

“Por que deve” e “como pode” o servidor do Estado alimentar-se racionalmente?

RUBENS DE SIQUEIRA

Técnico de Administração do D.A.S.P.

O servidor do Estado ignora, via de regra, as noções mais simples concernentes às coisas alimentares. Não visa a presente afirmativa produzir escândalo, pois todos os que nos lêem sentem perfeitamente a justeza da nossa crítica, fruto de longa observação e de constantes pesquisas no meio brasileiro.

Dedicando-nos, há muitos anos, ao estudo dos nossos problemas alimentares, e, em particular, ao da alimentação do servidor do Estado, julgamos interessante escrever uma série de artigos visando mostrar ao funcionalismo em geral a importância da alimentação em sua vida, para que, compreendendo-a bem, possa modificar cientificamente os maus hábitos adquiridos e produzir mais para o seu país, de vez que os estudos modernos relativos à nutrição e eficiência dos grupos sociais tem provado que não há raças nem povos superiores e sim povos bem alimentados e povos mal alimentados.

Convencidos de que, sem uma educação lenta e intensiva, nada será conseguido em higiene alimentar, organizamos o seguinte programa, que nos propomos desenvolver, paulatinamente, a partir do presente número :

- I — Alimentação e saúde. Valor social da alimentação.
- II — Conceito de alimento e sua classificação.
- III — Maus e bons hábitos alimentares. Erros caseiros de alimentação.
- IV — Peculiaridades regionais de alimentação. Adaptação alimentar ao nosso clima. Alimentação e estações do ano. “Tabús” alimentares.
- V — Ração alimentar. Seus componentes. Relações com o tipo de trabalho do servidor, com o horário e com os vencimentos do mesmo. O problema econômico da alimentação.
- VI — As vitaminas. Sua importância. Distribuição em nossos alimentos. Estudo das principais vitaminas.
- VII — Alimentação racional nas diversas fases da vida.
- VIII — Tipos de cardápios para os diversos grupos econômicos de servidores. Conselhos alimentares.
- IX — Uma política alimentar brasileira. Medidas que o Governo tem tomado, está tomando e terá que tomar.

1 - Alimentação e saúde, valor social da alimentação

Como ressalta muito bem o Dr. Ruy Coutinho, em seu admirável ensaio “Valor social da alimentação”, há alguns anos atrás só se atribuía valor à alimentação em determinados estados mórbidos, conhecidos sob o nome de doenças da nutrição — diabete, gota, obesidade... Hoje, porem,

ninguem mais põe em dúvida a importância da alimentação na conservação da saúde e a sua influência no destino dos povos.

Assim, considera-se, na época atual, que uma boa alimentação tem por escopo principal perpe-

tuar através de várias gerações os caracteres biológicos do indivíduo e da espécie.

Para alcançar essa finalidade deve manter normal a composição química dos tecidos e dos humores da economia, permitir o funcionamento normal dos diversos aparelhos e sistemas da mesma, assegurar a reprodução, favorecer a lactação e originar uma sensação de bem estar geral ao organismo, impulsionando-o à atividade.

Cumpre-nos, todavia, acentuar que, desde remotas épocas, se sabia que uma alimentação carente de determinados fatores nutricionais, mais tarde identificados como vitaminas, protídios e sais minerais, causava o aparecimento de certas doenças.

Assim, conhecia-se uma doença chamada escorbuto, que acometia os que faziam longas viagens marítimas e que por isso eram obrigados ao uso de alimentos secos ou enlatados, sem frutas, sem leite ou verduras.

Camões, o maior dos poetas portugueses, refere no canto V de “Os Lusíadas” ter sido a tripulação de Vasco da Gama acometida de escorbuto, por causa do alimento :

“Corrupto já e danado o mantimento
Danoso e mau ao fraco corpo humano’

Canto V, estrofe 71.

“E foi, que de doença crua e feia
.....
Que tão disformemente ali lhe incharam
As gengivas na boca que crescia
A carne e juntamente apodrecia”.

Canto V, estrofe 81.

Como veremos, em outro escrito, o escorbuto é devido à falta de uma vitamina — a C (ácido ascórbico) — na ração alimentar.

Outro exemplo interessante podemos ainda relatar. Havia no Japão uma doença — o “KAKKI” (1) — endêmica, aliás, nos países do Oriente, cujos povos se alimentam quase que exclusivamente de arroz descorticado.

