

# PELA SAUDE PUBLICA

## ALIMENTAÇÃO

Dr. Pythagoras Barbosa Lima.

O título que constitue o motivo de nossa palestra de hoje, por sua actualidade e relevancia, continuará a fazer parte integrante da campanha de educação e propaganda sanitaria que nos propuzemos levar avante em beneficio do povo mineiro, que, como todo sul-americano, ainda é considerado em periodo primitivo ou rudimentar, no que concerne aos processos e methodos de alimentação.

Aos leigos neste assumpto, e, portanto á quasi totalidade da nossa gente, uma surpresa talvez os assalte, quando se agitam problemas referentes ao valor ou importancia que tem a alimentação na vida e no destino de uma nação; não poderão comprehendêr porque o individuo mal nutrido ou erroneamente alimentado, é lesado em sua economia estrutural ou torna-se nocivo a seus descendentes.

O homem de hoje alimenta-se como o faziam os seus antepassados, ha mais de 100 annos, isto é, empirica e podemos mesmo dizer, irracionalmente, guiado apenas pelo instincto biologico; — dois factores justificando ou orientando a sua nutrição: — quantidade de alimento e gosto ou paladar.

A alimentação racional, capitulo importantissimo desta sciencia, que é hoje a nutrição, vem constituindo ultimamente problema capital de todas as nações e em nosso continente, como *leader* desta politica alimentar, avulta a capacidade empreendedora do sabio professor Escudero, da Universidade de Buenos Aires, que em uma missão humana e nobilitante, vem nos ensinando a viver, demonstrando como se deve comer.

Os conhecimentos do valor nutritivo dos alimentos, a sua composição chimica e proporção dos diversos elementos componentes dos mesmos, bem assim as suas indicações para os diversos casos especiaes, — constituindo a *dietologia*, são actualmente bastante conhecidos e precisos, graças ao notavel mestre, que, em sua obra recente, — *Alimentação*, — verdadeiro e completo tratado sobre o assumpto, focalizou com a autoridade que todos lhe reconhecem, a imperiosa necessidade de se resolver entre nós este complexo e importante problema, que, por sua relevancia, apresenta estreita conexão com as necessidades da raça humana.

Na introdução do seu trabalho depuramos com topicos demonstrativos como este:

“As estatísticas de todos os povos demonstram que a desnutrição é uma característica das classes trabalhadoras, tendo se chegado a este estado, em consequencia da ignorancia no manejo do capital — alimento, aggravado pelas condições economicas desfavoraveis.

Para ser resolvido esse problema complexo, não basta augmentar os salarios: é imprescindivel ensinar e favorecer a alimentação racional e economica”.

E, em seguida este outro trecho, sob a epigrapha: “Povos mal nutridos” — O alimento é um capital cujo rendimento depende do seu melhor emprego e este de um conhecimento aprofundado de sua composição. Como a maioria da humanidade vive em sub-alimentação, enquanto a minoria desperdiça alimentos comprados, chegou-se a pensar na necessidade de se obter que todos comam sob a mais razoavel distribuição”.

Os Estados Unidos para solucionar este problema iniciaram uma propaganda com o objectivo de orientar o povo no sentido de gastar o seu dinheiro na aquisição de alimentos racionais, ao mesmo tempo que uma politica hygienica intelligente, por meio do ensino da nutrição, se processa nesse paiz, já com resultados bastante compensadores e semelhante commettimento nos é dado observar na Russia dos Soviets, onde a mentalidade alli reinante verificou que o meio mais efficiente para alcançar um padrão humano desejavel e definitivo, seria interessar toda a massa popular nas novas directrizes traçadas pelo estabelecimento de uma era de nutrição racional e, o mesmo podemos dizer de outros paizes, taes como a Alemanha, Dinamarca, Suecia, França, etc.

E é, sobretudo, por intermedio das escolas onde os alumnos aprendem e praticam o verdadeiro evangelho da alimentação, que se pode conseguir elevar o padrão nutritivo das familias.

