol possível. Aliás, um grande estudo conduzido por *National Institutes of Health* e *American Association of Retired Persons* (*NIH-AARP Diet and Health Study*), que envolveu mais de meio milhão de pessoas e que durou 16 anos serviu para mostrar que, por cada 30 mg de colesterol que são consumidos, a mortalidade aumenta em 19% (nota: um só ovo contém 200-220 mg de colesterol). Outro aspeto a mencionar, especialmente para os leitores mais curiosos, é relativo ao facto de muitos dos estudos que promovem o consumo de ovos serem patrocinados pela própria indústria, o que levanta sérias questões sobre a credibilidade dos mesmos.

3.2.2 Diabetes

Se, por um lado, o teor de colesterol e de gordura saturada presentes na gema de ovo causa resistência à insulina, e maior tendência de DMT II, também as claras apresentam alguns malefícios no âmbito das doenças metabólicas. Devido à presença de grandes quantidades de BCAA (aminoácidos ramificados), o consumo das claras também contribui para níveis mais elevados de insulina (em cerca de 60%) quando comparado a regimes alimentares à base de plantas.

3.2.3 Doença cardiovascular

Apesar de ser promovido como um superalimento, quando nos focamos nos números, percebemos que os ovos são na verdade autênticas bombas metabólicas carregadas de colesterol e subprodutos inflamatórios. Aliás, na alimentação convencional, depois do frango, os ovos são a segunda maior fonte de ácido araquidônico, que é um dos maiores promotores de inflamação do organismo; para além disso, o consumo de ovos e a subsequente oxidação das gorduras causa doença cardiovascular, aterosclerose e aumenta o risco de DMT II.

As implicações da elevação dos níveis de colesterol e de TMAO associada ao consumo de ovos são severamente sentidas a nível cardiovascular, sendo os dados muito claros neste sentido: o consumo regular de apenas meio ovo é suficiente para aumentar o risco de doença cardiovascular em 6% e de mortalidade em 8%.

3.2.4 Esteatose hepática não alcoólica

A esteatose hepática não alcoólica (EHNA), também conhecida popularmente por “fígado gordo”, é uma doença metabólica caracterizada pela acumulação de gordura no fígado em pessoas sem consumo significativo de álcool. É uma das doenças hepáticas crônicas mais comuns e que está frequentemente associada a casos de DMT II e de obesidade. Sabe-se que o consumo de apenas dois ou três ovos por semana é suficiente para aumentar significativamente o risco de EHNA, pois estes causam a acumulação de colesterol no fígado, morte de células hepáticas e aumentam o índice de fibrose deste órgão.

3.2.5 Hormonas

Todos os produtos de origem animal (carne, peixe, ovos e laticínios) contêm hormonas, sendo os produtos lácteos aqueles que concentram mais estes compostos. Anatomicamente, os ovos são células reprodutivas femininas (óvulos), o que faz com que estes contenham também um teor considerável de estrogénios, inclusivamente superiores aos da carne. Este dado é especialmente importante para pessoas com estrogenismo (conjunto de sintomas causados pela desregulação hormonal associada à acumulação excessiva de estrogénios e/ou xenoestrogénios), com tumores sensíveis a hormonas (mama, próstata, útero, ovário, cólon, estômago, etc.) e para outras doenças do foro hormonal (ovários poliquísticos, TPM/tensão pré-mestrual, dismenorria, infertilidade, quistos da tiroide, fibroadenomas, etc.).

3.2.6 Risco oncológico

Como já foi mencionado, o consumo de ovos está implicado num maior risco oncológico por diversos fatores. Por um lado, os ovos contêm IGF-1 (o fator de crescimento mais forte do organismo), o que pode aumentar rapidamente a dimensão de um tumor e o seu risco de metástase; por outro lado, a presença de colina que se transforma em TMAO no estômago é outro fator que também contribui para este risco oncológico aumentado. A carga hormonal associada ao consumo de ovos é outro fator que também promove o crescimento de vários tumores e, por último, o seu poder aterogénico (causando calcificação das artérias) conduz invariavelmente a uma menor perfusão dos tecidos, promovendo a anaerobiose e tumorigénese. Na verdade, a relação entre o consumo de ovos e o cancro é assustadora, havendo um risco aumentado de 70% para cancro do cólon, estômago, reto, próstata, pâncreas mama, pulmão, rim, bexiga e linfoma.

