O PODER DAS PLANTAS

RAD

#1

O que é a RAD

ATIVISMO É POLÍTICA - é sobre todas as coisas e decisões que nos afetam e regem e determinam a nossa vida.

O pressuposto desta revista bimensal e o seu website é incentivar a participação política ativa das massas para o alcance de uma sociedade verdadeiramente democrática.

Queremos promover o ativismo, informando as massas (todos nós) para que tenham acesso aos conhecimentos necessários para construir uma perspetiva global e completa do contexto sociopolítico atual e poderem participar ativamente na sociedade.

Queremos eliminar a alienação do poder de decisão, o que significa que está cada vez mais longe das pessoas. Estas sentem-se cada vez mais insignificantes, menos capazes de efetuar mudança perante as instituições e o estado que se afirmam como entidades tão grandes e longínquas, desta forma posicionando-se quase acima da sociedade, em vez de a servir e serem compostas por ela.

Por isso prepara-te para entrevistas, reportagens, deep dives, quiçá um poema ou mesmo um cartoon. Tu também podes contribuir para a revista, de facto nós ENCORAJAMOS-TE A PARTICIPAR (percebes? participar. na revista. e NA SOCIEDADE. pronto.). Envia-nos os teus textos, fotos, ilustrações, vídeos, sei lá... envia o que quiseres e nós vamos sempre dar-te feedback e talvez incluir (devidamente creditado) a tua contribuição na revista. Podes enviar-nos através do nosso email revistarad@gmail.com ou na secção contactos do website.

Na RAD, apelamos à interseccionalidade, promovendo-se o estabelecimento de pontes entre os diferentes movimentos, dado que, como diz uma grande ativista de várias lutas, Angela Davis, os problemas são inseparáveis e interdependentes na sociedade, como ela diz "nada acontece isoladamente",

RAD vem da palavra Radical.

Temos como propósito analisar crítica e profundamente problemas societais. Somos Rad (radicais), exatamente porque queremos ir à raíz, ao fundo da questão, queremos ter uma perspetiva e um entendimento sistemático e estrutural destas problemáticas.

"Radical simply means grasping things at the root"
Angela Davis

"Radical significa simplesmente "agarrar/entender as coisas pela raíz"
Angela Davis

RAD

revista

Número 01 : O Poder Das Plantas

Concebida por
Susana Esteves
Mariana Pereira

Escrita por
Susana Esteves
Mariana Pereira

Fotografia
Susana Esteves
Mariana Pereira

Design gráfico
Susana Esteves
Mariana Pereira

rad.web.ua.pt

ÍNDICE

6 I. O que é o Ativismo

12 II. Por onde começar
Entrevista a Margarida Teixeira
Trabalho de base vs Grupos formais
Protagonismo no ativismo
Entrevista a Gonçalo Gomes
Análise Rad: o que é uma revolução

38 III. Manifestação de jovens trabalhadores
DAW
Conclusão

67 IV. Recomendações

I.

Introdução

Ah, comida! Nós identificamo-nos como pessoas que vivem para comer, em vez de comerem para viver, talvez te identifiques com esta nossa perspetiva. Pois, esta dimensão de prazer associada ao sabor é a que, nos tempos mais recentes da história da humanidade, tem ganho maior (senão quase exclusivo) destaque - basicamente, uma das nossas prioridades ao escolher o que comer é que seja algo "bom", que nos saiba bem.
Pois é tudo muito bonito, no entanto, temos 2 coisas a dizer:

1. a função/o objetivo primordial, fundamental e imprescindível do ato de comer (ou deveria ser, pelo menos) é, precisamente, alimentar, nutrir o nosso corpo - preencher as suas necessidades biológicas. Hm, o sabor não costuma ser um bom medidor de nutrição.

2. O nosso conceito do que nos "sabe bem" é muito flexível e pode ser moldado pelos nossos hábitos. Para além de que as nossas papilas gustativas já andam a ser hackeadas por açúcares refinados e gorduras saturadas e trans saturadas desde a infância, por isso, se calhar, os "gostos" delas são um pouco duvidáveis, não é?

Ora portanto, comer - o ato, o ritual de escolher o que comer é uma atividade que realizamos diariamente, várias vezes ao dia, é uma atividade essencial à nossa sobrevivência, no entanto, pensamos/refletimos tão pouco sobre as nossas escolhas.
Escolhas essas que nos afetam biológica e psicologicamente e que afetam, de forma direta, os animais que decidimos matar para ingerir e o nosso planeta (e, consequentemente, todos os outros seres que decidimos não matar para comer).

Neste número iremos apresentar uma visão RAD da nossa comida, dos nossos hábitos alimentares que, esperamos, te irá libertar dos constrangimentos daquilo que é a norma social.
Poderes questionar, ponderar e refletir sobre as tuas escolhas dá-te a oportunidade de escolheres, verdadeiramente, de forma consciente e informada, aquilo que se alinha com os teus valores.

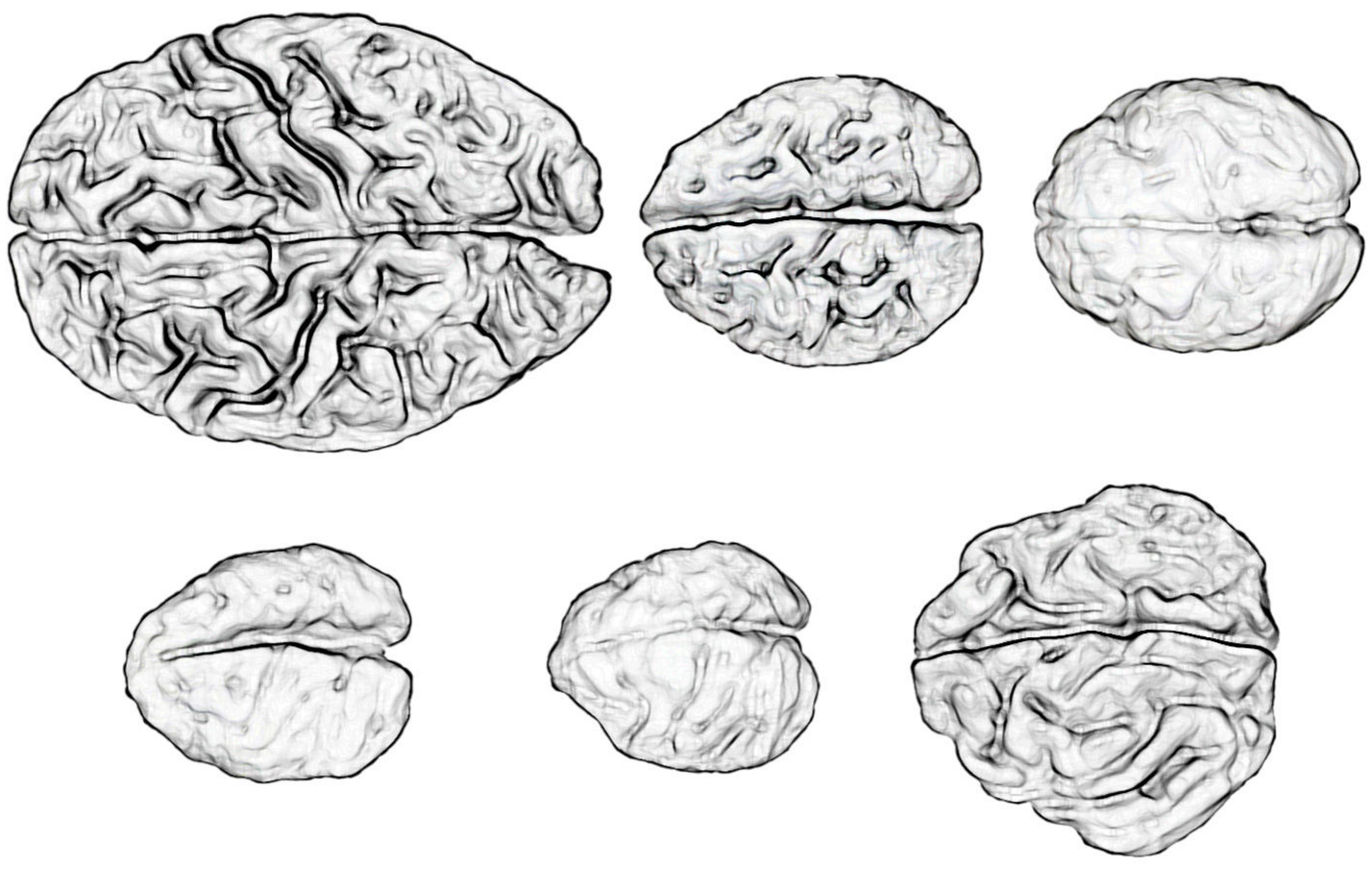
informada(o) e podes pensar, "sei lá, o que é que elas sabem também?!". Não é? Mas não te fies na nossa palavra. Vai pela

ciência, faz uso do teu cérebro - para lógica e empatia - e tira as tuas próprias conclusões.

ANIMAIS

Tu, nós, a tua cadela, a tua gata, as galinhas da tua avó … somos animais.
E apesar da imensa diversidade, existe muito que nos une. Animais possuem um sistema nervoso central (SNC para te dar aqueles flashbacks das aulas de ciências), o que significa que reagem a estímulos - tu, nós, a tua cadela/gata, as galinhas da tua avó também.
Ou seja, isto permite-lhes (a todos os animais, incluindo nós) sentir entusiasmo, alegria e, por outro lado, são também capazes de sentir medo, stress, ansiedade. Se lhes for infligida dor física, eles têm consciência disso.
Existe uma grande lacuna, sim ainda nos dias de hoje, entre o conhecimento científico atual e o senso comum (este é um tema para toda uma outra revista…), mas qualquer pessoa que se relacione com animais consegue perceber isto por experiência própria - o problema é que reservam estas qualidades para os animais de companhia, os outros já são diferentes, porquê? Não costumam conseguir explicar muito bem. Mais à frente voltaremos a esta questão.

Este esclarecimento é importante para percebermos porque é que existe uma obrigação ética e moral para serem consagrados direitos aos animais não humanos também.



DIREITOS ANIMAIS NÃO HUMANOS

Ao longo da história, falou-se, então, em direitos de animais não humanos.
Existem várias organizações que se dedicam a esta luta.
Inserida na luta pelos direitos dos animais não humanos, existem vários movimentos específicos:

- Libertação dos animais do seu uso em entretenimento como: os circos com animais, corridas de touros (touradas), assim como o confinamento de animais em zoológicos/oceanários;
- Proteção dos animais de companhia - contra Casos de Maus Tratos, Negligência e Abandono de Animais;
- Libertação dos animais da experimentação animal (a mais popular é contra o uso de animais para experimentação da cosmética);
- Libertação dos animais contra a exploração de serem mortos para os seus corpos/partes do corpo, como a pele, serem utilizados como vestuário e acessórios;
- Vegetarianismo estrito (eliminação dos animais e produtos de origem animal da dieta alimentar);
- Conservação de espécies em risco de extinção.

"Ok, mas esta revista era sobre comida" - pensas tu - "não era sobre animais, certo?"
Pois, mas precisamente por ser sobre comida é que é sobre animais.
Atualmente, a alimentação da grande maioria das pessoas, no mundo ocidental, incluindo no nosso Portugal, é à base de animais e/ou produtos de origem animal.

Vamos fazer um exercício mental - pensa em todas as refeições, lanches, pequenos snacks que fizeste esta semana. Em quantas delas consumiste produtos animais?
Provavelmente (isto se não fores vegetariano ou vegan) a percentagem é bastante elevada.
Alguns dos lanches habituais: Leite com cereais, pão com queijo/fiambre, bifes/peixe/ovos, atum, bolachas, bolos, etc, etc, etc.
Para não falarmos de refeições, que tanta gente nem consegue imaginar uma única refeição que não tenha algum produto de

origem animal.

A nossa dieta (tradicional portuguesa) está saturada de produtos de origem animal.
Mas será esta a melhor dieta? Será que é necessária? Haverá uma alternativa?
Lê e descobre.

II.

AMBIENTE

O impacto ambiental da alimentação - baseada na tese de mestrado de Rafael Pinto em Direito da UE: "O (in)sucesso das Medidas Ambientais da Política Agrícola Comum e o Caso da Agropecuária":

O que é que representa a maior fatia da pegada de carbono dos portugueses? - este foi um estudo feito pela Universidade de Aveiro.

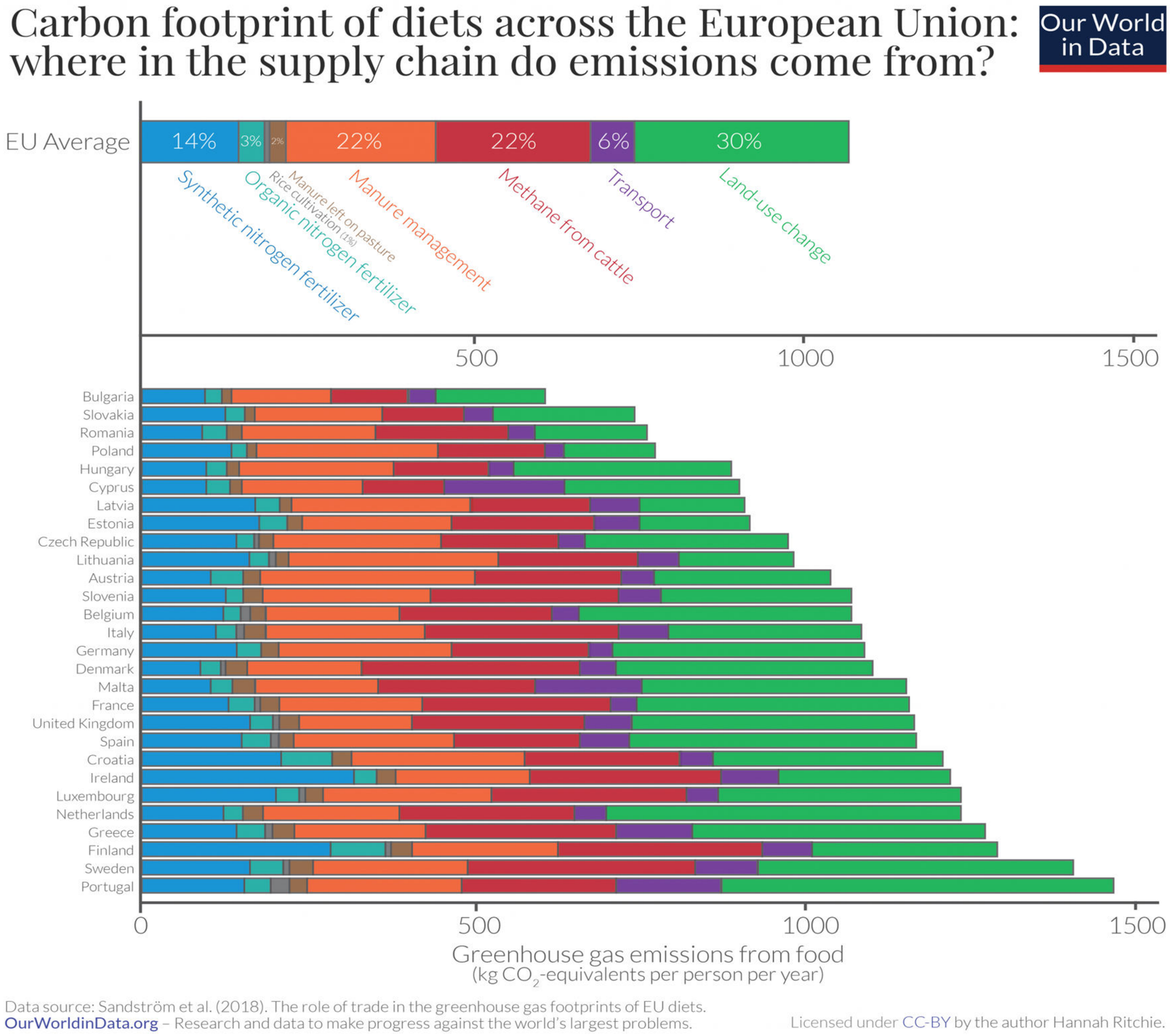
Serão os transportes? Alimentação? Habitação, gás, água e eletricidade? Ou serão outros consumos, como roupa, eletrónicos, ...?

Estudo

Os resultados deste estudo podem surpreender muitas pessoas, uma vez que percebemos que:

Habitação, gás, água e eletricidade = 10% da pegada de carbono
Transportes = 20% da pegada de carbono
Outro consumo = 22% da pegada de carbono
Alimentação = 29% da pegada de carbono

A maior fatia da pegada de carbono dos portugueses deve-se essencialmente ao consumo de carne, mas também de peixe e produtos de origem animal.
Estes resultados também se aplicam, de forma geral, ao resto da União Europeia:



Nesta imagem podemos ver que cerca de 83% das emissões de carbono causadas pela dieta dos europeus deve-se a produtos de origem animal - carne (inclui peixe), laticínios e ovos. Ora, com esta informação, podemos concluir que não existe, na verdade, um problema com a pegada de carbono relacionada com a alimentação, existe, sim, um problema com a pegada de carbono da indústria agro-pecuária e dos produtos de origem animal. E estas são duas coisas distintas.
Vamos a alguns exemplos para tornar tudo mais claro:

Kg de CO2 emitidos por cada 1 Kg produzido (*Greenhouse gas emissions from the EU livestock sector. A life-cycle assessment carried out with CAPRI model", 2011*)

Carne de frango = 7 Kg
Carne de porco = 10 Kg
Leite = 3 Kg
Carne de vaca = 28 Kg

Para este números não serem muito abstratos, vamos fazer algumas comparações:

Segundo a nossa fatura da EDP, a média mensal de emissões de CO2, com a eletricidade, de uma casa familiar é de 46 Kg.