Esta vem sendo a norma de conducta de outros paizes, que não só officialmente como por iniciativas particulares vem apontando ao povo o melhor modo de alimentar-se e como adquirir alimentos racionais mais baratos. Verdade é, que, a influencia de diversos factores concorre para o estabelecimento de uma ambicionada e desejavel politica de nutrição calcada em bases racionais e, entre elles se nos apresenta em primeiro plano a educação, o ambiente, a herança e o auxilio do economista e do legislador, pois os esforços combinados de diversos agentes interessados no estabelecimento daquelle padrão optimo ou mesmo relativo de nutrição exigem tambem a interferencia destes ultimos, para que o povo, possa consumir, de accordo com suas possibilidades economicas, os alimentos de que precisa.

Todo organismo vivo necessita para o seu funcionamento energetico, da ingestão de alimentos combustiveis, á semelhança de uma machina, alimentos esses representados pelo azeite, gorduras, oleos, gemmas de ovos, toucinho, creme de leite, etc., e os hydratos de carbono (assucar, amido, farinhas, fructas, mel, verduras, etc.), cujo consumo deverá ser maior no inverno que no verão, maior quando se trabalha ou se pratica exercicios continuos do que em periodo de repouso.

Alguns alimentos somente são assimilados pelo organismo mediante a interferencia de outras substancias accessorias ou auxiliares, — as *vitaminas*, que tambem exercem o papel de regular o crescimento e a reprodução da especie, tornando os individuos fortes e resistentes ás diversas doenças.

Assim podemos classificar como alimentos necessarios ou indispensaveis á vida: os combustiveis de que já falamos; os necessarios á reparação dos tecidos que são as albuminas, ou proteinas, a agua, ferro, calcio, phosphoro, iodo, etc., constituindo os saes mine-raes e as vitaminas.

Todas estas substancias devem fazer parte integrante da alimentação; quando ha falta ou diminuição de qualquer delles, ha o desequilibrio organico, o organismo se ressentirá em maior ou menor tempo, sera acometido pelas chamadas “doenças de carencia”, a que o povo se habitou a chamar de fraqueza,



Todas estas substancias devem fazer parte integrante da alimentação; quando ha falta ou diminuição de qualquer delles, ha o desequilibrio organico, o organismo se ressentirá em maior ou menor tempo, será acometido pelas chamadas "doenças de carencia", a que o povo se habituou a chamar de fraqueza, enfraquecimento, rachitismo, depauperamento, etc., e em virtude deste deficit, torna-se preza frequente das diversas molestias infecto-contagiosas.

Estas observações preliminares sobre o valor dos alimentos devem ser do conhecimento de todos, uma vez que, uma alimentação racional e capaz de manter integro o organismo não é aquella representada pelo muito que se come e sim pelo que se deve comer.

Nenhum dos alimentos elaborados pela natureza é completo ou perfeito, portanto devemos combinar as diversas substancias alimentares afim de conseguirmos o equilibrio desejado. Para esta finalidade, como medida basica e preliminar, todas as pessoas ou classes sociaes têm o dever de introduzir, se no conhecimento do valor do diversos alimentos, isto é, a sua composição bio-química, o que não exige grande esforço de intelligencia, e, uma vez conhecida a riqueza dos elementos necessarios á nutrição e contidos nos diversos alimentos, facil se torna organizar ou elaborar uma ração nutritiva de accordo com o meio, a constituição organica de cada um e os orçamentos ou possibilidades economicas de cada familia.

Assim o regimen constituido pelos alimentos seguintes: leite, ovos, cereaes, ve-

Pinto  
a  
o

"Major Quedinho"  
"Bráulio Gomes"  
"Major Quedinho"

getaes, fructas, carne, saes, condimentos e agua, representa uma garantia certa de equilibrio organico e de continuação de uma herança sadia, forte e feliz.

Finalmente a nossa palestra com o seguinte trecho expressivo do livro "Hygiene Alimentar", do dr. Eduardo Magalhães: "Nenhum povo se desenvolve, fortalece, produz, resiste, prospera, em summa, alimentando-se mal. A alimentação é na verdade a base da vida, a força, o trabalho, a produção, a prosperidade".