Conclusão

No presente artigo, e nos próximos dois que se seguirão, analisamos com algum detalhe os alimentos mais importantes, enfatizando os benefícios nutricionais e eventuais riscos para a saúde humana de cada um deles, quer sejam decorrentes da sua natureza intrínseca, quer de eventuais contaminantes ou aditivos. Focámos designadamente, a carne, peixe, ovos, leite e alternativas, queijo, manteiga, soja, trigo e temática do glúten, açúcar refinado e alternativas, sal, água e hidratação, tisanas, chá, café e similares, vinho e outras bebidas alcoólicas. Evitámos intencionalmente, o jargão técnico-científico que serve de base às várias ciências subjacentes, sem prejuízo de, aqui e ali, usarmos um ou outro conceito menos corrente por necessidade de manter o mínimo de rigor. O nosso maior desejo é que este modesto contributo sirva de estímulo à procura de mais e melhor conhecimento sobre as vossas opções alimentares, as quais são particularmente determinantes do bem-estar e envelhecimento saudável. Dada a extensão do tema tratado, o conteúdo do artigo será publicado em três partes (1, 2 e 3) em edições sucessivas do JDU, sendo esta a primeira parte.

Bibliografia

- Amorim, A., (2024), Comer Para Evoluir – O guia alimentar para o século XXI, 1.ª ed., Idioteque, Santo Tirso.
- Bastos, F. C. (2015), A influência da nutrição na resposta inflamatória e no envelhecimento. Tese de Mestrado em Medicina, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. 18-32 pp.
- Branco, T., (2021), Anti-inflamação, 1.ª ed., Lua de Papel, Alfragide.
- Direcção-Geral da Saúde. Alimentação Saudável em números – 2014.
- Dolores, S., (2023), Um intestino feliz. Como a microbiota melhora a sua saúde mental e o ajuda a controlar as emoções, 1.ª ed., Harper Collins, S. A., Madrid.
- Fuhrman, J., (2014), Comer para viver, 1.ª ed., Lua de Papel, Alfragide.
- Luis C, Teixeira MA. Influência da Nutrição no Envelhecimento: A Caminho da Longevidade. 2010.
- Marta F, Cardoso DO. Nutrição e Longevidade (Nutrition and Longevity). 2009.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS), Relatório Reformulação dos Alimentos em Portugal 2018-2023, Direcção Geral da Saúde, 08-07-2025.
- Vara, G., Ayurveda: Sabedoria antiga para o bem-estar moderno, (2019), 2.ª ed., Nascente, Amadora.

Saudações académicas
JMMagro



Palestra sobre "Alimentação Saudável:
Grupos de alimentos"
Professor José Magro
23 de janeiro | Salão da UTIL



Palestra sobre "Trajes Orientais"
Professor Nelson Cortez
30 de janeiro | Salão da UTIL

EXPOSIÇÕES

happy memories
MUSEUM

Small Treasures, Strong Emotions

UTIL – English Conversation
2025



The very first
day of my
son's school

Teresa Gonçalves



Childhood Memories

My entire childhood is condensed into this poster, which I made and to give to my mother on her 90th birthday.

I think the third photo in the first row is my first photo, because at that time my mother didn't know it, but she was already pregnant... You can't see me, but I was there!

The other photos are the image of my happy childhood. The reason for that was due to not having a smartphone... so I played outside all the time.

Manuel Oliveira

My first job was an
adventure
(Namaacha -
Mozambique 1982)



My life continues
with my son
Bernardo
(Lisbon 2006)

João Feijó Silva

My daughter was born bald
and was sometimes
mistaken with a boy. →

When, at around 2 years
old, she started to develop
blond curls, her parents and
grandparents wanted to
keep a "living" record of
that phase.



←

The image that I keep from my
grandmother, whose last
name, ironically, was Jesus, is
linked to the rosary. After her
death, I gave it a prominent
place in my room, which help
me to perpetuate her kind
"presence" in my life!

Marília Viegas

This souvenir reminds the first time I went to Italy. After, I went so many times that, I couldn't remember, how many!



This is the penknife that I used to sharpen pencils when I was at school! We never used a sharpener and, at my school, we all had one!

This table tennis racket has a special meaning because it was my first one! I have played for many years and I have many others that were far better than this one.

Elena Settimelli Cortez



Grandmother's prayer book



One photo, different sights taken at Feira Popular 1952



My first spoon

Maria Manuela Correia Rodrigues



Memories: Relive the moments that shaped us.

Paula Barata



Pencil
The old pencil of my father's store he owned fifty years ago is so big that is suitable for my work on the next one hundred years.

Pipe
My old pipe is small, but we have also a short candidate for President of the Portuguese Republic and maybe he can be chosen.

Agenda
My grandfather's agenda has the birthday dates of many members of my family. I don't know why he did not have that data on his smartphone's agenda.

Carlos Cardoso



A life story
 Summers vacations at the beach and health care in a rural area.