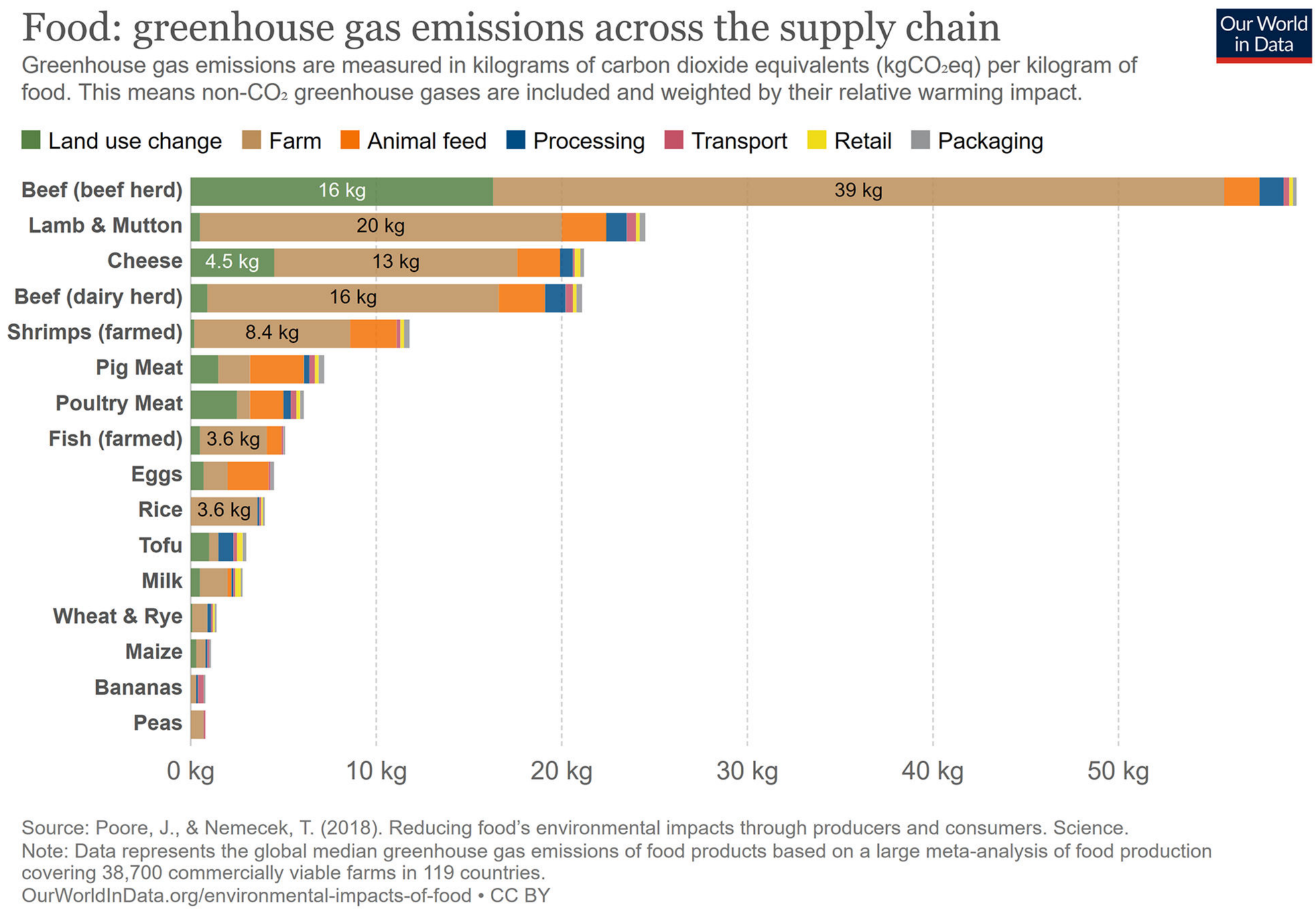
Agora fazemos aquela regra de 3 simples básica.

VACA		CO2
1 Kg	-	28 Kg
x	-	46 Kg

x ~ 1.7 Kg

E vemos que 1.7 Kg de carne de vaca, sendo que a maioria das famílias portuguesas come mais do 1.7 Kg de carne de vaca por semana, **emite a mesma quantidade de carbono que a eletricidade de uma família, durante um mês.**

Ora, no que toca a eletricidade, fala-se sempre de energias renováveis, no entanto acabamos de verificar que esta não é a maior fonte emissora.
Ok, mas talvez ainda não estejas convencida(o), porque gostas muito de sardinhas assadas e, então, podes pensar, "ah sim mas o problema é o transporte, temos é de comer LOCAL."
Ok, vamos lá ver se isso se comprova.



Se verificares a imagem acima, consegues ver que a parte a vermelho é a que se refere às emissões relacionadas ao transporte e que esta é, em todos os produtos, uma percentagem bastante reduzida.
Por exemplo, na produção de carne de vaca (beef), o transporte representa menos de 1% das emissões. Portanto, o transporte torna-se mais relevante no que toca aos vegetais, pois estes têm uma pegada de produção tão baixa que o facto de o transporte ser mais ou menos longo tem um peso mais significativo.
Devemos apostar na produção local? Sim, sem dúvida. Mas na produção local do quê? Os dados são claros: **plantas!**

Qual a pegada hídrica dos alimentos?

A água é um elemento essencial à vida e tem-se tornado cada vez mais escassa, pelo menos aquela que podemos utilizar para sobreviver.

Litros de água gastos por cada 1 Kg produzidos (*water footprint network*)

Leite = 1020 Litros
Carne de frango = 4325 Litros
Carne de porco = 5988 Litros
Carne de vaca = 15415 Litros

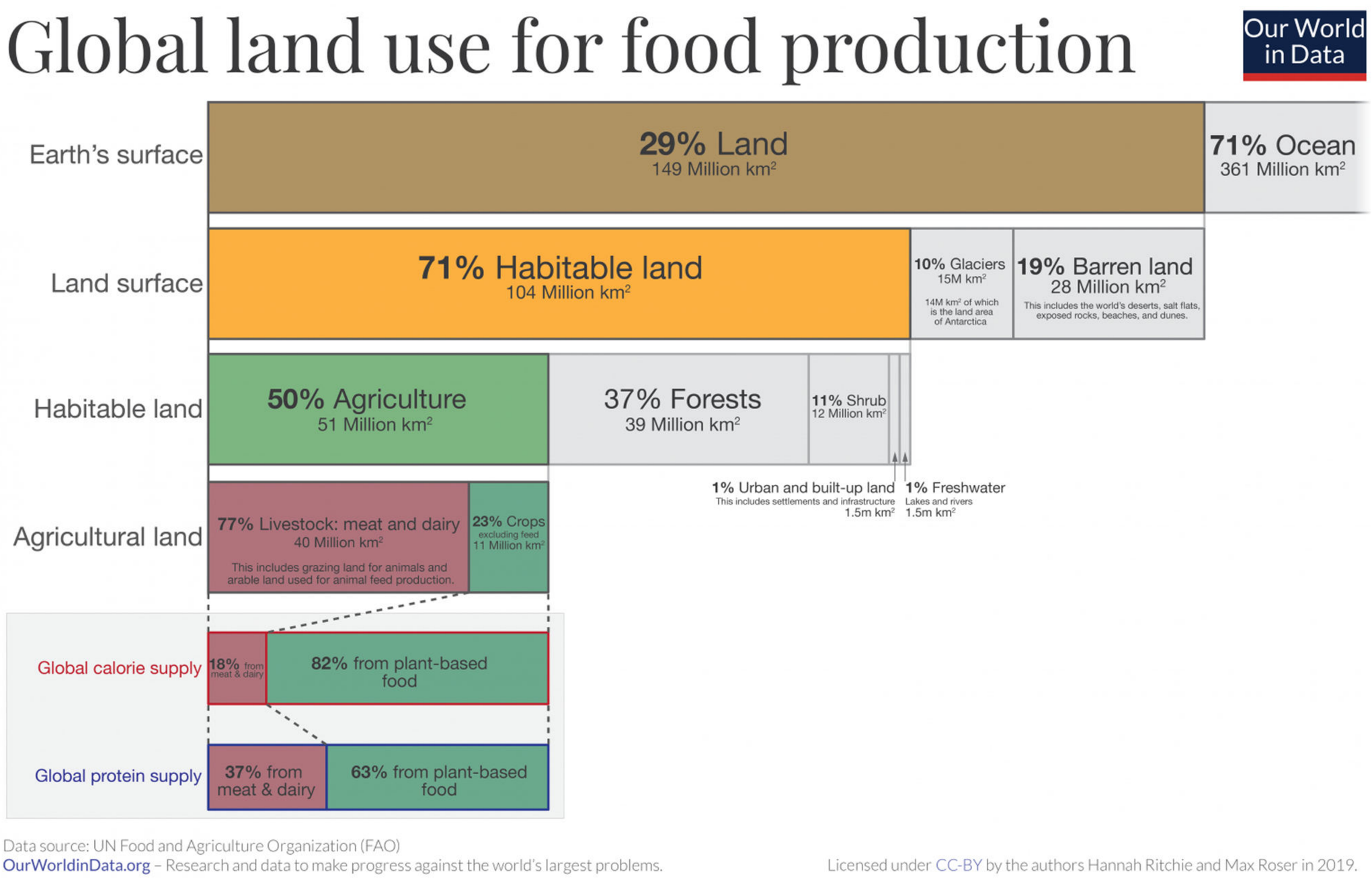
Tofu = 925 Litros
Leite de soja = 297 Litros

Ou seja, por mais que façamos todas as coisas que nos recomendam para poupar água no dia a dia - fechar a torneira, etc. - tem menos impacto do que, em vez de comer 1 Kg de frango comermos 1 Kg de tofu (pouparíamos 3400 L de água).
Vamos agora comparar com banhos: segundo as Águas de Portugal, por 5 min de banho gastam-se 25 L de água. Ora sendo assim, 1 Kg de frango dá para cerca de 173 banhos, enquanto que 1 Kg de tofu dá para 37 (ainda uma quantidade significativa, mas muito menor).

Vamos agora a outro aspeto:

Uso de terra necessário

Bem, uma vez que temos uma quantidade de espaço limitado e temos de alimentar uma população mundial crescente, queremos produzir a maior quantidade de comida nesse espaço.



Mais uma moedinha, mais uma estatísticazinha.

Conseguimos ver aqui que 50% da terra habitável do planeta é ocupada pela agricultura. E desses 50%, **77% é dedicada à agropecuária**. Mas, ao contrário do que se possa pensar, apesar da agropecuária ocupar a maior quantidade de espaço, esta é a **menor fonte de calorias e de proteínas** - ui, mas a proteína não vem apenas da carne/produtos animais? Nope, este é um dos maiores mitos da "nutrição". Vamos desmistificar este e outros mais à frente, não te preocupes.

Depois de todas estas informações, vê lá se consegues responder à questão: qual é a dieta mais sustentável?

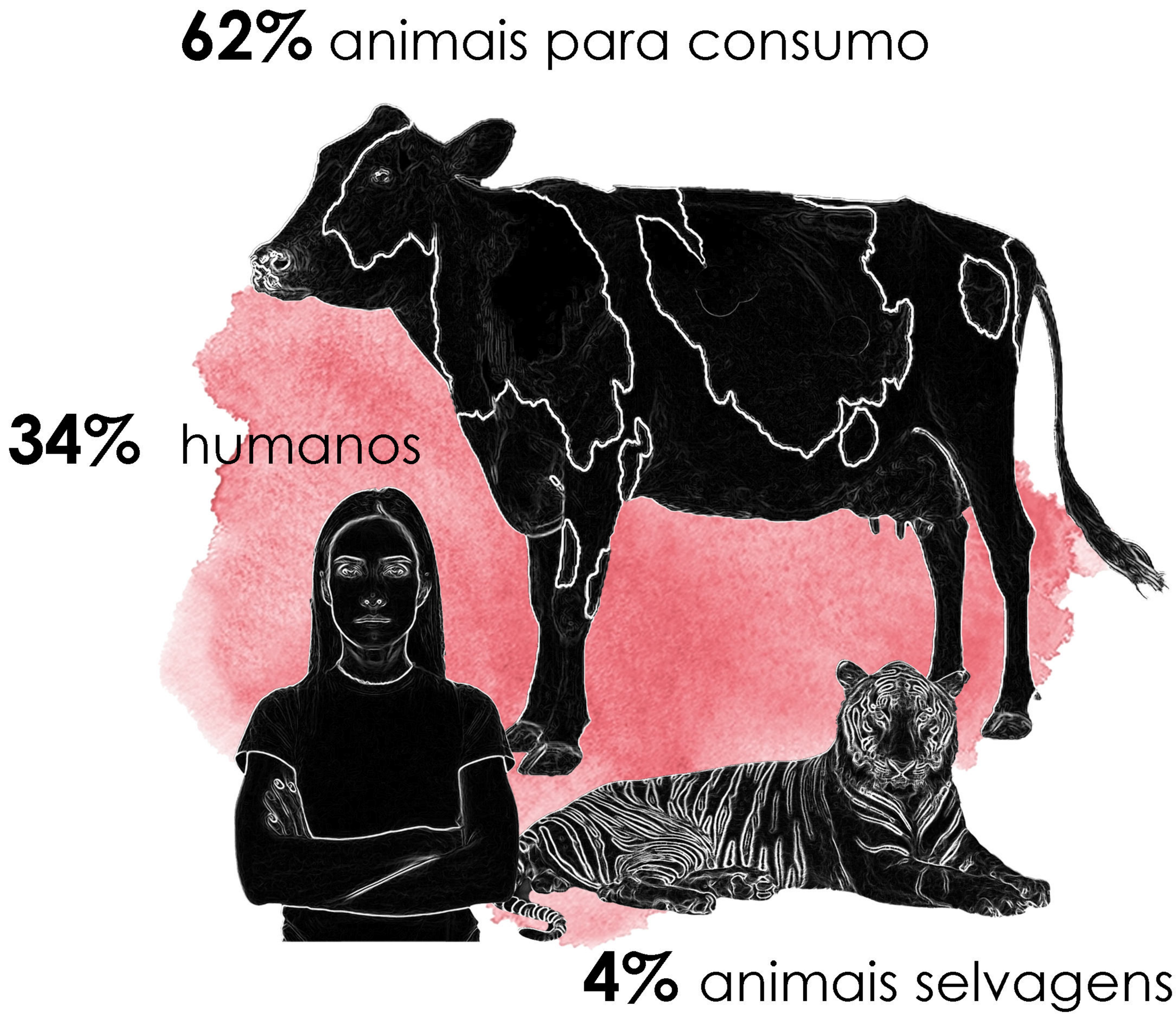
Não temos dúvidas de que a resposta é uma dieta vegetariana estrita = vegan. A ciência diz-nos exatamente isso.

No relatório "Climate and land" (capítulo 5, página 77, se quiseres ir lá verificar) realizado pela IPCC (Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas - é uma organização criada em 1988 no âmbito das Nações Unidas) em 2019, está escrito que:

Se o mundo adotar uma dieta vegan até 2050, podemos reduzir as emissões de CO2 em cerca de 8 mil milhões de toneladas por ano. Mais do dobro das emissões anuais da União Europeia.

Tantos factos e argumentos que nos comprovam esta conclusão e ainda nem mencionámos todos. Não falamos do metano produzido; da contaminação das águas através de dejetos animais por estarem demasiados confinados num mesmo espaço; a desflorestação para arranjar esse espaço (Amazónia é um conhecido exemplo - o novo relatório com base na plataforma Modis, da agência espacial americana (Nasa), o Instituto de Pesquisa Ambiental da Amazónia (Ipam) informa que **71% das queimadas** em imóveis rurais entre janeiro e junho de 2020 estão diretamente relacionadas com a **indústria agropecuária**); para alimentar todos estes animais é preciso muito pasto, por isso utilizam-se fertilizantes à base de nitrogénio para estimular o crescimento das ervas - a produção destes fertilizantes provoca a libertação de CO2 e um outro gás com efeito de estufa, o óxido nítrico (N2O); a destruição de habitat que leva à perda de fauna e flora nativas... E nem sequer mencionámos os efeitos da pesca. A indústria da pesca é uma das principais fontes do plástico (redes) que polui os oceanos e mata, ou fere, animais que não são consumidos - danos colaterais - todos os dias em quantidades estrondosas.

Neste momento, de todos os mamíferos do planeta:



Estamos a sobrepopular o nosso mundo com animais para os comermos e a destruí-lo no processo.

(https://ourworldindata.org/mammals#wild-mammals-make-up-only-a-few-percent-of-the-world-s-mammals)

Comer produtos de origem animal não é necessário

Agora vem algo que pode ser, genuinamente surpreendente: NÃO É NECESSÁRIO.

O que é que as organizações líderes relacionadas com a saúde dizem sobre as dietas vegan (ou mais especificamente sobre as whole food plant based diet - dietas integrais de plantas)?

