

VAI UM CAFEZINHO?

«Dona Isabel, me faz um ‘veneninho’, por favor”. Era assim que eu pedia à minha bondosa sogra que me fizesse um cafezinho ao tempo em que, no início de minha carreira jurídica, tinha escritório na própria residência. O café, tão ao gosto da maioria das pessoas, principalmente como eficaz estimulante, não era visto com bons olhos pela medicina se consumido em excesso, uma vez que os brasileiros - só os brasileiros? - nunca resistem ao cheirinho delicioso que sai das cafeterias e se espalha pelo ar. Tal a razão de eu me referir à deliciosa bebida, quando a solicitava a Dona Isabel, como se fosse um “veneninho”.

Mas agora, conforme li em meu jornal diário, o café não é mais o vilão se tomado moderadamente. Pesquisadores da Universidade de Harvard e do Instituto Tecnológico de Massachusetts, o famoso MIT, concluíram que ele pode reduzir o risco de demência, contribuindo para um envelhecimento saudável. Conforme se apurou, é a cafeína, mas não apenas ela, o princípio ativo responsável por esse efeito positivo da tradicional bebida. O estudo, publicado pelo JAMA - Journal of the American Medical Association comparou, por cerca de quarenta anos, dois grupos de voluntários. O que ingeria apenas duas ou três xícaras de 237ml - os americanos, em geral, preferem café menos concentrado em maior quantidade - apresentou risco dezoito por cento menor de demência do que o outro grupo, que consumia menos cafeína.

Nesse andar da carruagem, com o aprofundamento das pesquisas e a descoberta de novos medicamentos, por certo diminuirá o número de casos de demência. Quem sabe até poderemos, daqui a alguns anos, dar uma “banana” para o Implacável Alzheimer, que faz tantas vítimas no mundo todo.

Recordo-me de que houve um tempo em que os médicos diziam que também o consumo de azeite devia ser moderado, dado o risco da formação de placas nos vasos sanguíneos. Contudo, depois que pesquisadores descobriram que o azeite não é o responsável pelo mau colesterol, ou seja, aquele que pode entupir artérias e veias, cheguei a dizer à esposa que não fizesse economia no azeite de oliva, os espanhóis principalmente, pelo menos enquanto eles, os cientistas, não mudarem de entendimento.

Os ovos também já foram o vilão da história, porém hoje estão liberados para consumo. Olguinha come um ovo todo dia pela manhã, porém eu apenas consigo ingeri-lo eventualmente, quentinho e salgado.

Os nutricionistas, por outro lado, indicam-nos as melhores dietas, aquelas que podem suprir o corpo humano de todos os elementos necessários à saúde física, além de procurarem compensar, com produtos específicos, vícios alimentares que todos temos. Sei uma aflita mãe que consultou experiente profissional sobre como deveria agir para que o filho menor comesse espinafre. O conselho que recebeu foi simplesmente para saborear um prato de espinafre na frente do menor, mostrando, por palavras e gestos, que era muito saboroso. Deu certo. O filho passou a gostar de espinafre.

O que ainda estou esperando, muito ansioso, que as modernas pesquisas científicas revelem, é que frituras na verdade não causam tantos problemas para a saúde, como amiúde se diz, podendo ser consumidas pelo menos duas ou três vezes por semana. Aí é que vou me esbaldar mesmo. E vocês que me leem, também não gostariam que isso acontecesse?

Viganó

darly.vigano@gmail.com