

PAN felicita a DGS pela publicação de manual sobre alimentação vegetariana

28 de Julho, 2015

O PAN – Pessoas-Animais-Natureza felicitou a Direcção-Geral de Saúde (DGS) pela publicação de um manual sobre a alimentação vegetariana, pois considera que este tipo de guias é “um passo importante para que Portugal seja um país mais saudável, sustentável e ético”.

O livro, intitulado “Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável”, está disponível no site do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável e da própria DGS e surgiu para responder ao número “cada vez maior” de pessoas que querem seguir uma alimentação isenta de produtos animais, mas, também, para valorizar e dar a conhecer um padrão alimentar saudável junto da população e criar condições para que os profissionais de saúde possam aceder a informação que lhes permita ganhar competências para aconselhamento nesta matéria. O manual salienta a importância de aliar este tipo de alimentação a um estilo de vida mais saudável e promove a utilização de produtos vegetais de origem nacional, sazonais e enquadrados na nossa tradição culinária, sugerindo assim que é possível e desejável juntar sabor, tradição e saúde.

“A alimentação vegetariana é, na maior parte das vezes, uma alternativa para quem procura um estilo de vida mais saudável, justo para com os animais (humanos e não-humanos) e ecológico. Além disso, nos últimos anos, este tipo de nutrição tem sido largamente estudada ao nível da prevenção de doenças muito prevalentes na nossa sociedade, nomeadamente as doenças crónicas como a doença cardiovascular, a oncológica, a diabetes ou a obesidade”, explicou André-Silva, porta-voz do PAN e candidato por Lisboa às eleições legislativas de 4 de Outubro, sublinhando que “esta tomada de consciência tem tido como consequência o aumento gradual e sustentado do número de vegetarianos em Portugal e no mundo e que este manual, como instrumento de apoio e esclarecimento, é um incentivo para todos aqueles que pretendem adoptar este tipo de padrão alimentar, quer por razões de saúde ou de filosofia de vida”.

No entender do PAN, este tipo de ferramentas são também uma peça crucial para a mudança diária de hábitos que irá beneficiar “não só a saúde pública como os recursos administrados pelo Serviço Nacional de Saúde, uma vez que têm impacto directo nas causas dos problemas e não assentam em soluções paliativas, cujo custo para o erário público é muito superior às alternativas preventivas”. Aliás, no programa eleitoral com o qual o PAN-Pessoas-Animais-Natureza se vai apresentar às legislativas deste ano, a “Promoção de uma Alimentação Saudável” é uma das principais medidas defendidas pelo Partido nos eixos de “Sustentabilidade” e “Saúde” para que se “desenvolvam padrões alimentares mais justos, saudáveis, ambientalmente sustentáveis e geradores de maior potencial de desenvolvimento.”

De acordo com os dados disponíveis, conclui-se que um estilo de vida sem produtos de origem animal, em termos de emissões de gases, equivale a uma poupança anual semelhante a uma viagem de automóvel de cerca de 7 mil quilómetros, enquanto ao nível do consumo de água, equivale a uma poupança anual de cerca de 8 mil duchas.