Desde que ficou provado cientificamente ser a doença causada pela ausência de uma vitamina — B (cloreto de tiamina) —, a Marinha japonesa, uma das maiores vítimas do beri beri, conseguiu, com o simples estabelecimento de um regime ali-

mentar, rico em vegetais, fazer desaparecer completamente das suas hostes, o seu maior inimigo.

Euclides da Cunha, por exemplo, em “Os Sertões” descreve admiravelmente a hemeralopia ou cegueira noturna, causada pela ausência da vitamina A e muito comum em o Brasil nordestino, na quadra das secas, quando a alimentação é parca, sem gorduras animais e sem ervas.

“Uma moléstia extravagante, completa-lhe a desdita — a hemeralopia. Esta falsa cegueira é paradoxalmente feita pelas reações à luz, nasce nos dias claros e quentes, dos firmamentos fulgurantes, do vivo ondular dos ares, em fogo sobre a terra nua. E’ uma pletora do olhar. Mal o sol se esconde no poente, a vítima nada mais vê. Está cega. A noite afoga-a, de súbito, antes de envolver a terra. E na manhã seguinte a vista extinta lhe revive”.

Desnecessário dizer que Euclides jamais filiou essa doença a uma falta de vitamina. O fato, porem, que não admite dúvidas, é a observação precisa do estado mórbido e a sua descrição de maneira bem clara.

*
* * *

De muito mais importância, porem, que os estados carenciais que acabamos de assinalar são os efeitos resultantes de uma má nutrição.

“Desde que haja diminuição na quantidade total ou parcial, isto é, sub-alimentação ou má alimentação, sobrevirá fatalmente a má nutrição, com o cortejo desastroso e impressionante de enfraquecimento individual, menor resistência às doenças, alta mortalidade, decrescimento da população, menor duração da vida e escasso rendimento do trabalho” (Moscoso).

Aliás, já Hopkins observara no início deste século que o escorbuto e o raquitismo, por exemplo, eram condições tão graves que, por si sós, chamavam a atenção, mas que existiam muitos outros erros nutritivos afetando a saúde dos indivíduos em um grau mais importante para eles, dependendo alguns de fatores dietéticos não suspeitados.

E’ o que iremos descrever agora, mostrando a influência da alimentação sobre a estrutura, o peso, dentes, longevidade dos indivíduos e, também, sobre a eficiência dos grupos sociais.

(1) Beri beri, entre os ocidentais.

A influência da alimentação sobre a estatura é notável não só sobre a de indivíduos em plena fase de desenvolvimento como também sobre o crescimento de adultos.

Assim, vejamos alguns exemplos bem característicos em apoio da nossa assertiva :

“Os japoneses são um povo pequeno, apesar de o seu tamanho ter aumentado de modo notável nos últimos 25 anos. O peso médio do adulto no Japão é de cerca de 110 libras, enquanto no Ocidente é de cerca de 140 libras. A maioria das pessoas diz que os japoneses são pequenos porque os pais, antes deles, já o eram — que eles proveem de um ramo de raça humana, na qual a pequena estatura é um dos característicos. Do mesmo modo pensa a maior parte da gente com relação aos “ponies” de Shetland, que pertencem a uma raça especial de cavalos nanicos. Porém será assim? Se o tamanho é determinado pela herança, como é que os filhos dos japoneses que emigraram para um lugar rico e bem alimentado, como a Califórnia, são maiores em todas as idades que seus parentes do Pacífico, ou que os “ponies” nascidos na América e alimentados nos campos ricos dos Estados de Middle West, em vez de uma pastagem escassa nos brejos, crescem muito mais, à medida que uma geração sucede a outra? Provavelmente os japoneses vivem em melhores condições sanitárias na Califórnia do que no seu próprio país, mas o Japão não está tão mal organizado a este respeito, enquanto que os estábulos de Dakota e das ilhas de Shetland são os mesmos. Parece perfeitamente razoável atribuir o aumento de tamanho em ambos os casos à dieta superior conseguida na América, opinião que é apoiada pelo resultado de experiência recente feita em Tóquio. A 319 crianças foram fornecidos de 180 a 370 centímetros cúbicos de leite, diariamente, durante seis meses, que foi um acréscimo fora do costume à sua dieta habitual.

