

# Consumir leguminosas contribui para a saúde

Seminário destaca a importância de os portugueses mudarem os seus hábitos alimentares e substituírem a proteína animal por vegetal



CONSUMO DE LEGUMINOSAS é benéfico à saúde

■ “As leguminosas são um super alimento e não podem ser comparadas com outros”. Esta foi uma das conclusões do seminário “Importância da produção e consumo de leguminosas em Portugal”, que decorreu, no final de Janeiro, em Lisboa.

Antónia Figueiredo, presidente

## Benefícios do consumo preferencial das leguminosas

Caracterizadas por serem grandes fontes proteicas e energéticas, as leguminosas são igualmente ricas em vitaminas, minerais e fibras. O consumo deste alimento permite a redução de colesterol, previne a diabetes e até auxilia no controlo do peso, dado terem substâncias antioxidantes.

do Observatório dos Mercados Agrícolas e das Importações Agroalimentares, salientou, no encontro, que “está comprovado que, nos últimos anos, ao consumirmos muito ou em excesso a proteína animal, contribuiu para muitas das doenças que existem actualmente”. Deste modo, acredita, “ao substituímos o consumo de proteína animal por vegetal estamos a contribuir também para a nossa saúde”.

A mesma ideia foi corroborada por Pedro Graça, do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, que destacou o facto de, nas apresentações feitas no seminário, ter ficado claro “a grande qualidade que as leguminosas podem introduzir no dia-a-dia e na saúde e do bem-estar dos portugueses”.

A par da importância para a saúde, os oradores reagaram, ainda, a relevância económica para Portugal desta opção alimentar.

“É nosso objectivo abrir campo para a intersectorialidade; para trabalharmos em conjunto e, nesse sentido, creio que a saúde, a educação, a agricultura e até o ambiente podem criar, com muita facilidade,

consórcios/grupos alargados de interesse que permitam trabalhar em conjunto, desde melhoramento das espécies, depois a parte da comercialização e distribuição para chegar de forma acessível e fácil aos cidadãos”, concretiza Pedro Graça.

## Importância económica

Agregar três áreas de interesse (produção, indústria e investigação) para aumentar o consumo de leguminosas em Portugal foi, de resto, o desafio lançado pelo seminário.

“Estamos numa altura muito difícil, em que pretendemos aumentar a produção nacional e diminuir as importações para resolvermos o problema do nosso défice e aqui está um produto em que Portugal tem potencialidades, que já em anos anteriores, há décadas, foi muito mais produtor do que é agora. Pode produzir-se em todo o país”, regista Antónia Figueiredo, presidente do Observatório dos Mercados Agrícolas e das Importações Agroalimentares.

David Gouveia, do Gabinete de Planeamento e Políticas, reforça que, no que se reporta aos consumos, a proteína vegetal ronda os 0,7

por cento, enquanto a animal é superior a 18 por cento. “É este desequilíbrio que é a origem de muitos dos nossos problemas em termos de saldo da balança comercial, em termos de desequilíbrios nutricionais, em termos das doenças, ditas da sociedade moderna”, frisa.

Apostar na criação e dinamização de um consórcio que habilite estas áreas será, defendem, benéfico não só no equilíbrio da balança comercial, mas também para uma melhoria dos hábitos alimentares dos portugueses.

Pedro Queiroz, director-geral da Federação Indústrias Portuguesas Agro-Alimentares, sublinha justamente que “está perfeitamente assumido quer do lado dos Governos, quer do lado dos empresários – quer agrícolas quer industriais – que as coisas só podem funcionar com uma dinâmica conjunta”.

Refira-se que o seminário “Importância da produção e consumo de leguminosas em Portugal” foi realizado pelo Observatório dos Mercados e das Importações Agroalimentares, em parceria com a Direcção-Geral da Saúde e da Ordem dos Engenheiros.