Maria Elisa Pedro

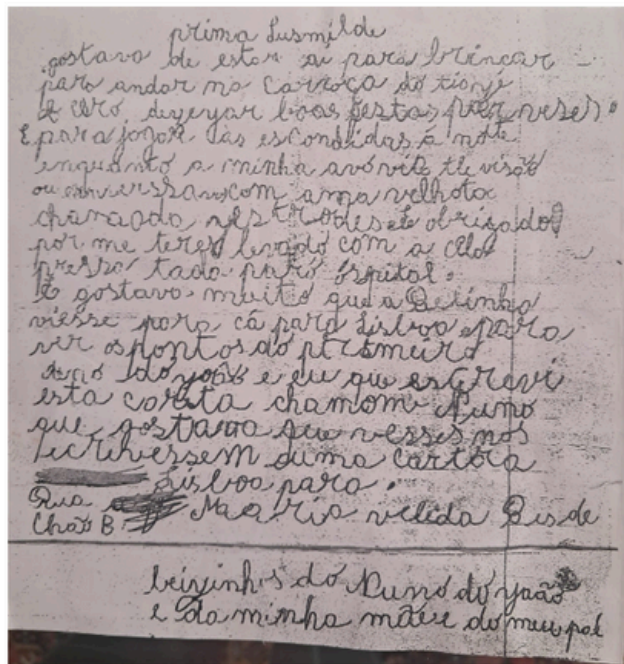
A happy childhood is the beginning of a beautiful and fulfilled life.



The passion for the arts.
 Art and creativity enlighten the best perspectives of my life.

The first steps of my 3 children.
 The birth of children is a blessing for the mothers all over the world. They are the future!

Anabela Araújo e Silva



Ana Leite

A thank-you letter
that became a
treasure trove of
emotions.



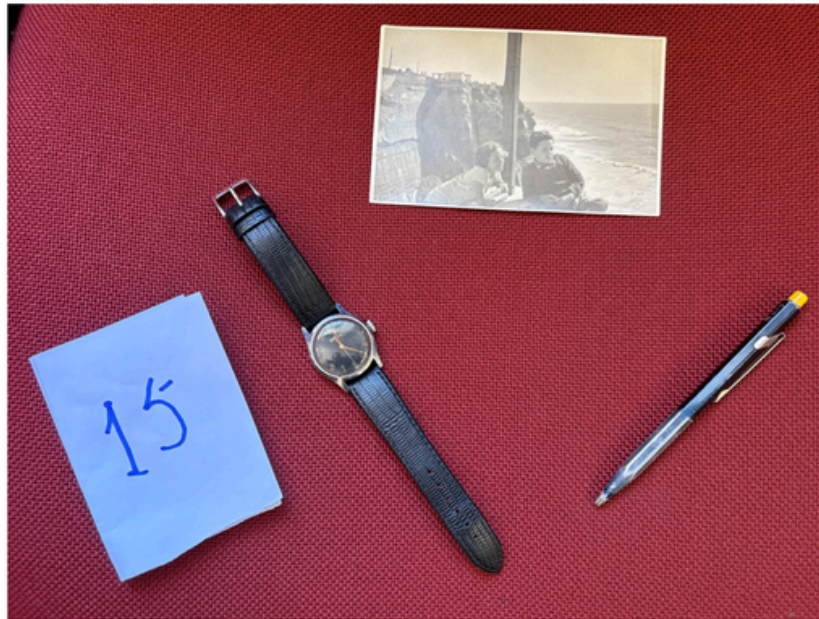
This is my very first English book — a precious gift my father gave me when I was only five years old. My native language is Portuguese, so this book was my first window into another world, both in language and imagination. It tells the classic Disney story of Cinderella, beautifully illustrated, full of colour and magic. I still remember the very first line: “Once upon a time...” Those words stayed with me for life, opening the door to stories, dreams, and the joy of learning a new language. It’s a small book, but it holds a huge part of my childhood and of my journey with English.

This is the first glimpse of my elephant collection — a group that means far more to me than their shapes, colours, or styles. Here is the very first one, the one that started it all. They are almost two hundred elephants that live with me now, each one carrying a story, a memory, and the affection of the friends and family who gifted them to me over the years. They come in all sizes and materials, from tiny delicate pieces to larger, eye-catching figures, but what truly makes this collection special is the love behind every single one. When I look at them, I don’t just see elephants — I see moments, people, and the kindness that has filled my life.

Sílvia Mendonça



My first watch - ANGELUS - it was a gift from my father when I went to the first year of high school.



My first girl friend - ELSA - who I met at Azenhas-do-Mar a very fine place!



My first propelling pencil -FIXPENCIL - that I bought when I started working professionally

José Galvão Roxo

16



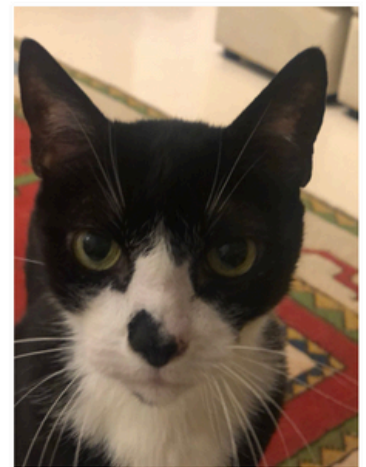
Family photo every smile in this picture tells a story of laughter, love and a few silly poses.