Comparadas com as testemunhas que não recebiam leite, as crianças alimentadas com leite ganharam um excesso de 0,62 de um quilograma em peso e um excesso de 0,4 de um centímetro em altura. A vantagem trazida por tão pequena quantidade de leite tomada num período tão curto é notável”(1).

Aquí no nosso meio, observações feitas em escolares do Rio, Niterói e São Paulo teem mostra-

(1) Aikroyd, *apud* Coutinho.

do também o acréscimo notável de estatura com a adoção de dietas bem equilibradas, ricas em protídios, sais e vitaminas, constatando-se um aumento sobre grupos de testemunhas que permaneceram com a alimentação comum, fornecida pelos pais e, na maior parte das vezes, insuficiente e incompleta às necessidades orgânicas.

O que, entretanto, não se sabia até há bem pouco tempo era que a alimentação pudesse influir sobre o crescimento de adultos.

*
* * *

O professor Alexis Ivanovsky, da Universidade de Kharkov, para verificar os efeitos produzidos pela fome que atingiu a Rússia no período de 1920 a 1923, durante o bloqueio feito pelas potências capitalistas, fez observações com 2114 indivíduos, medindo-os de seis em seis meses, ao todo seis vezes. As constatações foram verdadeiramente interessantes, pois verificou Ivanovsky que os grandes russos diminuíram em média 4,7 centímetros os homens e 3,5 centímetros as mulheres, havendo grupos cuja altura decresceu em média 6,1 centímetros. Alguns tártaros, parece incrível, chegaram a baixar quase 10 centímetros.

Informa-nos Ivanovsky que, quando as condições alimentares melhoraram, a estatura, paulatinamente, foi aumentando até alcançar o grau normal.

À vista desses informes, podemos compreender perfeitamente o motivo pelo qual a estatura média do nosso homem e da mulher brasileira não são ainda aquelas que seriam desejáveis. Influência da alimentação...

*
* * *

Sobre o peso, ninguém põe em dúvida, o papel incontestado da alimentação. Entra pelos olhos...

Em pesadas de grande número de indivíduos, o Serviço de Alimentação da Previdência Social (S.A.P.S.) constatou que cerca de 80% dos frequentadores do seu restaurante da praça da Bandeira tinham peso abaixo do normal. Desnecessário acentuar que a alimentação do trabalhador nacional só agora começa a interessar aos poderes públicos, que procuram envidar todos os meios pos-

siveis no momento para atacar o problema da subnutrição do proletariado (1).

*
* * *

O problema dentário em suas relações com a alimentação começa a empolgar a>s estudiosos do assunto, de vez que, como sabemos, a cárie dentária é talvez a doença humana mais espalhada pelo mundo. Assim, aceitam todos os interessados que a prevenção das doenças dentárias, com a melhoria consequente da saúde individual, está sob a dependência não só do dentista como também do médico, pois subtende-se sempre que este último deve conhecer alimentação muito bem.

Múltiplos fatores alimentares influem grandemente no crescimento e desenvolvimento dos dentes. Entre eles, o cálcio e as vitaminas A, D e C desempenham funções importantíssimas. Sem os elementos citados, em doses convenientes, jamais teremos bons dentes. Mais tarde, no desenvolvimento do programa que nos propusemos, ainda voltaremos ao assunto.

*
* * *

A eficiência dos grupos sociais depende grandemente da alimentação, à qual os mesmos estão sujeitos.

Aquí no nosso meio, ninguém melhor que Ruy Coutinho, em “Valor Social da Alimentação”, estudou tão bem o problema. Por esse motivo, nesta parte do nosso artigo, nada mais faremos que repeti-lo muitas vezes.

“As observações feitas nos países tropicais, especialmente no Oriente, provam, com elementos seguros, que a alimentação tem uma grande influência sobre a eficiência de um grupo social. O exemplo da Índia é notável. Basta lembrar o fato observado por McCarrison de que não passam despercebidas do viajante que atravessa aquele país as grandes diferenças entre o desenvolvimento físico

e a saúde dos seus vários povos, e essas são consequência de dietas diversas que eles seguem”.