Deixamos aqui alguns exemplos de organizações:

Academy of Nutrition and Dietetics (US)
British Dietetic Association (BDA)
American Dietetic Association
Dietitians of Canada
The British Nutrition Foundation
National Health Service (UK)
British Dietitians Association
British Diabetic Association
The Dietitians Association of Australia
The Mayo Clinic
Harvard Medical School
United States Department of Agriculture

Todas estas associações, incluindo a nossa própria Direção Geral de Saúde (DGS) concluem o mesmo: **dietas vegan são saudáveis, adequadamente nutritivas, e apresentam imensos benefícios para a saúde na prevenção e tratamento de certas doenças.**

Afirmam que dietas vegan são apropriadas para indivíduos em todas as fases da vida, incluindo a gravidez, lactação, bebés, infância, adolescência e para atletas.

Constatam também que vegans têm menor risco de ter certas doenças, como diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras. Uma dieta vegan é rica em fibra, vitaminas e antioxidantes. Apresenta pouca gordura saturada e colesterol, causa menos pressão arterial. Isto faz com que seja uma ótima combinação contra doenças crónicas.

A ciência comprova. Não é necessário para o ser humano consumir animais ou produtos de origem animal para viver uma vida longa e saudável (isto seria suficiente do ponto de vista ético, mas só para te deixar descansada(o), também não te impede de comer comida variada e extremamente deliciosa!).

Mas sabes, nós compreendemos que esta informação demora a ser verdadeiramente digerida e apreendida. Demora a cair a ficha, a sério, nós já estivemos aí. É tipo "Ah não é necessário ok ok. Pois sim, faz sentido, pois…." E depois chega um momento em que realmente te apercebes - aaaah, literalmente não é necessário!
Por isso, é que te recomendamos que continuas a ler a revista até ao fim, prometemos que iremos ao máximo responder a todas as questões, dúvidas, mitos e preconceitos que naturalmente te possam surgir.

Enquanto pessoas, gostamos de pensar que só temos opiniões racionais, lógicas e objetivas. A verdade é que também temos vários *cognitive biases* ou viés cognitivos que nos impedem ou dificultam de ver/fazer decisões que estão alinhadas racionalmente com o nosso pensamento lógico, como o viés de confirmação (*confirmation bias*).

O *confirmation bias* ou viés da confirmação é a filtração e interpretação que fazemos da informação de modo a confirmarmos, para nós próprios, as nossas próprias crenças.
Fazemos isto ao não procurarmos factos/objetividade, mas sim aquilo que já vai de acordo com a nossa crença inicial, ou seja, selecionamos e lembramo-nos de informação que apenas apoie a nossa crença e interpretamos a informação de modo a confirmar a nossa crença. Como tal, também preferimos ignorar informação que desafie a nossa crença. Gostamos de ler apenas aquilo que já reflete o que pensamos/sentimos.

Devemos, como tal, prestar atenção à nossa tendência inicial de oferecer resistência a nova informação que desafie o nosso modo de pensar atual. Devemos estar abertos e ser curiosos. Só assim evoluímos.

No final desta revista, estamos confiantes de que irás estar bastante esclarecida(o) e que poderás tomar a tua decisão de uma forma muito mais consciente e informada.

NÃO É NECESSÁRIO
Só em alguns casos específicos no mundo de hoje é que o consumo de produtos origem animal é necessário para a sobrevivência por falta de outras oportunidades.

Mas para toda a gente que tem a oportunidade, que é a maioria das pessoas, é uma escolha que podemos fazer do ponto de vista do ambiente, da saúde e da ética.
Sempre que vamos ao supermercado, podemos fazer essa escolha.

"Mas a ciência está sempre a contradizer-se. Não há consenso no que toca à alimentação ou a melhor dieta para nós."

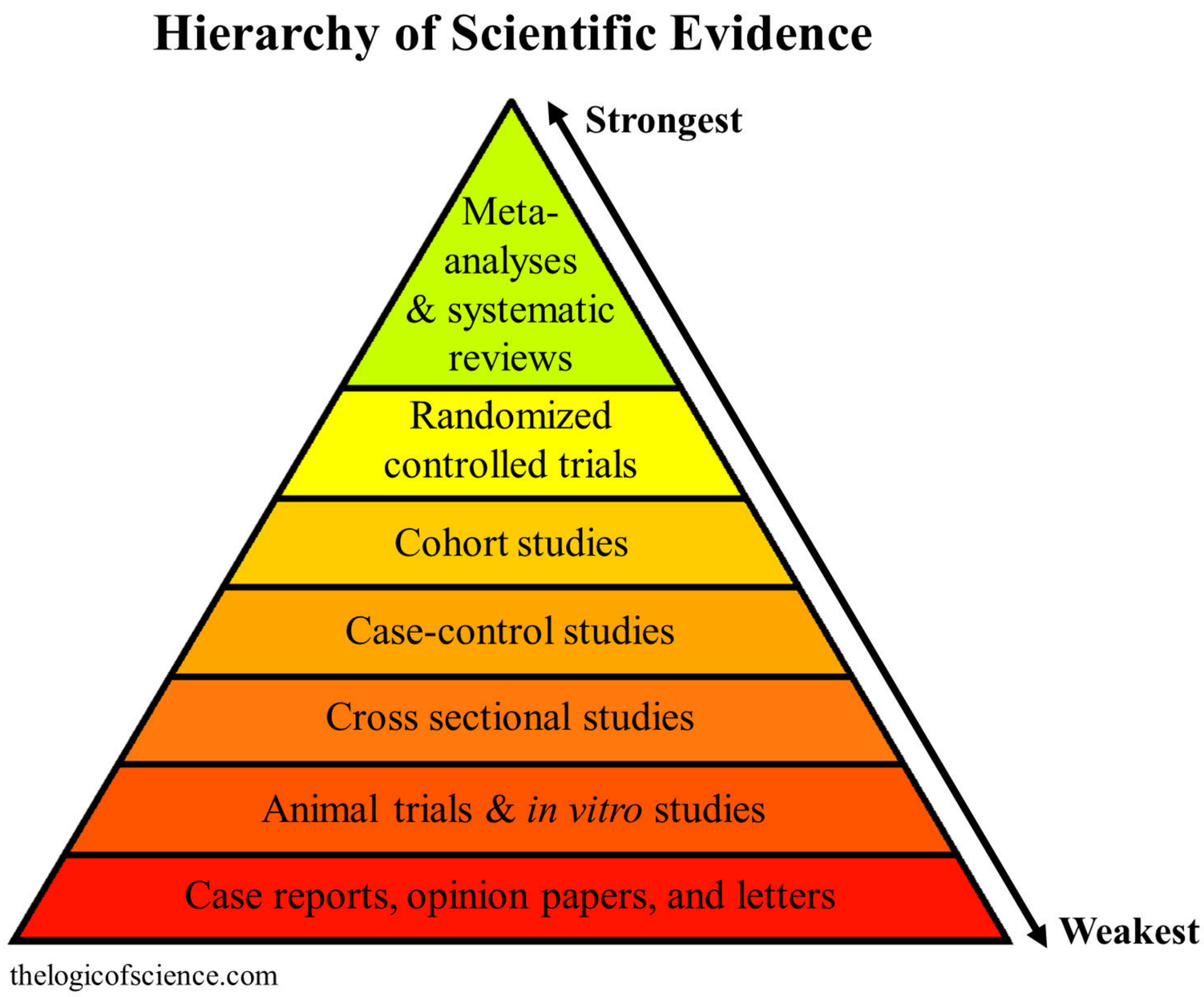
A ciência não está sempre a contradizer-se. Os títulos das revistas e a opinião pública é que sim.
Conseguimos ver numa revista "leite faz mal" e noutra "leite faz bem". Numa revista diz que chocolate engorda, na outra diz que não engorda. Em que ficamos? Sabemos certamente como ficamos: confusos. Onde é que está a verdade? Isto significa que não há consenso científico sobre o leite ou sobre o chocolate? Não.

Tudo isto depende da qualidade do jornalismo, da apresentação de conteúdo nos media e nas rede sociais, da qualidade do conteúdo e de como propositadamente se apresenta esse conteúdo para gerar mais ou menos controvérsia. E, finalmente, depende também do interesse, sendo o maior deles o financeiro, de conduzir o público a ter uma certa opinião (para, consequentemente, consumir ou não determinado produto). A maior razão para gerar desinformação é mesmo essa: obtenção de lucro.

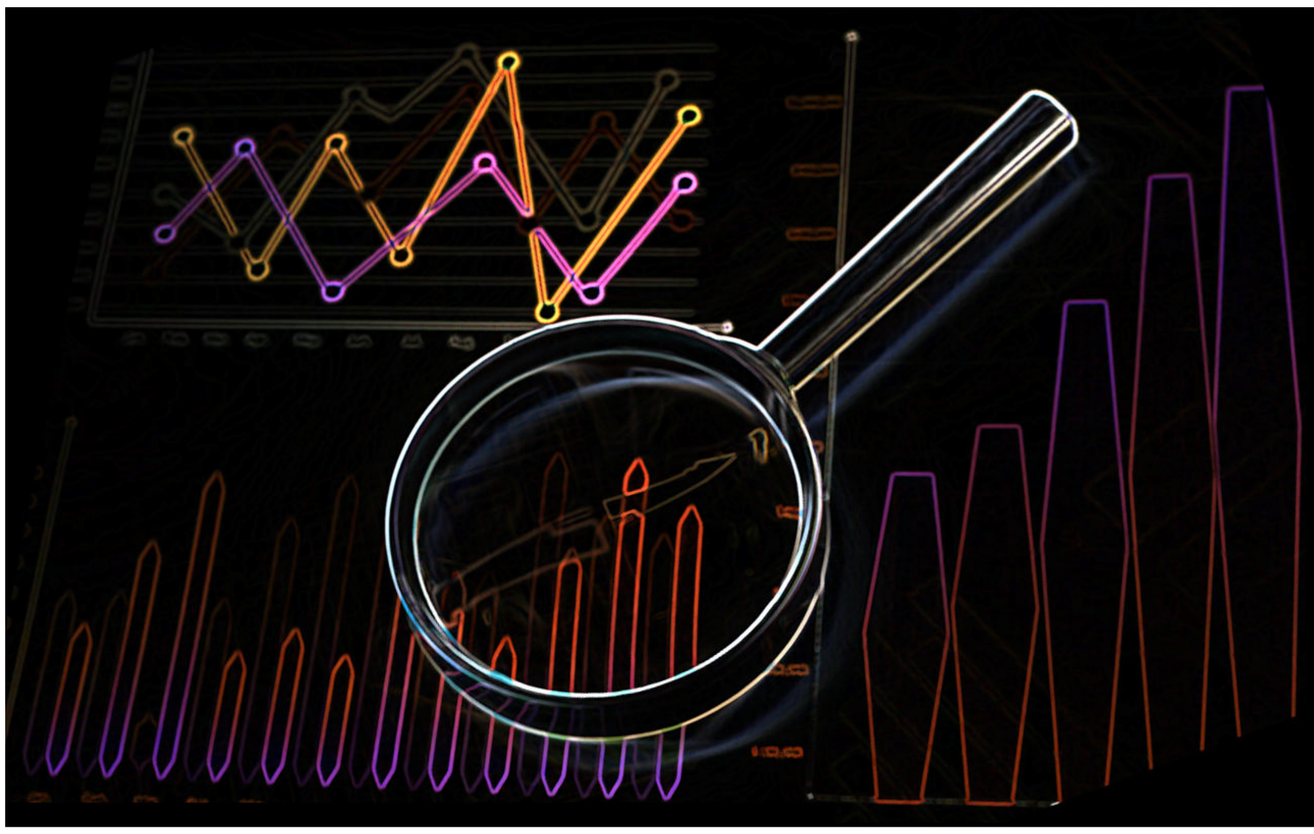
Escrever cheques para se escrever artigos

Para além disso, também depende, obviamente, dos próprios estudos científicos em questão.
Vivemos numa sociedade cheia de desinformação, que se acumula e onde se vai propagando mais desinformação em cima de mais desinformação.
Tudo isto acontece por causa de falta de divulgação científica de qualidade e por falta de educação em relação à ciência e como é que a ciência funciona.
Há estudos mais importantes que outros e há estudos mais credíveis do que outros.

Quanto aos estudos científicos relativos à saúde, só para darmos um exemplo, só o tipo de estudo já vai determinar a sua força científica, como podemos ver na pirâmide da hierarquia da evidência científica.



Mas não é por um tipo de estudo estar no topo que necessariamente vai ser melhor do que outro estudo, pois isso depende da qualidade do estudo, que por si depende também de vários parâmetros.



Estudos Científicos - Qual a sua veracidade?

É verdade, nem todos somos cientistas. Nem temos de ser. Mas algo que consideramos ser fundamental, e que não acontece atualmente, é haver uma educação científica de qualidade. Algo básico: como verificar se um estudo é mais ou menos fidedigno. Não tem nada a ver com conteúdos de biologia, de química, muito menos de física. Os estudos científicos têm que responder a certos parâmetros rigorosos, todos nós devíamos estar informados sobre os mesmos.

Se um estudo, ou mesmo 10 estudos, implicarem uma mesma conclusão, essa torna-se um "facto científico"? A sociedade necessita de ser dotada de um conjunto de ferramentas que nos permita analisar de forma rigorosa dados e estudo científicos, para podermos avaliar a sua validade (ou não).

Para tal, temos de realizar uma análise e um questionamento crítico. Questões como: foi sujeito a uma revisão por pares (pares?? ímpares já não dá ou..?) Foi um estudo duplo-cego/controlado? Está publicado numa revista científica de renome? Quantas cobaias havia? Dez? Cem? **Dezenas de milhares** (como o estudo *Harvard Nurses* , ou o *The China Study*, por exemplo). Já agora, o *The China Study* demonstra que uma dieta whole foods plant-based reduz o risco de diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, certas formas de câncro e outras doenças crónicas. Outra das perguntas que temos que fazer: qual foi a duração do estudo realizado?

Mesmo que todos esses fatores sejam satisfatórios, ainda temos de ver quantas vezes este estudo foi realizado com os mesmos resultados. Existem imensos parâmetros, tu podes ir pesquisar por mais. Só demos alguns como exemplo.

Estudos Científicos - Qual a sua veracidade?

Outro aspeto **MUITO** importante a considerar: quem **patrocinou** ou financiou o estudo. Consegues encontrar muitos estudos que dizem que o leite (de vaca em específico, uma outra espécie de animal diferente da humana) faz bem ao nosso corpo, mas quem pagou por esses estudos? Se investigares um pouco mais profundamente, descobrirás que a indústria de laticínios está por trás de grande parte dessa "pesquisa". Da mesma forma, há uma infinidade de estudos que mostram que a evolução é impossível e que o aquecimento global é um mito. Mas por que é que a maioria das pessoas razoáveis aceita a evolução e o aquecimento global como verdades científicas? Porque a maioria da comunidade científica chegou a um consenso de que estas são as conclusões mais fundamentadas baseadas na análise rigorosa dos factos. Devemos ter um padrão consistente que apliquemos a todas as ciências, independentemente do nosso preconceito político ou outro.

A ciência é a base desta revista, por isso, consideramos que esta nota explicativa é essencial para melhor a poderes navegar.

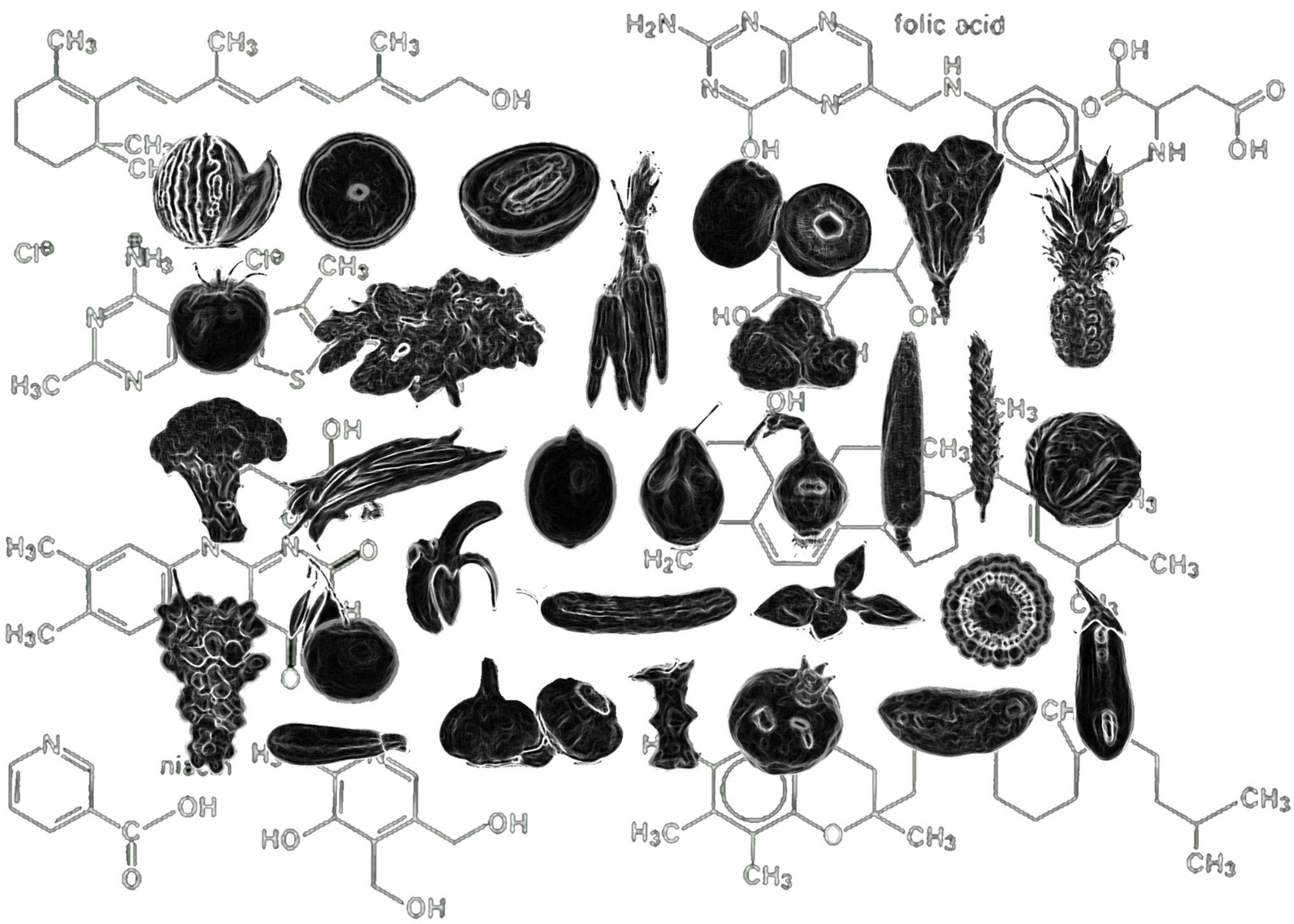
A maneira como vemos os alimentos

Nenhum alimento, por si só, é estritamente necessário. O que é necessário é, definitivamente, certos nutrientes que esse alimento tem.

