

# “Há modas alimentares que prejudicam”

Isabel do Carmo é endocrinologista e uma das principais especialistas nacionais em comportamento alimentar. Parte da sua intervenção pública tem estado relacionada com o combate ao que diz serem “mitos e falsas ideias” que se popularizam no âmbito da nutrição.



A nossa entrevistada desenvolveu uma longa carreira no Serviço Nacional de Saúde, durante a qual foi, inclusivamente, diretora do Serviço de Endocrinologia do Hospital de Santa Maria. Atualmente, divide o seu trabalho entre a colaboração com o SAMS e a atividade do seu consultório particular, na Avenida 5 de Outubro. Presta consultas relacionadas com patologias da Hipófise, da Tiróide, da Glândula Suprarrenal, do Pâncreas, dos Ovários e dos Testículos, assim como observa uma grande quantidade de casos de obesidade. No seu consultório, conta também com a presença de dois ortopedistas, uma dermatologista, uma cardiologista, uma alergologista e um especialista em Medicina do Trabalho. Colegas que, como diz, mantêm consigo uma permanente troca de impressões sobre diferentes casos, dada a relação muitas vezes existente entre as patologias destas áreas e problemas de natureza endócrina.

Paralelamente à sua atividade assistencial, o seu saber como médica tem sido aplicado na publicação de numerosas obras. Esta sua produção debruça-se especialmente sobre a problemática dos hábitos alimentares e, entre vários exemplos, pode evidenciar-se o livro “Saber Emagrecer”, de 2002. Este foi um best-seller, ao qual se seguiram outros títulos subjacentes ao propósito de “desmontar algumas ideias pré-concebidas que as pessoas têm e continuam a ter”. Acrescentando, “há uns anos que não escrevo um livro sobre estas questões mas já decidi que vou voltar a fazê-lo”.

Afinal de contas, a desinformação é um fenómeno que persiste, quiçá com tendência para se agravar: “As modas a nível alimentar são terríveis. Criam-se mitos, falsos conceitos e ideias e é necessário desmontar isso. Não há dúvida de que a Internet produziu conhecimento, dado que as pessoas hoje têm muita informação, mas há também muita falsa

informação. No campo da alimentação em concreto, as pessoas deverão ter cuidado na seleção das informações porque, de facto, há modas alimentares que prejudicam”. Pegando num exemplo particular, “a moda das sementes poderá ser positiva por ter alguma fibra e algumas serem antioxidantes, no entanto, se uma pessoa tiver um cólon irritável não as deve comer, o que significa que a moda não pode ser extensível a toda a gente”.

No seu entender, os padrões de consumo alimentar – e doenças associadas como a obesidade e a diabetes – devem ser objeto de forte atenção em matéria de medidas de saúde pública. “Tem que haver um plano de ação política”, diz. Refletindo sobre a alimentação na sociedade contemporânea, diz-nos que “estas doenças como a obesidade e a diabetes são doenças que, ao mesmo tempo, traduzem uma melhoria da situação das populações porque significa que passaram a ter acesso à comida. Em Portugal, nos anos 80 e 90, assistimos a um forte incremento dos níveis de obesidade. Houve um maior acesso à comida, mas acontece que não foi a melhor alimentação, até porque geralmente os alimentos mais baratos são hipercalóricos”. A este respeito, chama a atenção para “um grande confronto que existe com a indústria agroalimentar”, sublinhando que “aquilo que é bom para a indústria agroalimentar é o que se pode vender bem e, no entanto, pode ser prejudicial à saúde”. Um exemplo: quem produz pacotes de batatas fritas quer vender o mais possível. “E não lhes falta nada para serem prejudiciais - muito sal, muita gordura e muitas calorias”. É nessa perspectiva que vê como “um bom avanço” a tomada de medidas como a retirada de alimentos hipercalóricos das máquinas de venda automática ou a tributação dos refrigerantes e bebidas açucaradas.

## Progressos significativos na Endocrinologia

Numa outra direção, o nosso diálogo atravessou o panorama que Isabel do Carmo nos descreve acerca desta especialidade. Considera que foi das “que mais têm evoluído em termos da própria compreensão da fisiopatologia das doenças”. Recuando ao momento da sua formação, relata que, à época, “a Endocrinologia estava reduzida ao que se pensava serem apenas os órgãos endócrinos (a Hipófise, a Tiróide, o Pâncreas, os Glândulas Suprarrenais, os Ovários e os Testículos). Sabíamos que realmente havia hormonas que eram libertadas por esses órgãos e quais os seus efeitos mas esse era um terreno muito restrito”.

Nas décadas de 60 e 70, começou-se a perceber “que havia hormonas que até aí não se tinham doseado mas que tinham uma importância enorme, até maior do que a que nós estávamos a atribuir às tradicionais”. Ultimamente, já na viragem para o século XXI, viu-se que “há hormonas por todo o corpo, havendo hormonas segregadas pelo coração, pelos intestinos, pela gordura, etc”.

Houve também aquilo que diz ter sido “o grande boom epidemiológico da obesidade e da diabetes, resultando daí a nossa perspectiva de olharmos para estas doenças não como simples coisas mecânicas. Tanto na sua gênese como nas suas consequências, a obesidade envolve muitos mecanismos complexos da Endocrinologia e, portanto, a esse nível tem havido um grande salto na sua compreensão. Não houve tantos avanços terapêuticos para a obesidade como para a diabetes, mas em termos da compreensão da sua complexidade tem havido de facto um enorme avanço”, conclui.

**ISABEL DO CARMO**

[www.isabeldocarmo.pt](http://www.isabeldocarmo.pt)