Mc Cay, professor de fisiologia do Medical College de Calcutá, na Índia, é um dos grandes defensores da relação entre a alimentação e a eficiência social, especialmente dos protídios nessa relação. Fazendo observações com diversas tribus que habitam as montanhas de Darjeeling e arredores, onde vivem sob idênticas condições, usando, porem, alimentação diversa, constatou existir flagrante contraste entre eles. Os nepalenses butias, que consomem em média mais proteínas que os outros, são os mais capazes. Comparando aqueles nepalenses com bengalis as diferenças aparecem nitidamente. Os bengalis são apáticos, pouco guerreiros; os nepalenses são enérgicos, com esplêndido vigor físico.

Outro estudioso, Mc Carrison, procurando determinar a relação entre eficiência e alimentação, achou resultados plenamente concordes com os de Mc Cay :

“E’ notável que o padrão de eficiência física deles esteja estreitamente relacionado com o uso desses alimentos : carne fresca, leite, laticínios, vegetais verdes e frutas”.

“Informa Mc Carrison que é difícil serem encontradas outras raças no Oriente ou no Ocidente que tenham aspecto físico mais bonito, mais ousadia e resistência, do que os sikhs e os pátanos. A dieta dos primeiros consiste em pão de farinha integral, sementes de legumes, tubérculos, raízes vegetais e manteiga clarificada, acrescentados de quantidades liberais de leite de vaca, de búfalo, ou de cabra (leite integral, manteiga de leite e coalhada).

Usam, além disso, carne de bode, de carneiro e de caça, todas em pequena quantidades. Nunca usam bife (carne de vaca). A quantidade de leite consumido diariamente é 480 gramas, um suprimento satisfatório, isso nos regimentos. Em suas casas o consumo de leite deve ser maior, refere McCarrison. Com tal ingestão de leite acrescido de vegetais e frutas, podemos afirmar que os sikhs não sofrem deficiência de cálcio.

Os sikhs nos regimentos consomem apenas 450 gramas de carne, duas ou três vezes por mês. Os pátanos teem idêntica alimentação, consumindo contudo mais carne do que os sikhs. Os habitantes de Hunza usam menos carne que os dois povos

(1) “O brasileiro, quando não passa fome, tem, entretanto, permanentemente fome qualitativa, pois faltam-lhe elementos indispensáveis à boa nutrição”.

“Não temos ainda a miséria, mas, a despeito da uberdade do solo, já encontramos a deficiência quantitativa aqui, ali e acolá e em todo o país a “fome qualitativa”, generalizada do pobre ao rico, do sertanejo ao cidadão, do letrado ao analfabeto, quase sempre por descaso, por incuria, por ignorância, por falta de educação e muitas vezes também por escassez de recursos” (Moscoso).

citados, assim como menos leite. A carne é usada por eles em condições especiais, sendo considerada em luxo. Um fator que deve ser dos maiores responsáveis pelo excelente estado nutricional dos sikhs é a duração da amamentação que se prolonga até dois anos e meio de idade.

Mc Carrison nos fala com verdadeiro entusiasmo desses povos: "Nenhum outro povo os ultrapassa em longevidade nem em vigor na mocidade; são capazes de grandes esforços e resistência, e raramente se veem doentes". Os bengalis e madrasis apresentam frequentemente afecções gastro-intestinais, doenças de carência (xerofthalmia, beriberi e outras), enquanto os outros povos não sofrem de tais afecções.

"Uma observação que mostra quanto a dieta influencia um agrupamento humano é a relatada por Orr e Gilks sobre as condições de vida dos kikuyus e massais, seus estados de nutrição e sua alimentação.

Os kikuyus são uma tribo bantu com cerca de um milhão de indivíduos, que ocupa uma parte das montanhas de Kenya, entre o Ecuador e 1.º de latitude Sul. São agricultores que se alimentam quase inteiramente de vegetais; cereais, tubérculos, legumes, folhas verdes e bananas.

Usam carne em quantidade muito restrita. Caça, peixe, aves e ovos são desconhecidos por completo. A carne de carneiro e de cabra é quase limitada aos velhos. Apenas nos dias de casamento ou de outra festa ou então para remover o "thahu", abatem uma cabra. Os velhos não comem as vísceras deste animal, que são distribuídas entre as mulheres e as crianças. Bem diversa é a alimentação dos massais assim como o seu estado físico e a resistência. Constituem uma tribo pastoril, com abundância de gado, carneiros e cabras. Os elementos básicos da sua alimentação são: leite, carne e sangue. Usam diversas raízes para infusões, que tomam com a carne cozida e com leite. Esta é a alimentação dos guerreiros quando em luta. O restante da população acrescenta bananas, milho em espiga e moido, açúcar e mel à sua dieta. Somente quando se manifestam secas muito fortes é que há alguma falta de leite, que eles substituem por vegetais. Estes portanto fornecem os elementos minerais, especialmente cálcio e algumas vitaminas que faltam com a redução do consumo do leite. Enquanto os massais recebiam em média por dia 300 gramas de proteína, os homens, e 165 gramas, as mulheres, os kikuyus recebiam apenas 99