Um alimento pode ter algo que faz bem, ou ter algum nutriente que seja necessário, mas isso não é suficiente para nós o consumirmos. Porque ele pode ter algo que faça bem, mas depois também algo que faça mal.

Só podemos avaliar um alimento na sua globalidade, fazendo um balanço entre os pontos positivos e os pontos negativos e ver qual o saldo final - se compensa (tem mais positivos) ou não (os negativos sobrepõem-se aos positivos). Isto porque se tu comes uma laranja, não consegues decidir "corpo apenas ingere o nutriente x e y e descarta o resto".

Mas não é só isto que importa. Porque mesmo que os positivos se sobreponham aos negativos, devemos compará-lo com outros alimentos e fazer a melhor escolha: podemos encontrar um alimento com nenhum ou muito menos negativos, um alimento que até tenha apenas positivos ou que tenha mais positivos do que aquele.



A escolha entre um alimento que pode ter algo que faça bem mas depois também tem várias coisas que fazem mal, ou entre um alimento que só tem coisas que fazem bem, parece óbvia, não é? Mas não é assim que tendemos a escolher no dia-a-dia.

Temos que nos lembrar: quando comemos um alimento não estamos a comer apenas aquele componente que ele tem que faz bem, estamos a comer todos os componentes que esse alimento tem.

Vamos dar um exemplo para ser mais fácil.

Normalmente, as pessoas argumentam a favor de produtos de origem animal por certos macronutrientes (o mais frequente é o caso da proteína) ou micronutrientes.
Em vez de proteína animal, que está associada a gordura saturada, colesterol e muitas outras desvantagens nutricionais, podemos optar pela proteína vegetal das leguminosas (feijões, grão de bico, lentilhas, ervilhas etc.), que apenas tem vantagens associadas.

Enquanto a proteína de origem vegetal traz consigo muitos micronutrientes, fitonutrientes e fibra (coisas ótimas e essenciais para o teu corpo), a proteína animal traz gordura transsaturada, saturada e colesterol (lixo que te entope as veias), mas também ferro hémico (associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes e cancros), mais um monte de coisas com nomes cada vez mais estranhos (parece uma competição, nós votamos em Neu5gc e tu?) que são prejudiciais à saúde: carnitina e colina (TMAO), produtos de glicação final avançada, hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, Neu5gc (presente nas carnes vermelhas e pode aumentar o risco de cancro), para não falar que podem ter elevadas quantidades de antibióticos; podem acumular poluentes orgânicos persistente que se acumulam através da cadeia alimentar (por exemplo, no peixe temos o mercúrio, por isso se recomenda que peixes de maior porte sejam consumidos com menor frequência).

Ouve, se ainda achas que existe um ou outro aspeto não totalmente conclusivo, por ainda ser necessários mais evidência científica, temos um exercício que te pode ajudar a tomares uma decisão:
Se te dessem a escolher, obrigatoriamente, entre 1 de 2 comprimidos. O primeiro sabes, garantidamente , que é seguro e que, para além disso, traz benefícios para a tua saúde e para a saúde do planeta. O segundo comprimido pode ter algumas coisas boas, umas vitaminas,

uns minerais, mas existe uma certa probabilidade (elevada - comprovada cientificamente) de aumentar o teu risco de mortalidade no geral, de doenças cardiovasculares, cancro, diabetes… e prejudica o planeta e mata vários animais no processo. Qual escolherias?

III.

Saúde

Saúde
Como a própria Harvard Medical School confirma, atualmente (na ciência), conclui-se que uma dieta integral de plantas não só é uma dieta saudável mas é um caminho para a redução de risco das doenças crónicas.

É muito importante diferenciarmos uma dieta vegan de uma dieta whole foods plant based.
Uma dieta vegan só significa uma dieta livre de produtos de origem animal, mas pode ser uma dieta cheia de produtos processados, e como tal não muito saudável. Afinal de contas, batatas fritas e oreos são vegan, não é verdade? Ser vegetariano diz-nos aquilo que tu não comes e não aquilo que tu comes.

OS BENEFÍCIOS DA DIETA INTEGRAL DE PLANTAS

Uma dieta whole foods plant-based - em português, uma dieta de produtos integrais/não processados de plantas - é uma dieta livre de produtos de origem animal assim como de produtos processados.
Como as próprias organizações já afirmaram e como os estudos científicos indicam, uma dieta whole foods plant based não só é saudável, como diminui os riscos para doenças crónicas.

As populações que vivem mais tempo - com maior esperança média de vida no mundo - são as que seguem dietas muito parecidas com a dieta whole foods plant based (como conseguimos ver nas *Blue Zones*, onde o consumo de produtos de origem animal é mínimo) ou que seguem a dieta whole foods plant based (como conseguimos ver, por exemplo, num dos estudos mais reconhecidos, dos adventistas da Califórnia, em que comparam pessoas com praticamente o mesmo tipo de estilo de vida, sendo que a grande diferença é serem veganas ou não). Apesar das dietas das populações que vivem mais e com mais qualidade de vida variarem ligeiramente, o que é comum a elas é que são de base vegetal evitando produtos processados/de origem animal.

Uma rede de hospitais missionários na África subsariana descobriu aquilo que pode ser o mais importante avanço na área da saúde, de acordo com uma das mais famosas figuras médicas do século 20, o Dr. Denis Burkitt. O facto de que muitas das nossas doenças ocidentais

mais comuns e mais graves serem globalmente raras, como a doença cardíaca.

"Na população Africana do Uganda, a doença cardíaca coronária é quase inexistente."

Esperem um segundo. A nossa causa de morte número 1, quase inexistente? O que é que eles andavam a comer? Eles comiam montes de vegetais ricos em amido, cereais ricos em amido, e hortaliças, e a sua proteína provinha **quase exclusivamente de fontes vegetais**, e tinham os níveis de colesterol para o provar. Na verdade, muito semelhante ao que se vê nas pessoas que comem dietas modernas à base de plantas (quanto mais integrais/não processadas, melhor).

Espera aí. Talvez os africanos estivessem a morrer novos de alguma doença de outro tipo, e nunca vivessem tempo suficiente para ficarem com doença cardíaca. Não.

Compararam-se as taxas de ataque cardíaco, por idades, no Uganda versus St. Louis (EUA). De 632 autópsias no Uganda, apenas um enfarte do miocárdio. De 632 autópsias correspondentes em idade e sexo, no Missouri, 136 enfartes do miocárdio: mais de 100 vezes a taxa relativa ao nosso assassino n° 1.

Ficaram tão surpreendidos que voltaram, fizeram mais 800 autópsias no Uganda, e ainda assim havia apenas uma pessoa com um pequeno enfarte curado, o que significa que nem tinha sido a causa da morte, de entre 1.427 pacientes — menos de 1 em mil —enquanto que no Ocidente a doença cardíaca é uma epidemia.

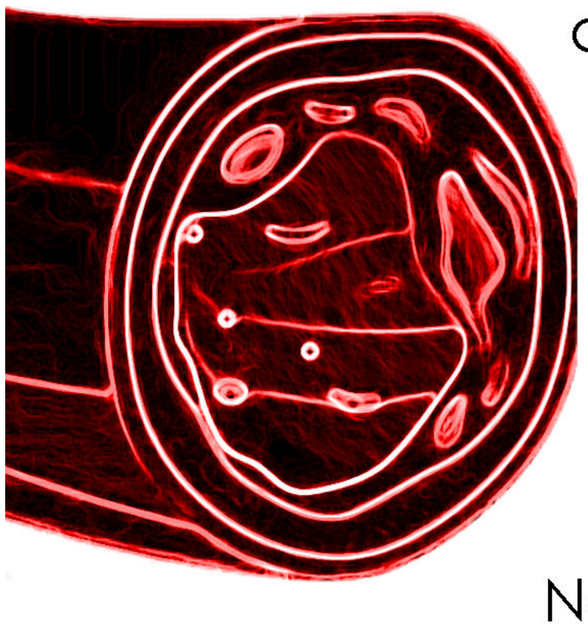
Quando os investigadores examinaram pessoas com doença cardíaca, e as colocaram no tipo de dieta seguido por populações que não apresentavam doença cardíaca, a sua esperança era retardar a doença, talvez até mesmo pará-la, mas em vez disso algo de milagroso aconteceu.

A doença começou a reverter, a melhorar! Assim que os pacientes deixaram de comer uma dieta que lhes entupia as artérias, estas começaram a abrir-se. Os seus corpos foram capazes de começar a dissolver alguma daquela placa (aterosclerótica), sem medicamentos, sem cirurgia.

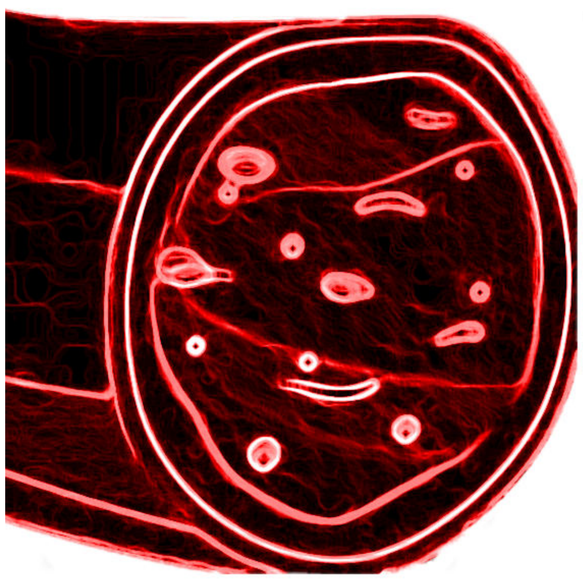
Mesmo em alguns casos de doença cardíaca grave em três artérias coronárias, as artérias dilatavam-se, sugerindo que os seus corpos sempre quiseram ser saudáveis, simplesmente nunca lhes tinha, dado a oportunidade.
Transicionaram das comida que lhes tirava vida para comida que lhes dá qualidade e quantidade de vida.

Dietas à base de plantas não são apenas mais seguras e baratas, mas podem também funcionar melhor (eh pá, parece que estamos a vender comprimidos para "perda de peso", só que em vez de comprimidos são couves e não estamos a tentar ganhar dinheiro à custa da tua saúde, nem a enganar-te).

A doença cardíaca é o nosso assassino número 1. O assassino número 2 é o cancro.
O que acontece se se testar o cancro com uma dieta à base de plantas? O Dr. Dean Ornish e os seus colegas descobriram que a progressão do cancro da próstata podia ser revertida com uma dieta à base de plantas e outros comportamentos de vida saudáveis, e não admira.



Se se gotejar o sangue daqueles que comem a dieta americana padrão em células cancerígenas a crescerem numa placa de Petri, o crescimento do cancro é cortado em cerca de 9%.
No entanto, o sangue que circula nos corpos daqueles que comem dietas à base de plantas tem cerca de 8 vezes mais o poder de travar o crescimento de células cancerígenas.



Ok, se a maioria das mortes são causadas por doenças diretamente relacionadas com nutrição, entããããooo, obviamente, que nutrição é das principais coisas estudadas no curso de medicina. Certo? Hm faz uma pausa na leitura da revista e vai ver o plano de estudos da Faculdade de Medicina do Porto. Pois...tenta a de...Coimbra, Coimbra é a universidade mais antiga, pode ser que...Pois.
Mas será que é assim tão surpreendente? Quando vais ao(à) teu(tua) médico(a) alterar a alimentação é sempre a primeira recomendação, não? Comprimidos, comprimidos são a sugestão. Pois.

Mas porque é que existe esta desconexão entre a ciência e a prática clínica?

O Dr.Greger propõe-nos um exercício de pensamento:

Imagina-te um fumador na década de 1950. A média de consumo de cigarros per capita era de 4.000 cigarros por ano. Isso significa que o americano médio fumava meio maço por dia.

E isto não acontecia apenas na América, era um fenómeno global. Cá em Portugal era tão normal que os próprios alunos fumavam nas salas de aulas. A própria mãe de uma das escritoras da Revista Rad recebia várias recomendações dos médicos para fumar, inclusive durante a gravidez.

Os meios de comunicação diziam-te para fumar, atletas famosos concordavam. Isso não quer dizer que não houvesse controvérsia dentro da classe médica.

Sim, alguns médicos fumavam Camels (uma marca de cigarros), mas outros médicos preferiam Luckies (uma outra marca de cigarros), logo, havia um pequeno conflito ali.

Então, quando a medicina corrente diz que o tabagismo, no balanço geral, é bom para ti, quando a Associação Médica Americana está a dizer isso, para onde é que te podias virar, se apenas quisesses os factos?Quais são os novos dados avançados pela ciência?

Agora, se por algum milagre, houvesse um site SmokingFacts.org (referência ao site NutrionFacts.org criado pelo Dr.Greger que EXISTE e que recomendamos vivamente) naquela altura que pudesse divulgar a ciência diretamente, ignorando filtros institucionais comercialmente corruptíveis, terias tido conhecimento de estudos como este estudo Adventista na Califórnia publicado em 1958. Mostrou que os não-fumadores têm pelo menos 90% menor risco de cancro de pulmão do

terem sido simplesmente ignorados, ele relembrou as pessoas como eram as coisas naquela época. Éramos uma **sociedade de fumadores**. Estava nos filmes, **estava em todo o lado**. As reuniões médicas eram feitas numa névoa pesada de fumo.

Fumar era, numa palavra, normal.

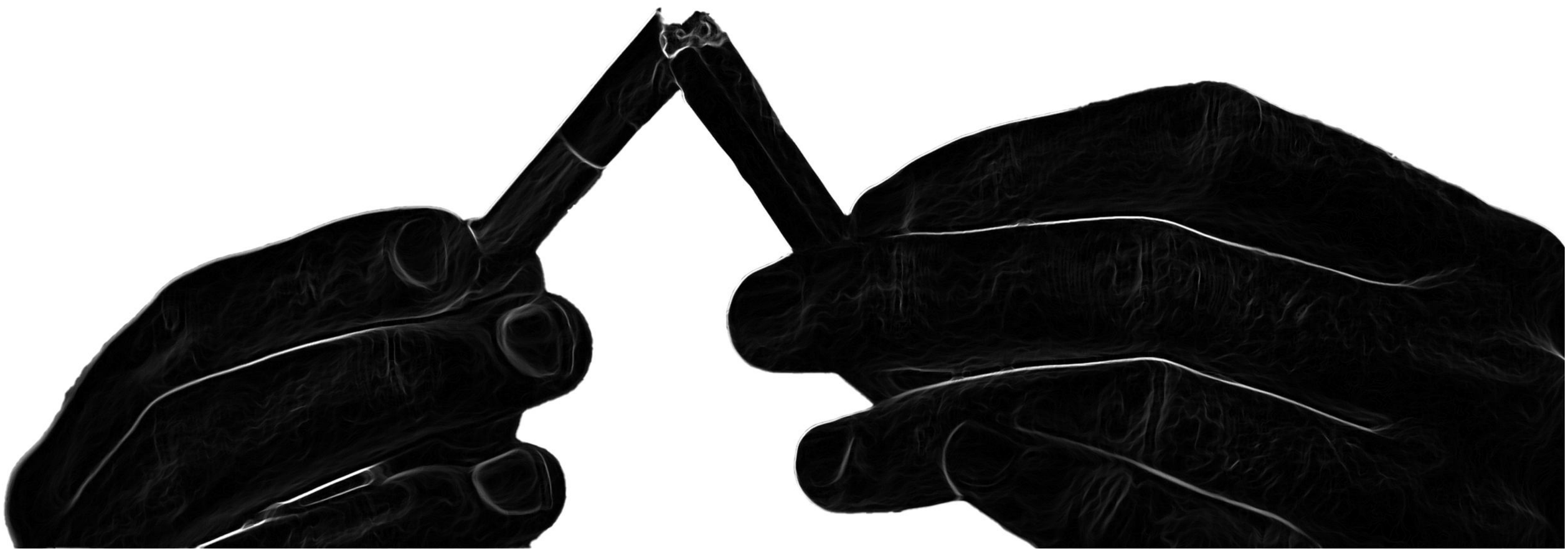
Então, de volta ao nosso exercício mental. Se fosses um fumador da década de 1950 e conhecesses os factos, o que é que farias? Mudarias ou esperarias? Se esperas até que o teu médico te diga, entre umas passas, para deixares de fumar, poderias já ter cancro por essa altura. Se esperas até que os poderes instituídos o reconheçam oficialmente, como o "Diretor-Geral de Saúde" fez na década seguinte, poderias ter morrido entretanto.

