

OPINIÃO

ELSA FELICIANO  
Nutricionista



Vegetais e vitaminas

As ervilhas são ricas em ácido fólico. Os espinafres são apreciados devido ao elevado teor de quercetina, um fitoquímico com propriedades antioxidantes. Em comum os vegetais têm o facto de serem muito nutritivos e cheios de vitaminas, quando consumidos ou conservados pouco tempo após a sua colheita.

Todos sabemos o bem que o consumo regular de vegetais faz ao organismo. Regularizam os intestinos, reforçam o sistema imunitário, ajudam a reduzir o mau colesterol... No seu todo constituem uma fonte natural de fibras, vitaminas (A, do complexo B, C, E), sais minerais e antioxidantes. Individualmente, cada vegetal tem propriedades nutricionais únicas. Por isso, se aconselha o consumo regular e variado de forma a tirar partido de todos os seus benefícios nutricionais. Para além de todas estas vantagens, o facto de terem poucas calorias fazem destes alimentos uma opção saudável e colorida que se traduz em benefícios imediatos para a saúde. Já para não falar nas vitaminas, essenciais em inúmeras funções metabólicas, tais como a libertação e utilização da energia.

O problema é que a falta de tempo para ir às compras acaba por afastar estes alimentos da mesa dos portugueses, já que muitas famílias esquecem-se da alternativa dos vegetais congelados. E por que são boa opção? Quando colhidos e congelados em poucas horas, os vegetais congelados conseguem preservar uma maior quantidade de nutrientes, nomeadamente de vitaminas, nutrientes muito sensíveis que importa preservar. Tal como acontece com outros alimentos, a conservação a baixas temperaturas garante a qualidade, sabor e frescura dos vegetais durante mais tempo, e a possibilidade de consumi-los em qualquer momento.

À MESA... COM AS VITAMINAS!

No caso dos vegetais verdes-escuros, como os brócolos e os espinafres, a congelação permite fixar até 80% da quantidade de vitamina C. No caso do feijão verde, a retenção pode ir até aos 100%, quando comparados com os produtos frescos expostos nas bancas dos mercados. O mesmo se passa nos alimentos que contêm betacaroteno (caso das cenouras, abóbora), em que a percentagem de provitamina A retida é também superior nos vegetais congelados, quando comparado com os produtos frescos. Ou seja, se o vegetal tiver sido congelado poucas horas depois de ter sido colhido, consegue garantir a preservação dos seus nutrientes.

E porquê? Desde que são colhidos, os vegetais frescos são expostos a inúmeros factores externos - luz, humidade, temperaturas - que interferem com a composição do

alimento, conduzindo à perda gradual de alguns nutrientes, em especial as vitaminas. Isto significa que quando efectivamente os confeccionamos, podemos já não estar a usufruir de toda a sua riqueza nutricional.

Por outro lado, está também comprovado que, mesmo quando comprados frescos, os vegetais não são consumidos de imediato e acabam por ficar, vários dias no frigorífico antes de serem consumidos. Por cada minuto, hora ou dia que passa desde o momento que são apanhados até serem consumidos, os vegetais perdem nutrientes, ficando bastante empobrecidos. É o caso das vitaminas, em especial a vitamina C, hipersensível a todos estes factores ambientais, que começa a "perder-se" logo no momento da colheita. A vitamina C acaba por ser um indicador da frescura dos vegetais e uma referência relativamente aos outros nutrientes.

EXPLOSAÇÃO DE SABOR E DE SAÚDE

Os vegetais são alimentos que ficam bem em qualquer lugar. Ou seja, permitem inúmeras combinações saborosas com o peixe, a carne, as massas ou as saladas. Se se cumprirem as recomendações nutricionais, que apontam para a ingestão de cinco peças de vegetais, por dia, percebemos que a ingestão de 3-5 doses de vegetais não atinge sequer as 100 kcal. Muito pouco se pensarmos nas mais-valias para a sua saúde, por isso se afirma que os vegetais são alimentos de grande densidade nutricional.

Então, quais as vantagens dos vegetais congelados quando comparado com os produtos frescos ou refrigerados?

1) Os vegetais são colhidos apenas quando estão maduros, evitando que o alimento amadureça à força;

2) Imediatamente após a colheita, os vegetais são limpos, escaldados e congelados de forma a preservarem a maior quantidade de nutrientes;

3) Podem ser consumidos em qualquer momento, com a frescura e sabor que teriam quando acabados de colher;

4) O processo de congelação, desde que executado poucas horas após a colheita, retarda a perda dos nutrientes e a acção nefasta do microorganismo;

5) Sem aditivos para garantir a sua conservação;

6) Possibilidade de ter sempre disponíveis vegetais fora de época;

7) Fáceis de preparar (já estão prontos a cozinhar);

8) Ocupam menos espaço no frigorífico;

Como vê, não há motivo para não os consumir mais vezes! E não se esqueça, é na variedade e na cor que estão os benefícios para a sua saúde.

ÁGUEDA No sábado, dia 19, vai decorrer uma recolha de dadores de medula óssea. Os riscos físicos de se registar como potencial dador são apenas os decorrentes de uma normal colheita de sangue.

Campanha de Dadores de Medula Óssea no sábado

No sábado, dia 19 vai decorrer em Águeda uma recolha de dadores de medula óssea.

A iniciativa decorre das 9 às 13 horas e das 14 às 17 horas, nas instalações do Ginásio Clube de Águeda (GICA).

A recolha de dadores de medula óssea é uma iniciativa da Câmara Municipal de Águeda, em parceria com o Centro de Histocompatibilidade de Coimbra, a Associação CADES, a Bela Vista, o Ginásio Clube de Águeda (GICA) e o Grupo de Dadores de Sangue de Águeda.