gramas os homens, e 110 gramas as mulheres. O crescimento dos massais se processa mais rapidamente do que o dos kikuyus, chegando mesmo a ser mais rápido do que o das crianças inglesas.

Atribuem com razão Orr e Gilks essa rapidez do crescimento ao uso do leite, baseados em observações feitas na Escóssia, onde as crianças que recebem um acréscimo de leite na sua dieta crescem mais depressa. A eficiência física, a força muscular e a capacidade de trabalho dos massais são muito superiores às dos kikuyus.

Enquanto o raquitismo é frequente nestes últimos, é raro entre aqueles. Esta observação feita com duas tribos africanas mostra de um modo claro e incontestável como a quantidade e a qualidade da proteína influenciam o caráter e a eficiência de um povo".

À vista do exposto, podemos compreender perfeitamente por que o trabalhador rural brasileiro, por exemplo, com uma alimentação das mais precárias, vivendo em estado permanente de subnutrição, não alcance o grau de eficiência que seria de desejar. Mude-se a sua alimentação e a sua aparente inferioridade desaparecerá, na certa.

*
* * *

Cabem, pois, muito bem aqui, as palavras do eminente mestre da Columbia University, Henry C. Sherman:

"Undoubtedly, hitherto, if we have appreciated the reality of degrees of positive health, we have been too fatalistic in our attitude toward it, attributing the superior vitality which some people enjoy too largely to their luck in being born with good constitutions and too little to their intelligent habits of life.

Lately, it is becoming increasingly clear that however important the inherited constitution, there is yet a very great opportunity open to each of us to provide through sane daily living, and notably through intelligent food habits, for such a favourable internal environment as shall permit our native endowments to develop and function to the best advantage".

E, de acordo com Hopkins, continua Sherman:

"A community may be found in equilibrium with an environment which includes its food supply, and the fact of such equilibrium has hitherto been taken as evidence that the environment supplies everything needed. Hence any inferiority was taken to be racial, whereas actually a racial potentiality of higher development may become manifest with an improvement in the food.

This is illustrated in the fact, repeatedly emphasized by Boas, that in immigrant families supposedly representing physically inferior racial stocks the children and grandchildren approach the typical American physique with surprising rapidity when living under American conditions".

Destarte, a tão decantada inferioridade de certos povos resultantes de fatores genéticos, raciais ou climáticos, cede lugar hoje a um outro conceito, cada vez mais vitorioso, de povos inferiores em virtude de fatores sociais que podem ser afastados, desaparecendo com eles a falada inferioridade. Entre esses fatores a alimentação não pode deixar de ser colocada em plano bem alto.

E, terminando, não poderíamos deixar de citar tal a sua expressão, o sugestivo trecho que segue, do nosso Ruy Coutinho :

SE O NOSSO ESTADO SOCIAL PERMITISSE AO BRASILEIRO USAR UMA DIETA MELHOR, MAIS BEM EQUILIBRADA NOS DIFERENTES ELEMENTOS ESSENCIAIS DIETÉTICOS, NOTARIAMOS ALTERAÇÕES FORTES NA NOSSA GENTE.

A HIPÓTESE DA INFERIORIDADE BRASILEIRA, TÃO DO GOSTO DE CERTOS SOCIÓLOGOS, SERIA DESTRUIDA. VERIFICARÍAMOS COMO UMA GENTE DITA "RACIONALMENTE INFERIOR", SE TORNARIA CAPAZ, DESAPARECENDO TODO O INDÍCIO DE INFERIORIDADE.

RESUMÉ

In order to demonstrate to the Civil Service Employee the value of adequate food to his life, the Author writes the first of a series of articles dealing with the above outlined subject.

He puts emphasis on the outstanding problem of *Nutrition, health and the social significance of food*, so far as their mutual relations are concerned, explaining that there are neither superior individuals nor superior races, but well fed under nourished ones.