Foram necessários 25 anos, mais de 7.000 estudos e a morte de inúmeros fumadores, até sair o primeiro relatório do "Diretor-Geral de Saúde" contra o tabagismo.

Se calhar podes pensar que, talvez, após os primeiros 6.000 estudos, eles pudessem ter dado algum tipo de alerta ou algo assim? Não. É uma indústria poderosa.

Então, como fumador na década de 50, por um lado tinhas toda a sociedade, o governo, a própria profissão médica a dizer-te para fumar. E por outro lado, podias usar a ciência.

Agora vamos avançar 55 anos rapidamente. Há um novo estudo Adventista na Califórnia, alertando-nos para os riscos de outra coisa que estamos a colocar na boca.



E não é apenas um único estudo. De acordo com a última revisão, a soma total de evidências sugere que a mortalidade por todas as causas juntas, por muitas das nossas doenças mais mortíferas - doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, cancro, diabetes, etc. — é significativamente menor entre os que comem uma alimentação à base de plantas. Então, em vez de alguém com o hábito de fumar na década de 1950, imagina-te a ti ou a alguém conhecido a seguir os hábitos alimentares comuns de hoje. O que é que fazes? Com acesso à ciência, percebes que o melhor balanço disponível de evidência sugere que os teus hábitos alimentares não são assim muito bons.

E então, mudas ou esperas? Se esperares até que o teu médico te diga, entre dentadas, para comeres mais saudável, poderá ser tarde demais.

Mesmo depois do relatório do Diretor-Geral de Saúde ter sido lançado, a comunidade médica ainda agiu relutantemente. A AMA (American Medical Association), recusou-se inicialmente a reconhecer oficialmente esse relatório. Porquê? Talvez porque eles tinham acabado de receber um cheque de 10 milhões de dólares da indústria do tabaco. Talvez não, talvez seja coincidência.
OK, então sabemos porque é que a AMA pode ter andado a submeter-se à indústria do tabaco, mas porque não estavam os médicos, a título individual, a expor a verdade?
Bem, haviam algumas almas valentes à frente do seu tempo, como há agora, levantando-se contra as instituições que matavam milhões. Mas por que não havia mais?
Bem, **talvez seja porque a maioria dos médicos, eles próprios, fumavam cigarros, assim como a maioria dos médicos hoje continua a comer alimentos que estão a contribuir para a nossa epidemia de doenças alimentares**.
Qual era o grito de guerra da AMA na época? Tudo com moderação. Hmmm. Soa familiar? Hoje, a indústria alimentar usa as mesmas táticas da indústria do tabaco, fornecendo informações erradas, distorcendo a ciência.

O consumo de produtos de origem animal e alimentos processados causa pelo menos **14 milhões de mortes** em todo o mundo a cada ano. 14 milhões de pessoas mortas. As dietas à base de plantas podem, agora, ser consideradas algo como o equivalente nutricional de parar de fumar.

Até que o sistema mude, precisamos de assumir responsabilidade pessoal pela nossa própria saúde, pela saúde da nossa família. Não podemos esperar até que a sociedade se atualize com a ciência porque é uma questão de vida ou morte.

Mas uma boa notícia, é que, finalmente, está a ganhar cada vez mais visibilidade. Um bom exemplo é este artigo científico escrito diretamente para médicos, *Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets*, baseado também no *Dietary Guidelines Advisory Committee*, que declara que "***Healthy eating may be best achieved with a plant-based diet***" e que devem encorajar os pacientes nesse sentido. Também menciona, claro, os vários benefícios desta dieta como a redução de risco de: obesidade, de doenças cardiovasculares, de alta pressão arterial, de diabetes e de mortalidade.

Até já existe um hospital (privado, infelizmente) completamente vegano. Localizado na capital do Líbano, Beirut, o Hospital *Hayek* serve aos seus pacientes um menu 100% vegetal.
Eis as declarações do hospital nas suas redes sociais (https://www.instagram.com/p/CL34isaMYcp/?utm_source=ig_embed)

"Há um elefante na sala que ninguém quer ver.
Quando a Organização Mundial da Saúde, que classifica a carne processada como cancerígena do grupo 1A (causa cancro), o mesmo grupo que o tabaco ; e a carne vermelha como cancerígena do grupo 2A, servir carne num hospital é como servir cigarros num hospital.
Quando o CDC (Centro de Controlo e Prevenção de Doenças) declara que 3 em cada 4 doenças infecciosas novas ou emergentes vêm de animais.
Ao adotar uma dieta exclusiva à base de plantas tem sido cientificamente comprovado que não só interrompe a evolução de certas doenças, como também pode revertê-las. Então, temos a responsabilidade moral de agir de acordo com os nossos valores e alinhar as nossas ações."

E, quando lhes perguntaram porque é que deixaram de servir produtos de origem animal, esta foi a resposta:

"Porque parámos de servir carne?

Porque a carne está a matar-nos, a matar o nosso planeta e os nossos companheiros terrestres.

Foi por isso."

MITOS

MAS… MAS… e as deficiências nutritivas de uma dieta vegan???
Que bom estares agora preocupada(o) com os nutrientes que ingeres. Afinal de contas, a mudança para o veganismo pode oferecer uma oportunidade para fazeres uma alimentação mais consciente. Assumindo que, provavelmente, não te questionavas sobre estares a ter os níveis adequados destes nutrientes até agora.

Os mitos mais comuns relativos a uma dieta vegan são de supostas deficiências em:

FERRO

O ferro não-heme, ou o ferro de origem vegetal, é facilmente encontrado em todo o tipo de leguminosas como feijão, lentilhas, soja, assim como vegetais de folha verde (aquela couve básica).

O ferro heme, de origem animal, apesar de ser mais biodisponível, está associado a maior nível de doenças cardiovasculares. O ferro heme foi uma das razões para a Direção Mundial de Saúde ter associado a carne vermelha ao cancro, a diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

Em *Dietary intake of heme iron and risk of cardiovascular disease: a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies*, conseguimos ver que 1mg/por dia pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares em 7%.

CÁLCIO

A vitamina D ajuda na absorção de cálcio. A vitamina D é difícil de se obter em todas as dietas. É muito difícil obtermos a dose recomendada de vitamina D só através da alimentação. A principal fonte é o sol - quando a nossa pele entra em contacto com o sol, o nosso corpo sintetiza vitamina D. Se vivem num sítio com pouco sol, ou se não apanham muito sol é altamente recomendado, independentemente da vossa dieta, suplementar vitamina D3. Também é possível encontrar vitamina D3 em alimentos fortificados, como leite de soja, cereais de pequeno almoço ou em alimentos como o cogumelo. Um estudo publicado na revista científica *Archives*

of Osteoporosis demonstra que 2 em cada 3 portugueses têm falta de vitamina D, sendo que mesmo durante o Verão pouco mais de metade (56,8%) dos portugueses conseguem atingir valores normais de vitamina D.

Boas fontes de cálcio são: legumes de folha escura, brócolos, couves, cereais integrais, leguminosas, sementes de sésamo, tofu, leite de soja, etc.

IODO

Iodo é a deficiência nutricional de que ninguém fala e que muitos portugueses têm apesar de termos uma costa bastante extensa. Iodo encontra-se principalmente no oceano. Uma ótima fonte: algas.
A própria Direção Geral de Saúde recomenda o uso do sal iodado para toda a gente.

ÓMEGA 3

As melhores fontes de Ómega 3 são frutos secos e sementes, sendo eles: **sementes de linhaça**, sementes de chia, sementes de cânhamo e nozes.

As sementes de linhaça são a melhor fonte de ómega 3, mas elas têm que ser consumidas moídas na hora. Se comprares sementes de linhaça inteiras e as comeres inteiras, não vai ser absorvido o ómega 3. Se comprares sementes de linhaça moídas e as comeres, também não vais conseguir absorver o ómega 3, porque como já estão moídas há muito tempo, ficaram expostas ao oxigénio e oxidaram.
Esta é uma dica MUITO valiosa: é necessário comprá-las inteiras e moer na hora em que vamos consumir (podes moer usando uma varinha mágica, mas a forma mais fácil e rápida é usando um moedor de café - consegues encontrar em vários lojas de eletrodomésticos e até mesmo supermercados!).

Alguns vegetais de folha escura, entre outros alimentos, também têm traços de Ómega 3.

Há 3 tipos de ómega 3: ALA (encontrado nas plantas), EPA e DHA (encontrado nas algas e no peixe).

Apenas um deles é considerado essencial: o ALA (encontrado nas plantas), o ALA é convertido (no nosso corpo) para EPA e depois para DHA.

O sucesso desta conversão depende de vários fatores, como o rácio (relação entre) de ómega 6 para ómega 3. Quando consumimos demasiado ómega 6 não conseguimos fazer uma boa conversão, por isso, o máximo deve ser 3 partes de ómega 6 para 1 parte de ómega 3. Se consumirmos demasiados óleos e manteiga de amendoim, por exemplo, faz com que esta conversão não seja tão fácil.

Quando as nossas principais fontes de gordura são aquelas (as melhores) que mencionámos - sementes de linhaça, sementes de chia, sementes de cânhamo e nozes - vamos conseguir converter bem.
Mas mesmo assim a conversão é variável, sendo que esta conversão é superior em mulheres.
Se consumirmos 30 gramas de linhaça moída parece ser o suficiente, mas pelo sim pelo não, devemos consumir mais.

E o peixe? Não é uma boa opção? Ele até já vem com o DHA, não é? Podemos, mas não é aconselhado.
Mesmo quem come peixe, não costuma dar tanta preferência ao peixe gordo, por isso, esta acaba por não ser uma fonte suficiente.

Para além disso, não existe peixe suficiente no mundo para que toda a gente possa atingir a sua dose recomendada de DHA. (https://journals.lww.com/co-clinicalnutrition/Abstract/2015/03000/Is_the_world_supply_of_omega_3_fatty_acids.8.aspx) . Nem lá perto. Os humanos iriam requerer 1.3 milhões de toneladas métricas de EPA/DHA e só é possível encontrar 0.2.
É por esta razão que recomendações nutricionais têm que estar de acordo com critérios de sustentabilidade.

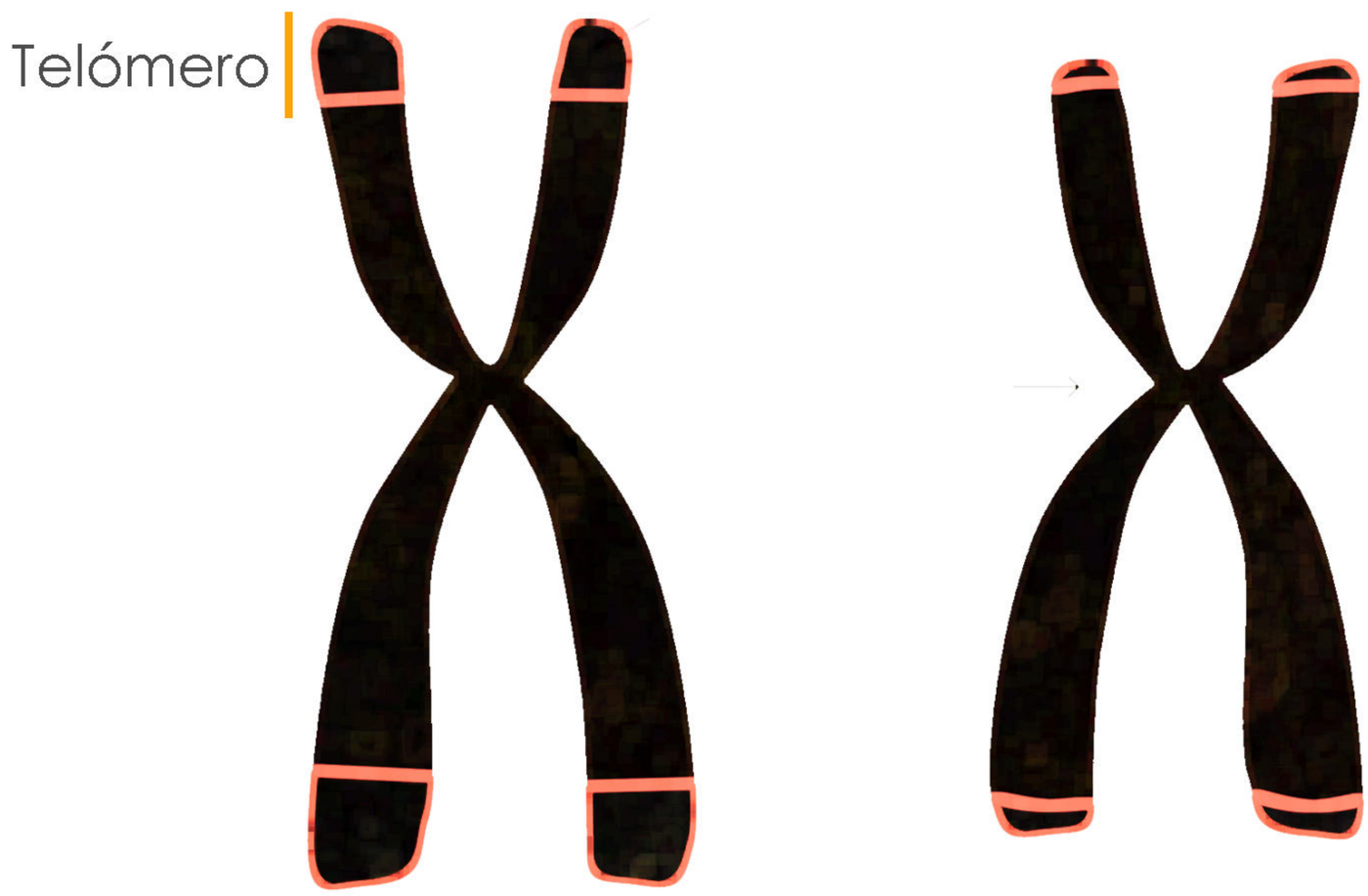
Para além disso, há um enorme problema de contaminação do peixe

e este problema estende-se aos suplementos de óleo de peixe.

Alguns estudos sobre a contaminação do peixe são:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29750842/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25788582/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30529885/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23281830/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19200125/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19265383/

Peixe, comparado com as comidas mais saudáveis (vegetais, leguminosas, frutas e cereais integrais) têm poucos antioxidantes, fitonutrientes, fibra, contém colesterol e gordura animal saturada. Enquanto o consumo de uma dieta integral de plantas está associada a telómeros protetores longos - as pontas dos cromossomas que protegem o nosso DNA -, comer produtos processados e de origem animal está associado a encurtamento dos telómeros, um sinal de degeneração celular.



O peixe é uma das maiores fontes de poluentes tóxicos. Em 2012, investigadores publicaram uma análise de dietas de crianças dos 2 aos 7 anos. Crianças são especialmente vulneráveis a químicos na dieta, porque eles ainda estão a crescer e, como tal, têm um maior ingestão de comida e fluídos relativa ao seu peso. Os químicos e metais pesados encontrados nos seus corpos por causa da comida que comem excedem num fator de 100 ou mais.

E quais foram as comidas que mais contribuíram para os metais pesados? A fonte número um de arsénio eram aves para as crianças, e para os seus pais era atum. Qual a maior fonte de chumbo? Leite e derivados do leite. E qual a maior fonte de mercúrio? Marisco. Comer apenas uma dose de peixe por semana durante a gravidez pode levar a que o bebé fique com mais mercúrio do que se for injetado diretamente com uma dúzia de injeções de mercúrio.

Onde é que são encontrados estes poluentes? A maioria dos DDT (primeiro pesticida moderno) são encontrados na carne, especialmente no peixe. Os oceanos tornaram-se, essencialmente, um esgoto humano. Tudo vai lá parar. Os peixes são incrivelmente vulneráveis à contaminação e quão mais acima na cadeia alimentar, mais vulneráveis. Um estudo com mais de 12 mil amostras de comida de 18 países percebeu que a maior contaminação de PCB (outro conjunto de químicos banidos) era encontrado em peixe e óleo de peixe, assim como leite e derivados e outras carnes. O que apresentava menor contaminação de tudo era a base da cadeia alimentar:as plantas.

Hexaclorobenzeno, ou HCB, mais um pesticida banido quase há 50 anos, pode ser encontrado, nos dias de hoje, em peixe e carne.Compostos perfluorados, ou PFC's, encontrados, maioritariamente em peixe e outras carnes.
O aumento da exposição a toxinas ambientais, incluindo as dos alimentos, parece estar associado a um maior risco de cancro e diabetes. Os níveis de poluentes das crianças podem exceder o nível de segurança por uma margem maior do que o nível dos adultos.
Para minimizar a nossa exposição a estes compostos, devemos comer o mais abaixo possível na cadeia alimentar.