This fluffy ball of cat chaos turned every quiet day into a comedy show.



Laura Marques



The pocket watch of my paternal grandfather



This was my first rosary, a gift from my godmother.

Teresa Anastácio



My Daughter's wish in 1995

Around 1995, the big fashion in footwear for teenagers was Doc Martins boots. They weren't very stylish, but my daughter insisted on wanting a pair. Besides seeming ugly to us, they were very expensive. So, she saved enough money for several months of her own allowance to pay the full amount and bought them herself.

The boots were so important to her that she still keeps them today.

Lídia Simões



I Cherish a happy memory that has forever marked my life. It was a trip I took to Holland with my daughter. Just the two of us. She had taken a course with a friend in the Netherlands and wanted that to take me there. And so, fifteen years ago we went to Amsterdam. I loved strolling along the canals lined with narrow houses and houseboats. Bicycles characterize the city. The flower market with its tulips, DAM SQUARE and the famous museums. But the biggest surprise was the trip to Volendam a fishing Village. Besides its beautiful shops one of the characteristics is the traditional Dutch clothing. In this photo which I cherish we are both there.

A gift from my son to his grandmother via Erasmus exchange program in Ireland.



19

Silvina Baptista

DATA DE APRESENTAÇÃO DA EXPOSIÇÃO

HAPPY MEMORIES MUSEUM NA UTIL

10 DE MARÇO

11H

SALA DE CONVÍVO DA UTIL

ORGANIZAÇÃO: ENGLISH CONVERSATION

PROFESSORA: MANUELA HORTON

DATA DA VISITA	INSCRIÇÃO PARA VISITA DO MÊS: 2 DE FEVEREIRO (2ª FEIRA) - 9H50	PONTO DE ENCONTRO TRANSPORTE	
6 DE FEVEREIRO (6ª FEIRA)	CNANS (Centro Nacional de Arqueologia Náutica e Subaquática) - gratuito	Ponto de encontro: 13h45 O autocarro estará estacionado na rua junto ao mercado e ao posto de higiene urbana do Lumiar, na R. Luís de Freitas Branco, 1600-488 Lisboa	
13 DE FEVEREIRO (6ª FEIRA)	Núcleo da Mundet (Seixal) - gratuito Para os alunos que se mantiveram inscritos e confirmados não precisam de voltar a inscrever-se Ainda há vagas disponíveis (mas limitadas) para toda a UTIL no caso de quem nunca se inscreveu para esta visita		
20 DE FEVEREIRO (6ª FEIRA)	Oceanário - 6€ p/pessoa		
27 DE FEVEREIRO (6ª FEIRA)	Fornos do Biscoito de Vale de Zebro (Museu do Fuzileiro, Barreiro) - 8€ p/pessoa MUDE - Museu do Design - gratuito (SEM VAGAS PARA NOVAS INSCRIÇÕES) Para os alunos que se mantiveram inscritos e confirmados		
		TRANSPORTES PÚBLICOS	PONTO DE ENCONTRO: 14H EM FRENTE AO MUDE

CALENDARIZAÇÃO DAS PALESTRAS NA UTIL

DATAS	PALESTRANTES	TEMAS DAS PALESTRAS	
9 DE JANEIRO	DR. RICARDO MEXIA	SAÚDE	14H30-16H SALÃO DA UTIL
23 DE JANEIRO	JOSÉ MAGRO	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	14H30-16H SALÃO DA UTIL
30 DE JANEIRO	NELSON CORTEZ	"OS TRAJES ORIENTAIS"	14H30-16H SALÃO DA UTIL
20 DE FEVEREIRO	JOSÉ MAGRO	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	14H30-16H SALÃO DA UTIL
27 DE FEVEREIRO	LUÍS FILIPE DE MELO E SILVA	VIOLÊNCIA DOMÉSTICA	14H30-16H SALÃO DA UTIL
6 DE MARÇO	NELSON CORTEZ	"A COLINA DE SANTANA"	14H30-16H SALÃO DA UTIL
13 DE MARÇO	JOSÉ MAGRO	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	14H30-16H SALÃO DA UTIL
27 DE MARÇO	LUÍS FILIPE TEIXEIRA	"FILOSOFIA VS LITERATURA"	14H30-16H SALÃO DA UTIL
15 DE MAIO	JOSÉ MAGRO	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	14H30-16H SALÃO DA UTIL

NOTA: Perto da data de cada palestra será anunciado o cartaz com o link e data para inscrição na respetiva palestra.



(desenho a esferográfica e efeitos fotográficos)