O transplante de medula óssea pode representar a única possibilidade de sobrevivência para doentes com leucemia ou outras patologias. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, todos os anos morrem cerca de 7 milhões de pessoas devido a situações oncológicas. Quando os tratamentos de quimioterapia e radioterapia não são suficientemente eficazes e curativos, o transplante de medula pode ser a única esperança para alguns destes doentes.

O QUE É A MEDULA ÓSSEA

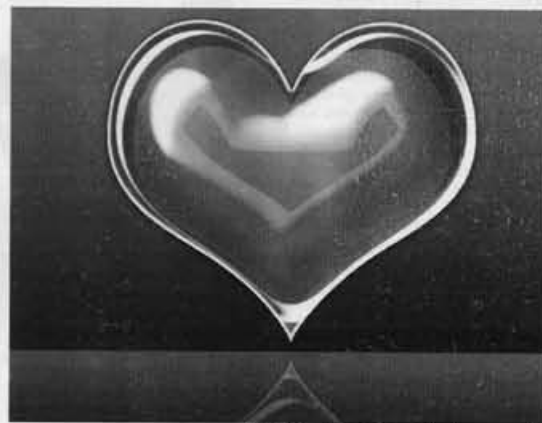
A medula óssea é um tecido de consistência mole que preenche o interior de alguns ossos do corpo humano.

O tecido contém células progenitoras com capacidade de se diferenciarem nas diferentes células sanguíneas. Em determinadas patologias, as células ficam alteradas, deixando de ser capazes de desempenhar correctamente as suas funções, resultando em alterações da constituição celular do sangue, que podem ser extremamente graves para o ser humano.

Nestas situações, a substituição da medula óssea doente, ou deficitária, por células normais de medula óssea, procedimento conhecido como transplante de medula óssea, poderá permitir a reconstrução de uma nova medula, capaz de exercer as suas funções na plenitude.

Porém, o transplante de medula óssea só é possível em casos muito específicos, e em que existe uma elevada compatibilidade entre as novas e saudáveis células de medula óssea e as células do doente.

Segundo o Portal da Saúde,



DOAR medula óssea pode salvar uma vida

aproximadamente 80% de todos os doentes têm, pelo menos, um potencial dador compatível. No entanto, apenas para cerca de 25% dos doentes o dador compatível é um familiar, o que significa que para os restantes 75%, o potencial dador pode ser qualquer pessoa das cerca de seis biliões que habitam no Planeta Terra. Por isso, qualquer um de nós pode representar a hipótese de cura de um destes doentes.

MAS COMO ENCONTRAR ESSE DADOR

Foi com o objectivo de responder a muitas situações de doentes que tinham indicação para transplante de medula óssea e não tinham um dador familiar compatível que foi criado o Registo Nacional de Dadores Voluntários de Medula Óssea.

Até ao ano de 2003 Portugal dependia quase exclusivamente de dadores vindos de outros países dado que não contava com um número suficiente de dadores. No entanto, a divulgação do Registo, associada à generosidade que caracteriza a população portuguesa deu fruto, como o demonstra os cerca de 200 mil dadores portugueses hoje inscritos. Os valores representam o segundo maior registo da Europa por milhão de habitante e um dos maiores do mundo, sendo, por isso, um grande motivo de orgulho.

Para ser dador basta ter entre 18 e 45 anos, ser saudável, ter peso mi-

nimo de 50 quilogramas e nunca ter recebido uma transfusão de sangue.

Após manifestar a intenção de ser dador, é necessário preencher um pequeno questionário clínico, que será avaliado por um médico. Caso não haja qualquer contra-indicação, será solicitada a doação de uma pequena amostra de sangue.

Com essa amostra serão realizados testes que permitirão efectuar a tipagem (caracterização) celular. Se tudo estiver em ordem, os dados pessoais, bem como a tipagem correspondente serão guardados numa base de dados nacional e internacional de dadores de medula óssea.

COLHEITA DE MEDULA ÓSSEA - COMO SE EFECTUA

A colheita de medula óssea poderá ser realizada de duas formas diferentes. Uma delas é efectuada a partir das veias periféricas do braço, num processo rápido e simples. Neste processo, o sangue retirado da veia do dador passa através de um aparelho que remove apenas as células necessárias para o transplante, devolvendo as restantes ao dador.

A outra forma de colheita é efectuada colhendo as células progenitoras no interior do osso pélvico. Este processo é efectuado no bloco operatório, sob anestesia, por punção dos ossos da bacia, e requer uma breve hospitalização de cerca de 24 horas. Cabe ao dador a opção de qual forma de colheita pretende.

Litoral Centro

Médico

**Agnelo Marques da Silva**  
**PSIQUIATRA**  
**DOENÇAS NERVOSAS**

Consultas por marcação  
**- Consultório em Águeda:**  
Rua Celestino Neto, 17 - 1.º M  
*(frente ao Lino Coelho)*  
Telm. 968 058 905 | Tel. 234 604 941

- Clínica de Oiã:  
Tel. 234 721 140 | 234 729 450

- Clínica do Cértoma - Anadia:  
Tel. 231 504 395 | 231 516 005 | Tlm. 918 139 585

Médico

**Clínica Dr. Marçal**  
Medicina Interna: Dr. Horácio Marçal  
*(Consulta das 15 às 19 horas)*

Ortopedia: Dr. Rui Vito  
*(Consultas terças-feiras às 14 horas)*

Enfermagem e tratamento de sinistrados  
de companhias de seguros: *(das 9 às 19 horas)*

Tlf. e fax 234 666 218  
- Águeda de Baixo - Águeda 1