Os poluentes na cadeia alimentar aquática podem explicar a ligação entre o consumo de peixes e o risco de diabetes. Assim, fontes livres de poluição, como DHA à base de microalgas, podem ser uma opção melhor do que peixes para obter ômega-3. A melhor maneira de fazer um detox do corpo pode ser não o "envenenar" em primeiro lugar, escolhendo uma dieta baseada em vegetais. Uma dieta à base de plantas também pode ajudar a prevenir a contaminação e mesmo desintoxicar após a contaminação, o que pode levar anos.

Por isso, mais vale consumir algas que já vêm com o DHA. Também, por questões de segurança, ética e sustentabilidade. Se preferirem podem

consumir um suplemento de ómega 3 (vindo de algas também).

As doses diárias recomendadas de ALA são de 1100mg para mulheres e 1600mg para homens. Já as doces de EPA/DHA não estão bem estabelecidas mas é por volta de 250 mg por dia.

A Proteína e os Aminoácidos

Não só conseguimos proteína suficiente numa dieta vegan, como conseguimos todos os aminoácidos necessários (os aminoácidos são constituintes das proteínas e os necessários são aqueles que o nosso corpo não consegue sintetizar).

Não existe deficiência de proteína se estivermos a comer calorias suficientes. A menos que estejas a passar fome, não terás deficiência de proteína.

Todas as plantas têm proteínas, inclusive todas têm os 9 aminoácidos essenciais, inclusive a fruta.
Imagina a couve, por exemplo. A couve pode ter, imaginemos, 4 dos aminoácidos essenciais em maiores quantidade do que os outros 5 aminoácidos essenciais. Mas mesmo se comesses só couve o dia inteiro, em quantidades suficientes, era na mesma possível obteres toda a proteína e aminoácidos suficientes. Só tinhas de comer couve suficiente - kg e kg de couve, mas possível. E tu não comes apenas um alimento por dia, não é verdade?

Obviamente, existem plantas com maior teor proteico do que outras - que é o caso das leguminosas (feijões, grão de bico, lentilhas, ervilhas etc.), que acabam por ser as melhores fontes de proteína. Outras das melhores fontes de proteína é a soja e os seus derivados como o tofu, o tempeh, a soja texturizada, o leite de soja etc. Através da soja texturizada, por cada 100 gramas, obtemos 50 gramas de proteína.

Só para compararmos com a dose recomendada diária: a pessoa não atleta precisa de 0,8 gramas de proteína por quilograma de massa corporal (basta multiplicares o teu peso por 0,8 e isso vai dar-te o número de gramas recomendado que deves comer de proteína por dia). Alguém que pesa 76kg vai precisar em média de 56 gramas de proteína por dia.

Percebes agora quão fácil é obter a proteína recomendada?

Aliás, é tão fácil que muitas das vezes até a comemos a mais, que no caso de ser de origem animal isso pode levar a vários problemas sérios de saúde.

Quanto aos aminoácidos, também já sabes, as plantas têm todos os essenciais e ao obtermos vários aminoácidos, estes vão formando uma *amino acid pool*, uma mistura de aminoácidos disponíveis que vamos usando.

O Nimai Delgado, culturista vegan, é a prova perfeita de como vegans não têm deficiência em proteína. Ele é ovolacto-vegetariano desde nascença, nunca comeu carne na sua vida.

É um grande ativista pelos direitos dos animais. Podes ver a sua palestra na Google:
https://www.youtube.com/watch?v=e-VNXCSGgsg

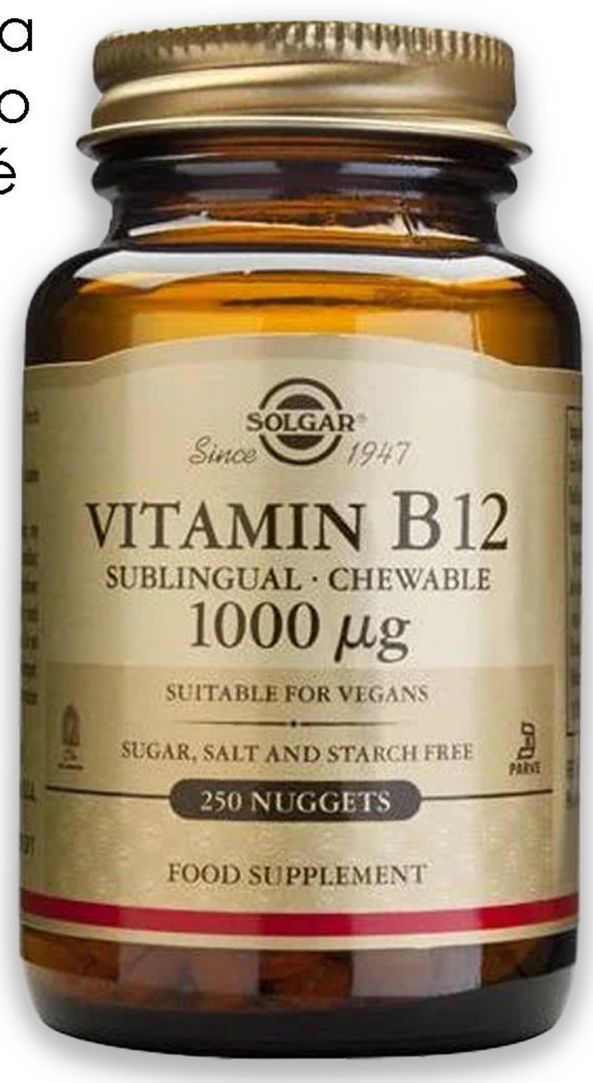
Vitamina B12

A vitamina B12 é produzida por uma bactéria e, como tal, conseguiríamos obtê-la naturalmente da água que bebemos, da fruta e legumes que colhemos da terra e das árvores. Mas hoje em dia, tudo isto é tratado, sanitizado - o que é ótimo, porque já não apanhamos muitas das doenças das quais morríamos antigamente. Só que com esta sanitização já não conseguimos consumir B12 naturalmente.

É, por isso, que é uma boa ideia (e recomendamos vivamente) suplementar, pois mesmo os produtos fortificados podem não ter quantidades suficientes para a dose recomendada e os produtos de origem animal não são uma fonte segura, sustentável ou ética.

A carne em si só tem B12 se os animais consumirem B12 suficiente, se eles andarem no pasto, ao ar livre, num chão que não foi tratado, se calhar ainda conseguem alguma.
No entanto, hoje em dia, não é isto que acontece.
Eles estão em complexos industriais, confinados, e comem ração. Como tal, ou lhes é injetada (suplementada através de injeção) B12 ou lhes é adicionada à sua ração.
Por isso é que a carne consegue ter alguma vitamina B12.
Mesmo assim,não é suficiente para alcançar a dose recomendada diária.

É recomendado, por isso, a toda a gente suplementar vitamina B12, até porque quando fazemos análises ao sangue, a menos que peças proativamente ao teu médico para te incluir análise de B12, não é algo que é normalmente analisado e podes ter uma deficiência. As deficiências de B12 são extremamente comuns.



Para ser mais fácil para ti, mais uma dica valiosa:

Consegues comprar a vitamina B12 de 1000mg da Solgar no Celeiro (loja), para teres a tua dose recomendada basta tomar 2 vezes por semana, sendo que cada comprimido fica num valor de 5 cêntimos.

IV.

Carnismo

Mas se não é necessário comer produtos de origem animal, então porque o fazemos?

Melanie Joy explica-nos este fenómeno que denominou de CARNISMO.

CARNISMO

Melanie Joy é psicóloga, vegana e ativista vegana já há vários anos. A sua pesquisa focou-se sobretudo na psicossociologia da violência e discriminação até se dedicar mais exclusivamente à psicologia de comer carne. Dedicou a sua vida a tentar compreender porque é que as pessoas amam cães, o seu gato, mas comem animais - como ela diz "Porque é que amam uns e comem outros". Às vezes amam cães e comem vacas, mas se for noutra parte do mundo até comem cães e amam vacas, depende de onde nasceres. Então, todo o estudo dela assentou em entender os processos psicológicos por detrás disto. E desde logo percebe-se que é cultural - os animais não nascem com uma etiqueta "este é para comer" e "este é para dar festinhas" - somos nós que definimos, consoante o local onde nascemos, o que é aceitável ou não.

Melanie Joy reflete sobre como, todos os dias, temos um comportamento que distorce os nossos pensamentos e sentimentos e vai contra os nossos valores. Este comportamento é irracional e destrutivo, mas nós nem sabemos que temos uma escolha. Como é que uma das mais frequentes e importantes escolhas que fazemos, parecem não ser escolhas sequer? Como é que irracionalidade e destruição são tão espalhadas e presentes, mas ao mesmo tempo tão invisíveis?

Termos consciência do que nos leva a agir desta maneira, faz com que ganhemos de novo racionalidade e liberdade de escolha e possamos ser mais ativos na criação de um mundo mais justo e de acordo com os nossos valores.

Todos nós preocupamo-nos com animais e sentimos empatia por eles - tanto de felicidade como de tristeza. A empatia por eles é algo natural em nós. Mas então como é que conseguimos comer animais?

A Melanie Joy convida-nos a fazer um exercício:

Imagina que és uma convidada ou um convidado numa festa, e o teu anfitrião serve-te este prato: uma lasanha.

- Fotografia da Palestra da Melanie Joy

Nós podemos tanto considerar isto como delicioso ou como nojento.

Se tu consideras como delicioso, imagina que consideras tão delicioso que pedes a receita. E o anfitrião responde-te que o segredo está na carne: tu tens que usar três quilos de uma carne bem temperada de Golden Retriever (um cão muito adorável, se não estás a ver qual é, faz-te um favor e pesquisa aí no Google).

Agora toma um momento para refletir sobre os teus pensamentos e sentimentos. O mais provável é que aquilo que tu consideraste como comida, agora consideras como um animal morto. Um cão morto, ainda por cima. O que antes achaste que era delicioso, agora sentes que é nojento.

Ora, nada na carne mudou, continua a ser carne. Mas, então, o que é que mudou?
O que mudou foi a tua **perceção da carne**. E a nossa percepção é moldada maioritariamente, se não totalmente, pela nossa cultura.

Em culturas em que se come carne ao redor do mundo, dentro de mais de sete milhões de espécies de animais, apenas selecionámos uma meia dúzia como comestíveis. Todas as outras espécies são vistas como não comestíveis e nojentas.

A questão que se coloca é, então, porque é que não sentimos nojo daquelas espécies selecionadas que aprendemos a pensar como comestíveis?
E porque é que nunca perguntamos porquê?

Se uma ideia persistir tempo suficiente na sociedade passa a ser uma norma social. Quanto mais força tem uma norma social, mais passa a fazer parte da cultura. E a cultura, de geração em geração, torna-se tradição.

Cultura e tradição, ao redor do mundo e ao longo do tempo, não foram bons guias de ética.
Em algumas culturas aceita-se mutilação genital feminina, apesar de não acharmos que isso é ético.

Vamos aplicar isto a um exemplo com animais não-humanos. O festival de cão Yulin ou o festival Bok Nal, festivais anuais em que dezenas de milhares de cães e gatos são criados, mutilados e mortos e, finalmente, comidos. É ético comer um cão se isso fizer parte de uma cultura/tradição?
E no Japão em que todos os anos assassinam centenas de golfinhos? É ético porque faz parte da tradição?

Mas se não é ético para outras culturas matarem cães e gatos e golfinhos, então porque é que seria ético para a nossa cultura comer porcos, vacas e galinhas?

Podemos justificar isto com dizer "sempre foi assim que se fez", ou que faz parte da cultura/tradição?

Isto é uma hipocrisia moral, em que distinguimos certos animais de outros.

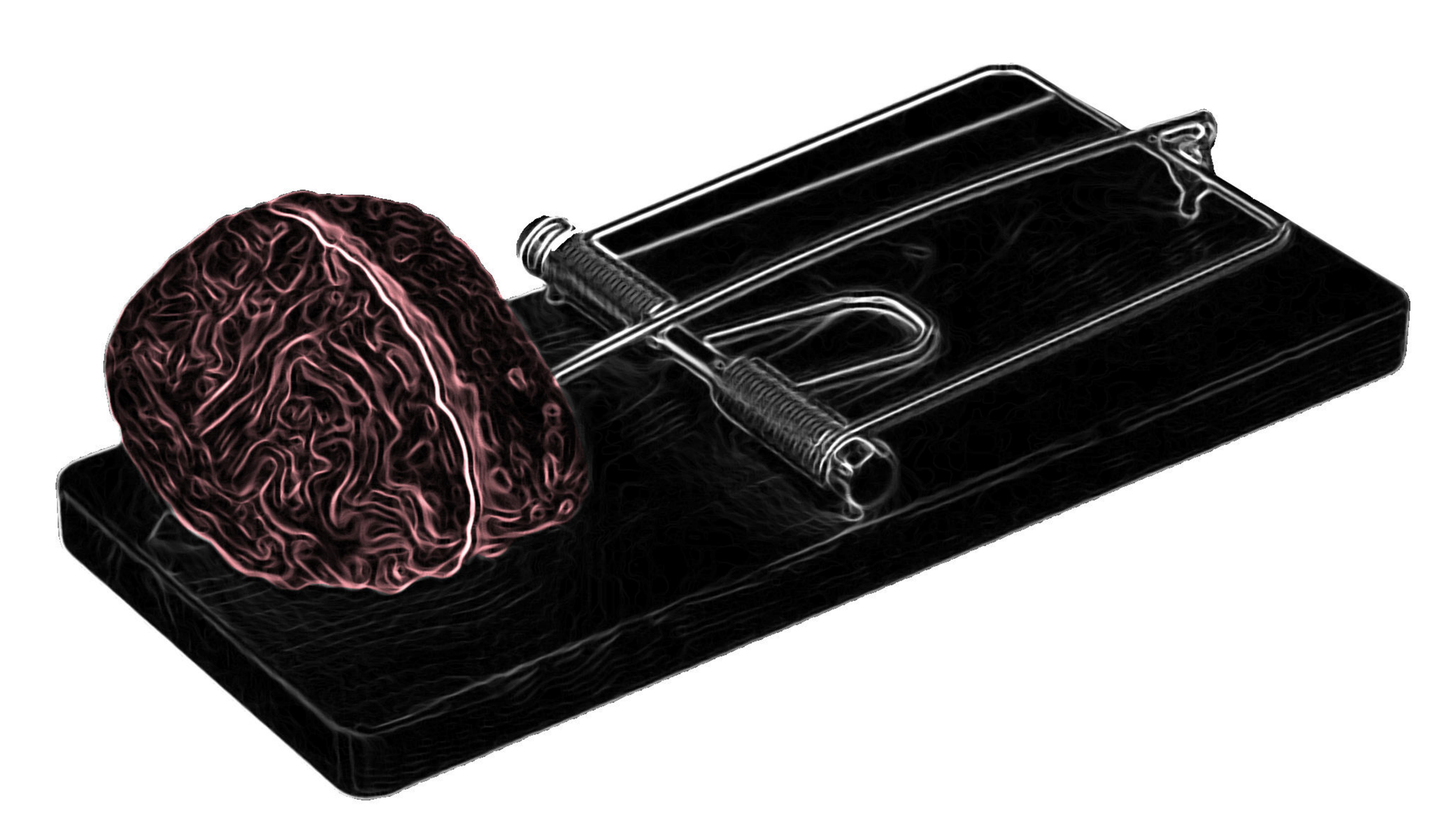
Todos estes animais estão vivos e sentem. Todos eles conseguem sentir dor. Todos eles conseguem mostrar compaixão e receber compaixão. E mais importante, todos eles merecem receber compaixão.

A maioria das pessoas já concorda com o veganismo inerentemente.

A maioria das pessoas concordaria que abuso animal é errado. O que é então abuso animal? A maioria das pessoas define como dor ou sofrimento infligidos num animal desnecessariamente.
Podemos estar vivos e ser saudáveis sem consumir produtos de origem animal?
Já sabemos a resposta a esta questão, e por mais surpreendente que possa ser, a maioria das pessoas também já concorda que conseguiríamos viver bem sem produtos de origem animal.

Mas, então porque o fazemos? Como é que se universalmente somos contra abuso animal, mas depois o financiamos?

A verdade é que temos vários **viés cognitivos** que nos impedem ou dificultam de tomar decisões que estão alinhadas racionalmente com o nosso pensamento lógico: como o viés de confirmação.



Viés da confirmação significa que nós procuramos informação que confirme as crenças que já temos. Nós só queremos algo que reafirme aquilo que já pensamos. Entramos num estado de negação perante informação que contradiz o nosso modo de pensar. Queremos estar

confortáveis, especialmente no que toca a estilo de vida - algo tão íntimo e que estimamos tanto.

O efeito da adesão é a tendência de fazer (ou acreditar) em coisas porque muitas outras pessoas fazem (ou acreditam) na mesma coisa. Isto faz com que muita agente acredite que só porque toda a gente ou a maioria das pessoas na sociedade faz algo, então faz com que isso seja aceitável.

Porque é que toda a gente come carne? Porque toda a gente come carne.

Toda a gente quer fazer aquilo que toda a gente faz.

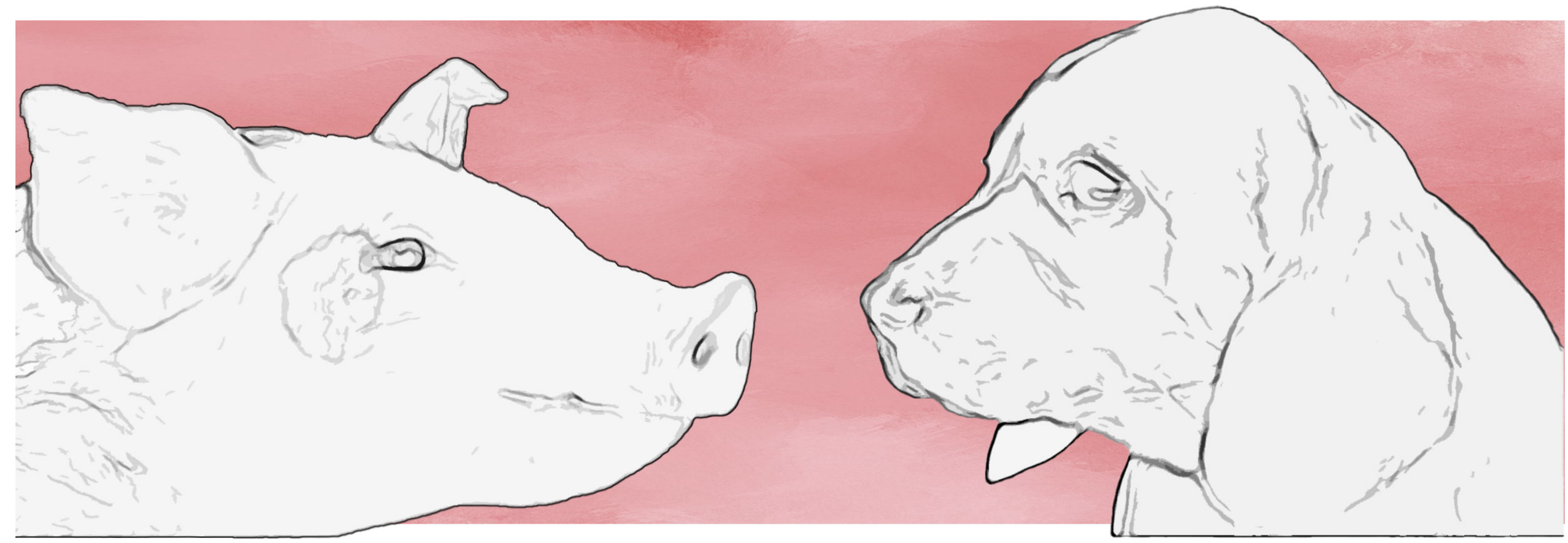
Não queremos ser a pessoa "diferente", não queremos fugir ao que o resto do grupo faz. De uma perspetiva evolutiva, isto faz todo o sentido, porque somos seres sociais, nós dependemos uns dos outros e temos medo de sermos excluídos.

Quando escolhemos ser vegan ou quando escolhemos questionar algo que toda a gente faz ou que a maioria faz, estamos a fazer algo que contradiz a norma, estamos a sair da nossa zona de conforto.

Viés do status quo afeta-nos, pois temos medo de mudança, de algo que altere os nossos hábitos e estilo de vida.

Uma boa forma para vermos se algo é lógico, ou não, é verificar se os critérios que utilizamos são arbitrários e contraditórios.

Se é contraditório é porque não estamos a aplicar a mesma lógica a tudo. Se dizemos que a vida de um cão é importante porque ele é um indivíduo que tem uma personalidade e que sente e que está consciente do que o rodeia, mas desvalorizamos a vida de um porco, então estamos a ser contraditórios. Porque um porco também é um indivíduo que tem uma personalidade e que sente e que está consciente do que o rodeia. E o critério para tratar bem um e o outro mal é completamente arbitrário e não fundamentado: é simplesmente por ser outra espécie.



Pessoalmente, durante a maior parte da nossa vida, nunca refletimos sobre a nossa escolha sobre comer animais, nem sabíamos que tínhamos, de facto, uma escolha.
Nunca ninguém nos perguntou se acreditávamos em comer animais, comer animais era uma garantia - era simplesmente a maneira como as coisas eram. (Isto é algo recorrente nesta vida, descobrirmos que não tem de continuar a ser como tem sido, pode ser diferente).

Como é que, cognitivamente, conseguimos com uma mão dar festinhas a um cão enquanto com a outra comermos uma coxa de frango? Porque é que amamos uns e comemos outros?
Amamos cães e comemos carne de porco - um pedaço de carne que já foi de um animal tão senciente e tão inteligente como os cães que tanto estimamos.

Como é que seres racionais e empáticos como nós, conseguem distorcer os nossos pensamentos/sentimentos?

Há um **sistema de crença**, **uma ideologia**, que nos condiciona a comer certos animais - o carnismo.
Nós tendemos a achar que apenas os veganos seguem uma crença. Mas comer animais, se não é uma necessidade (para sobrevivência), que é o caso na maior parte do mundo atualmente, então passa a ser uma escolha. E escolhas têm origem em crenças.

Carnismo é a ideologia dominante - é tão espalhada, que é visto como algo que tem que ser ou que simplesmente é, em vez de ser visto como uma escolha.

E, como nos diz a Dr.Joy, é uma **ideologia violenta**, porque a carne não pode ser produzida sem violência. Por esta razão, uma ideologia como o carnismo vai contra os valores humanos base, tais como a compaixão e justiça.
Então, precisamos de usar mecanismos de defesa para distorcer os nossos pensamentos e sentimentos, e agirmos contra os nossos valores, sem nos apercebermos realmente do que estamos a fazer.

A maior defesa do carnismo é a **negação**, que é expressa, na sua maior parte, pela sua **invisibilidade**. A ideologia é invisível, assim como as suas vítimas. É invisível porque, como já dissemos anteriormente, ela nem sequer é vista como uma ideologia, uma escolha, é só vista como a "ordem natural".

Atualmente são mortos **1,2 biliões de animais a cada semana**. Esse é um número maior do que todas as pessoas que já morreram em guerras na história. Apenas numa semana. Mas nós não os vemos.

As pessoas não vêem o que acontece aos animais. Eles estão distantes e fechados nos complexos industriais e é-nos vendida uma imagem que não corresponde à realidade. Nos supermercados vemos fotos de animais felizes e etiquetas que tentam vender o produto como ético. Isto é uma estratégia de marketing para acalmar a nossa consciência - fazem com que compremos os produtos. Serve a indústria e silencia o que acontece aos animais.

Uma refeição para nós dura apenas minutos,
e mal a acabamos, esquecemo-la logo a seguir.

Mas para o animal é a existência inteira dele tirada,
a sua única oportunidade de viver.

Assim como todas as outras ideologias violentas, os mitos do carnismo estão institucionalizados. Então o viés carnista está embebido nas fundações do nosso sistema.

E nós, inevitavelmente, internalizamos a realidade à nossa volta como sendo "natural", a maneira como as coisas são. Vemos o mundo através dessa lente, a do carnismo.

Isto está relacionado com o conceito de Cascata de Disponibilidade — um processo de auto reforço no qual uma crença coletiva ganha mais e mais plausibilidade por meio da crescente repetição no discurso público ("repita algo mil vezes e isso torna-se verdadeiro")

O outro mecanismo de defesa do carnismo é a distorção da nossa perceção dos animais que comemos. Passamos a vê-los como abstrações, como se não tivessem individualidade ou personalidade própria.

'Um porco é um porco e todos os porcos são iguais.'

Esta conceção provém de uma ideologia violenta que, tal como outras, tem uma mentalidade de dominação e subjugação, de privilégio e de opressão.

É a mentalidade que nos faz reduzir alguém a uma coisa, reduzir uma vida a uma mercadoria. É a mentalidade de "eu faço o que eu quiser" que nos faz sentir intitulados a controlarmos e matarmos aqueles que têm menos poder - simplesmente porque podemos.
E sentirmos, desta maneira, que as nossas ações são justificadas.

Todas as ideologias violentas, têm isso em comum, justificam as suas ações: "eles são apenas selvagens", ou "elas são apenas mulheres" ou ***"eles são apenas animais"***. É a mentalidade opressora.

"Não há uma maneira certa de fazer algo errado"

- Earthling Ed

E explorar animais, se não é necessário, é a coisa errada, e não há uma maneira certa de fazer algo errado.

V.

Qual a alternativa?

Qual é a solução?

Como fazer o melhor para nós e viver vidas com escolhas livres e autênticas?

Antes de leres isto podias não ter consciência do carnismo, mas agora tens, tens consciência dessa injustiça global. Consciência é o primeiro passo da solução.

As atrocidades acontecem, em grande parte, porque as pessoas preferem virar costas à realidade, uma realidade que parece demasiado dolorosa para se encarar.

Todas as revoluções e transformações sociais, foram feitas por aqueles que ganharam consciência e que agiram conforme o que aprenderam.

O movimento vegan é um dos mais crescentes movimentos no mundo atualmente.

Pequenas mudanças também têm um impacto enorme.
Podemos reduzir e por fim eliminar o nosso consumo de carne, ovos e laticínios.
Para começar, podemos comer apenas uma refeição vegan por dia, ou um dia vegan por semana.
Pequenos passos na direção certa pode ser mais eficaz a longo prazo.

E, claro, podemos escolher espalhar a verdade sobre o carnismo.

Qual a alternativa?

A Resistência

A resistência é um conceito criado pelo romancista americano Steven Pressfield, no seu livro de não ficção The War of Art , que representa uma espécie de força universal que ele afirma atuar contra a criatividade humana. Esta resistência é descrita de uma forma quase mítica como uma força universal que tem uma única missão: manter as coisas como estão. Pressfield diz-nos que a Resistência é o elemento mais perigoso para a vida e os sonhos de uma pessoa, uma vez que a sua única missão é sabotar as aspirações. A resistência, como é um elemento criado por nós psicologicamente, adapta-se, criando sempre novas justificações com base naquilo que mais queremos ouvir.

Pronto, tudo isto para te explicar que é normal e esperado que te depares com uma certa resistência para mudares os teus hábitos, mesmo após todos os sólidos argumentos que já te apresentámos. Mas é para isso que nós cá estamos, para te acompanhar e esclarecer neste processo.

Eu adoro o sabor, não sou capaz de nunca mais comer X

A principal razão pela qual as pessoas comem produtos de origem animal é porque gostam do sabor deles - nós certamente gostávamos, então, os nossos pratos preferidos, enquanto carnistas, eram: lulas estufadas e frango de churrasco (a simple tuga).

No entanto, um simples momento de reflexão é suficiente para se concluir que tal seria admitir que o desejo pessoal e individual de preferências de sabor se sobrepõe a tudo o que dissemos até agora: à saúde, bem estar, sobrevivência do planeta e de todos os seus habitantes.

O paladar vale mais do que a vida de um animal? Novamente: uma refeição para nós dura apenas minutos, e mal a acabamos, esquecemo-la logo a seguir. Mas para o animal é a existência inteira dele tirada, a sua única oportunidade de viver. Será que vale a pena? Ainda existem imensos sabores por descobrires, temos a certeza que não ficarás desiludida(o).

Cadeia Alimentar

Um dos maiores argumentos dados para justificar o consumo de produtos de origem animal é o da cadeia alimentar.

A cadeia alimentar já é um conceito um pouco desadequado para a biologia atual, uma vez que agora se fala cada vez mais em teias alimentares.

No entanto, vamos então na mesma responder relativamente ao conceito da cadeia alimentar.

Cadeias alimentares são muito importantes, ajudam a equilibrar o ecossistema e manter tamanhos naturais de populações de animais selvagens. São fundamentais para a sobrevivência dos ecossistemas.

Mas o que nós fazemos aos animais, quando os criamos, selecionando-os artificialmente, quando forçadamente os engravidamos, quando lhes tiramos os bebés, quando os mutilamos, quando os exploramos para algo que não é nosso, como o leite ou os ovos deles, quando os enclausuramos aos montes em espaços confinados, quando os levamos a matadouros e os matamos, tudo isto nada tem a ver com a cadeia alimentar.

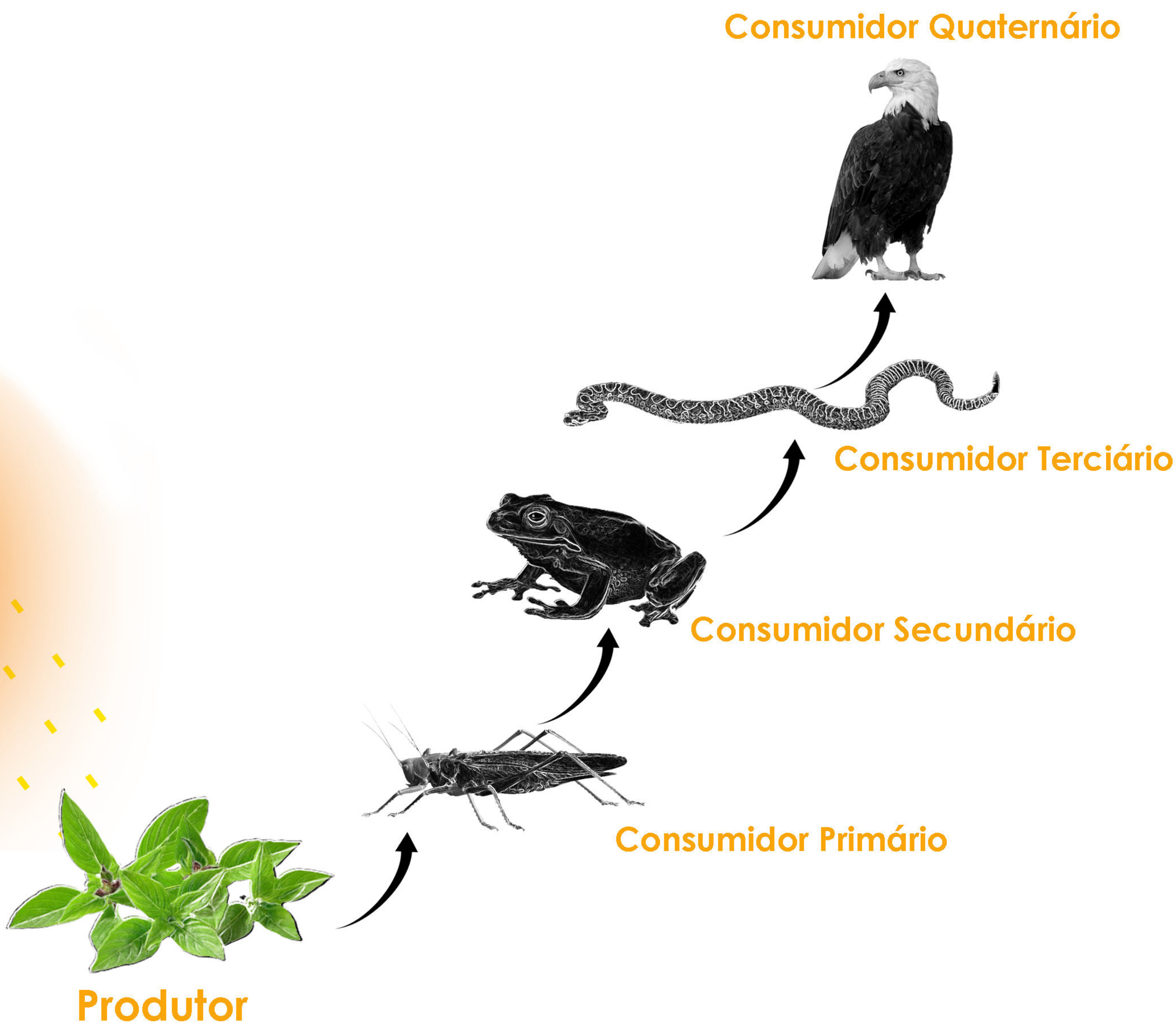
Causarmos desflorestação e destruirmos ecossistemas para construir complexos industriais da agropecuária, não tem nada a ver com a cadeia alimentar.
Não tem nada a ver com o que acontece no mundo natural.
Não tem nada a ver com manter tamanhos de populações saudáveis ou manter o equilíbrio nos ecossistemas.
Não tem nada a ver com a cadeia alimentar, nem podia estar mais distanciada do que realmente é uma cadeia alimentar.

A cadeia alimentar é usada contra o veganismo, mas na verdade, é a favor dele.

Pois, a cadeia alimentar tem um princípio biológico básico: o fluxo de energia. Isto significa que as calorias vão se perdendo de nível para nível.

Numa cadeia alimentar temos vários agentes: os **Produtores**, que são aqueles capazes de produzir o próprio alimento (autótroficos), seja por meio da fotossíntese ou da quimiossíntese; os **Consumidores**, que são organismos heterótroficos, aqueles que podem alimentar-se diretamente dos produtores (consumidor primário) ou de outros consumidores (consumidor secundário, terciário, etc.). E, por último, temos também os decompositores que decompõem matéria orgânica.

Se são as plantas as produtoras de energia e de nutrientes em geral, energia é passada para cada organismo da cadeia alimentar de forma unidirecional, seguindo sempre o sentido de produtor → decompositor.



É importante frisar que, **a cada nível trófico, menos energia é passada.** Normalmente, apenas 5% a 20% da energia é passada para o próximo nível trófico. Ou seja, é menos eficiente consumir consumidores, especialmente quanto mais acima estiverem na cadeia alimentar, do que consumir os produtores diretamente!

Estamos a obter os nutrientes e energia de forma indireta. Em vez de comermos a vaca que come as plantas - podemos comer diretamente as plantas.

Com isto, também minimizamos o risco de contaminação, porque a contaminação de poluentes e metais pesados só vai aumentando mais e mais ao longo da cadeia alimentar.

Mas comer carne, é natural!

Este argumento de que comer carne é natural, tem os seus quês. Primeiro, porque nada do que fazemos hoje em dia, na nossa sociedade moderna, em cidades imersas em tecnologia, nada tem a ver com o mundo natural. Se fosse natural, não estarias num supermercado a comprar carne embalada, e sim a caçar.

Em segundo lugar, porque não é por ser natural que justifica nada, porque a violência em geral é algo natural, no entanto, isso nunca é um argumento válido para a cometermos.

Em terceiro lugar, apesar de sermos omnívoros e termos a capacidade de comer carne, o nosso corpo está muito mais desenhado para digerir plantas, o que indica que a dieta ideal para nós é uma dieta integral de plantas, como a ciência confirma.

E gostamos muito de falar em "natural", mas, se pensarmos bem, o que é que há de natural na industrialização da criação de animais para os usarmos e matarmos?

O leite é um perfeito exemplo disto:
A única altura em que um ser humano bebe leite naturalmente, é quando é bebé e é o da sua própria mãe.
Não é de todo natural bebermos leite de outro mamífero na nossa idade adulta.
Seria estranho pensar em beber leite de girafa, então porque é que bebemos leite de vaca?

Agora perguntamos: quando é que é a única vez em que as mulheres dão leite? É depois da gravidez, no período de lactação. Ora, todas as fêmeas na Natureza são exatamente iguais: dão leite apenas para as suas crias, após a gravidez.

Para conseguirmos explorar o leite de uma vaca para nós, humanos (sendo nós uma espécie completamente diferente), precisamos de estar sempre a constantemente a engravidá-la à força, invadindo completamente o seu corpo. Depois disto, as vacas assistem ao processo de retirarmos as suas crias, para as matarmos e comermos, enquanto retiramos o seu leite que era para os seus bebés para o tomarmos nós. As vacas, confinadas em espaços ridiculamente pequenos, é-lhes retirado o seu leite através de tubos e esta sucção é tão constante, que as vacas ficam com feridas e, como tal, têm que estar a ser constantemente injetadas com antibióticos por causa do risco enorme de infeção.
E após tudo isto, engravidando-a constantemente, retirando-lhe sempre as crias e o leite que era para elas, quando esta vaca já não for "útil" para nós, nós matamo-la e comê-la.

Não há nada de natural nisto. Nem de ético.

"Mas os outros animais comem os outros animais..."

E outros animais comem carne, é verdade. Mas os outros animais precisam de comer carne para sobreviver - nós não. E porque não necessitamos passa a ser uma escolha.

Para além disso, para todas as outras coisas, não baseamos o nosso modelo ético de ação no comportamento de outros animais. Porque é em relação a isto seria diferente?

Para além disso, apesar de sermos omnívoros, de termos capacidade para digerir carne, não estamos tão predispostos a comer carne e há vários indícios biológicos disso. Comer carne e produtos de origem animal não faz parte da dieta ótima para seres humanos - até porque comer carne/produtos de origem animal está associado a várias doenças.

Tudo em moderação

Se algo te faz mal, faz-te mal independentemente da quantidade que consomes.

Sim, podes fumar só um cigarro por mês e pode não aumentar muito a probabilidade de teres câncro, mas cada cigarro que fumares vai fazer-te mal.

Mas sabes uma coisa, plantas contêm todos os nutrientes e vitaminas associados a produtos de origem animal, mas não vêm com todo aquele lixo - colestrol, gordura saturada, hormonas, antibióticos, a ocasional contaminação e tantos outros mais malefícios. Como tal, não tens de te prejudicar q.b. (quanto baste).

Ser vegetariano não chega?

É o queijo não é? Não te apoquentes que há queijo vegan (não recomendamos proativamente porque não é saudável, contudo o queijo de origem animal é MUITO mas mesmo MUITO menos saudável - a decisão é tua).

1. Os laticínios e os ovos são péssimos para a saúde.

2. Para a produção destes produtos, continuaríamos a explorar animais, as fêmeas em específico, das formas mais horríveis.

3. Se não queres matar animais, então não contribuas para uma indústria que mata pintainhos praticamente logo a seguir à nascença porque são machos, mata as crias das vacas, e mata tanto as galinhas e as vacas no final, quando já não são "úteis".

4. Haveriam os impactos ambientais, que já descrevemos, devido à agropecuária na mesma.

E, sinceramente, se já és vegetariano,
já fizeste o mais difícil, é só mais um bocadinho.
Força nisso!

Como fazer a transição?

Os veg(etari)anos comem alimentos tão comuns e "tradicionais", como:

- legumes e hortaliças: couve, brócolos, alface, etc.
- cereais: arroz, trigo (usado no pão), etc.
- frutas: laranja, maçã, pêra, banana, kiwi, etc.
- leguminosas: feijões, grão-de-bico, ervilhas, lentilhas, etc.
- frutos secos: passas, sultanas, figos secos, etc.
- frutos oleoginosos: nozes, amêndoas, amendoins, etc.

Não precisam de um curso de nutrição. Podem ir ao google e pesquisar "fonte vegan de X nutriente".

MAS... COMER VEGAN É CARO

Como em qualquer dieta, o veganismo é tão caro quanto vocês quiserem que seja.

Em primeiro lugar, poupamos dinheiro ao não consumir animais/produtos de origem animal.
Em segundo lugar, as leguminosas, de modo geral, são mais baratas.
Em terceiro lugar, o que tende a ser mais caro são os produtos "substitutos" dos de origem animal, que podem ser evitados (seitan, tofu etc.). Não tens que comprar produtos mais caros, é uma escolha da tua parte.

O feijão, por exemplo, é muito mais barato do que a carne.

Consegues comprar 500 gramas de feijão seco por demolhar por 1 euro ou menos, sendo que o cozinhando dá para 5 refeições, o que dá 20 cêntimos por refeição para proteína.

MAS... DIETA VEGAN NÃO TEM VARIEDADE

Os vegans comem só alface, não é?

Existem mais de 200 mil plantas comestíveis no mundo e as pessoas comem apenas meia dúzia de animais. Por isso onde é que está a verdadeira variedade?

O que, pessoalmente, ouvimos de todos os vegan é que depois de se tornarem vegan começaram a ter uma alimentação muito mais variada - descobriram muitos mais vegetais, começaram a usar alimentos diferentes e a fazer questão de ter várias cores no nosso prato.

Até começamos a gostar de alimentos que não gostávamos antes - o nosso paladar ajusta-se.

MAS... SER VEGAN É DIFÍCIL

Quase todos os vegans, antes de se tornarem vegan, diziam que NUNCA conseguiriam fazer a mudança. E mesmo assim, fizeram-no e aperceberam-se de uma coisa muito importante: afinal não é tão difícil quanto isso.

Por exemplo, no início pode parecer complicado ler os rótulos dos produtos que compramos, mas, não só é mais seguro em geral, como também se torna um hábito que adquirimos e fica intuitivo verificarmos se tem algum componente indesejado. Ao fim de pouco tempo, já sabemos quais alimentos comprar no supermercado.

É tudo uma questão de hábito. Enquanto seres humanos, somos criaturas de hábitos e a maior dificuldade de transição está nas

primeiras semanas. Após essas semanas, já nos habituamos, já encontramos receitas que gostamos e podemos fazer todos os dias.

Torna-se um hábito e já não olhamos para trás, nem pensamos em comer outras coisas, nem sequer vemos mais os animais como alimentos.

Ao final de um tempo, já vai ser tudo tão natural quanto era a tua dieta anterior.

MAS... VEGANS NÃO PODEM SER ATLETAS

Seja qual for o desporto profissional que queiras praticar, já há atletas vegans nesse desporto.

Não só sobrevivem numa dieta vegan, mas o mais frequente é dizerem que tiveram a melhor performance atlética da vida deles depois de se tornarem vegan.

Podes saber tudo sobre isto, no documentário Game Changers:

VI.

Conclusão

“Faz o melhor que sabes, até saberes melhor. Quando souberes melhor, faz melhor.”

- Maya Angelou

Ser ativista de veganismo é simples: começas por tomar ações pessoais no sentido de te tornares vegan e estares disposta(o) a falar com as pessoas à tua volta - não te preocupes que nem precisas de ir atrás das pessoas, elas vêm até ti para te questionar, este é um tema que desperta sempre alguma curiosidade.

Qualquer pessoa o pode fazer, ainda por cima estás a intervir em várias lutas. Na luta:

- pela divulgação científica para o público em geral - como dar o poder de escolha às massas? Informando-as;
- contra o interesse capitalista, que lucra com o negócio da doença. E, como consequência, por um melhor serviço de saúde que aposte na prevenção de doenças e não só no alívio dos sintomas;
- contra as alterações climáticas - um dos maiores desafios que a humanidade enfrenta atualmente (perfeitamente solucionável e reversível);
- pela defesa dos direitos dos animais não humanos, libertando-os da exploração.

Ativismo é sobre tudo o que afeta e condiciona a nossa vida. Pensamos que agora consegues perceber porque é este foi o tema deste número da Rad - sim, podes mesmo fazer ativismo com comida.

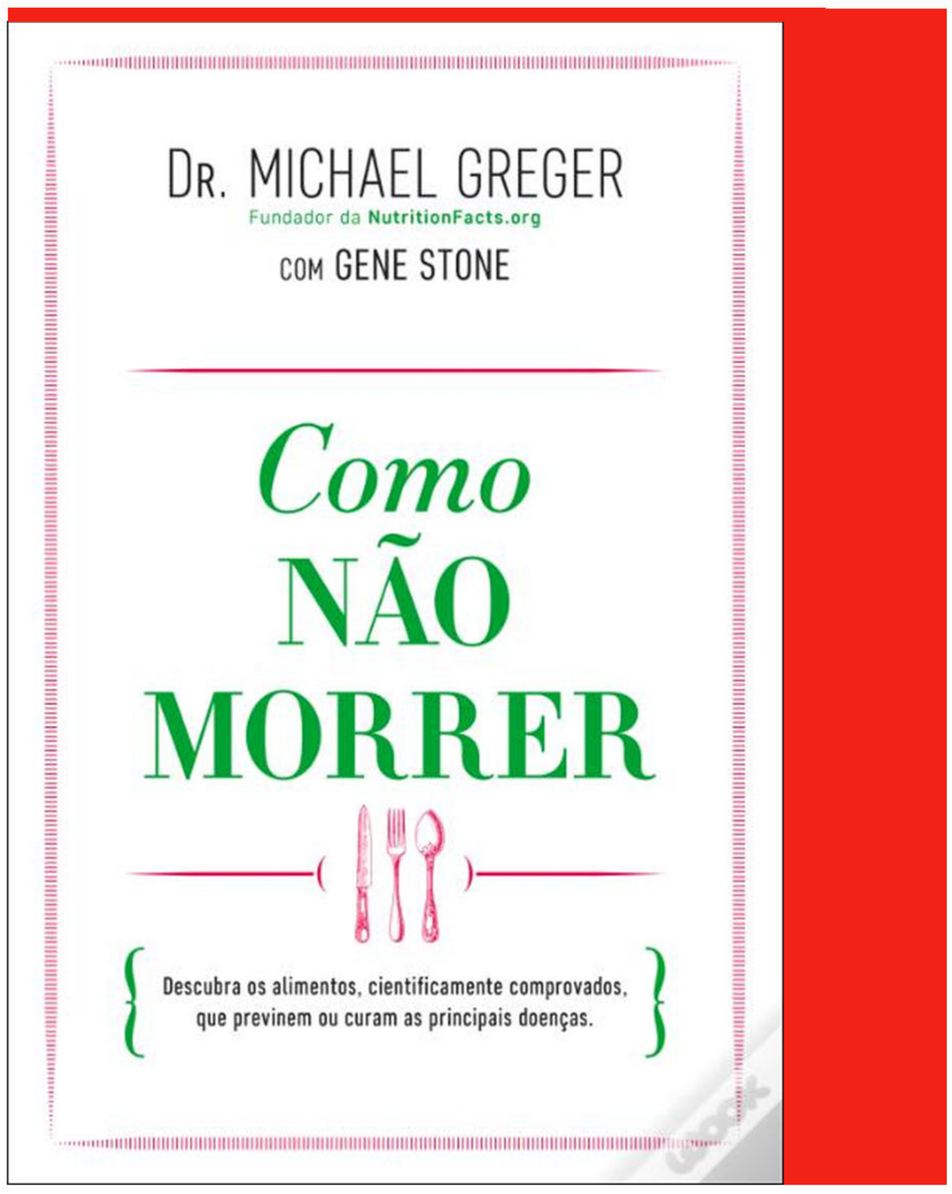
Por fim, se houver algum(a) vegan a ler esta revista, pedimos que partilhem a vossa experiência nos comentários, quiçá algumas dicas para quem ainda está a iniciar este caminho. A quem ainda não é vegan, por favor, se é por não saberem o que comer, perguntem que nós enviamos uma lista de receitas super fáceis, super boas!

Por um mundo RADicalmente melhor, uma garfada de cada vez.

VII.

Recomendações

Livro: How not to die - Dr Greger:



Livro: How not to die - Dr Greger: este livro é verdadeiramente revolucionário, num mundo em que profissionais de saúde, sim, incluindo os médicos, não têm formação adequada sobre nutrição. Num mundo em que, não só não há informação sobre nutrição, há exatamente a desinformação onde tudo é sobre vender produtos (para perda de peso, para juventude eterna, etc.). Num mundo em que se lucra com a venda de medicamentos (até de vacinas durante uma pandemia à escala global - o Covid criou biliões em lucro). Se é para recomendar um livro, porque não um que te possa salvar a vida, não é?

Então é assim: o livro está dividido em 3 partes. Na primeira, o Dr.Greger dedica um capítulo a cada uma das 15 principais causas de morte atuais. E, em cada capítulo, para além de explicar cada doença, ele descreve os alimentos que comprovadamente têm a capacidade de prevenir, reverter ou curar essa doença.
Na segunda parte, dedica vários capítulos a grupos de alimentos saudáveis. O Dr. Greger.
A terceira parte é apenas uma listagem de todas as referências científicas que fundamentam as suas conclusões.
Este livro leva o selo de aprovação RAD porque reforça que medicina (séria) é sobre prevenir doenças em vez de as remediar, por um tempo. Porque transmite de forma clara e simples o extraordinário conhecimento científico que a humanidade já conseguiu alcançar, tornando-o acessível a toda a gente. Porque nos dá, ao mesmo tempo, esperança e poder sobre as nossas vidas - sim, podemos nós e aqueles de quem mais gostamos ter boa qualidade de vida durante mais tempo, ótimas notícias! Mais do que isso, mesmo que tenhas feito muitas coisas mal até agora, por não saberes, muito provavelmente vais totalmente a tempo de reverter, porque - e olha bem esta - praticamente tudo é reversível! Mas espera que ainda há mais, genes não são uma sentença final. Para aqueles que estudaram um pouco mais de biologia talvez não seja novidade, mas genes podem estar lá, mas não têm de ser ativados - moral da história: ativa-te (politicamente) mas não atives os genes (aqueles que não interessam claro)!

App: Cronometer

Ao contrário de outras aplicações relativas à alimentação que só se focam na contagem de calorias, a app cronometer foca-se na nutrição dos alimentos. Ao inserirmos o que vamos comendo, conseguimos ver a percentagem a que estamos de obter a dose recomendada diária de cada nutriente. Todas as pessoas deviam usar a aplicação pelo menos durante 2 semanas, só para experimentarem.

Documentário: The Game Changers

Este documentário trouxe uma nova abordagem a este mesmo tema, da saúde associada a uma alimentação vegana - foca-se em atletas. Claramente tem em mente um público-alvo: homens. Garantimos que tranquilizará todos os gym bros, atletas ou amantes do desporto de que podem ter muitos músculos e até melhor performance no ginásio, na pista, onde seja.

Youtube: Macka B. wha me eat

Não há muito a dizer sobre esta obra de arte, apenas faz-te um favor e ouve a música, acompanhada pelo extraordinário videoclipe. Não te vais arrepender.
Também recomendamos os segmentos Medical Mondays (Segundas medicinais) e Wha me eat Wednesdays nesse mesmo canal de Youtube - acrescenta conhecimento e alegria à tua vida.

Obrigado por leres o número 01 da revista RAD.

O numero 01 será lançado no dia 15 de Setembro onde abordaremos um tema nada controverso, muito popular e bem amado - o feminismo nos dias de hoje.

A RAD não é só nossa, é de todos, para fazeres parte dela basta enviares as tuas contribuições, os teus comentários, sugestões para o nosso email revistaradinfo@gmail.com ou através do formulário nos Contactos.

Faz-te ouvir, participa, questiona(-te/nos), comenta, interage connosco e com os outros leitores.

Este pode ser um ponto de encontro entre pessoas que queiram organizar-se e começar algo em conjunto, para isso, faz uso da nossa funcionalidade de enviar cartões de visita, na zona dos comentários.

Para não perderes nenhum número da RAD subscreve a nossa newsletter.

rad.web.ua.pt