

O consumo regular de azeite pode prevenir doenças cardiovasculares?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que em 2016 tenham morrido 17,9 milhões de pessoas devido a doenças cardiovasculares, representando 31% do número total de mortes, sendo esta a principal causa de morte a nível mundial. Fica assim clara a necessidade de encontrar estratégias para a prevenção deste tipo de doenças. Neste sentido, a “dieta mediterrânica” tem demonstrado trazer benefícios para a saúde, qualidade de vida e longevidade de quem a pratica. Esta dieta tem como características o consumo regular de azeite, frutos secos, vegetais, frutas e cereais, assim como um consumo moderado de peixe e carnes brancas. O vinho acompanha as refeições. Esta dieta inclui um baixo consumo de carnes vermelhas, carnes processadas e açúcar. No contexto da “dieta mediterrânica”, o azeite é considerado um elemento-chave na prevenção de doenças cardiovasculares. A prática regular de atividade física é uma das recomendações da “dieta mediterrânica” para contrariar a tendência atual para a sedentarização.

O azeite, como todos os óleos vegetais, é constituído essencialmente por triacilglicerídeos (> 95%), com alto teor de ácidos gordos monoinsaturados, nomeadamente o ácido oleico, que pode representar entre 55% e 83% do azeite, com ácidos gordos polinsaturados, como o ácido linoleico cujo teor varia entre 3,5 e 21%, e ácidos gordos saturados, como o ácido palmítico, que representa entre 7,5 e 20%. Os efeitos benéficos do azeite são principalmente atribuídos aos ácidos gordos insaturados e aos compostos fenólicos e vitamina E, presentes sobretudo no azeite extra virgem.



A pirâmide da Dieta Mediterrânica é uma representação gráfica da proposta de modelo nutricional e comportamental, que evidencia os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português, onde se destaca o consumo diário de azeite.

O consumo diário do azeite extra virgem, recomendado na dieta mediterrânica, promove efeitos benéficos na diminuição da pressão sanguínea e normaliza o perfil lipídico. É também importante no controlo do nível glicémico e na sensibilidade à insulina, sendo relevante no controlo da diabetes. Todos estes parâmetros representam fatores de elevado risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

O hidroxitirosol e os seus derivados são alguns dos compostos fenólicos presentes no azeite e que são os responsáveis pelos seus efeitos benéficos. Estes compostos são antioxidantes, ini-

bem a agregação de plaquetas, atuam na prevenção da progressão da aterosclerose, melhorando a função endotelial, e reduzem a concentração das lipoproteínas de baixa densidade (LDL, indicadoras de concentração elevada de colesterol no sangue) melhorando a função das lipoproteínas de alta densidade (HDL, associadas à remoção do colesterol em excesso no sangue).

Para assegurar os benefícios cardiovasculares do azeite, a European Food Safety Authority (EFSA) recomenda uma ingestão diária, associado a uma dieta equilibrada, de pelo menos 5

mg de compostos fenólicos como o hidroxitirosol, que se traduz em 20 gramas de azeite extra virgem, aproximadamente, duas colheres de sopa. ◀

André Gustavo Silva, Diogo Marinheiro e Tiago Jardim*

* Estudantes do Mestrado em Bioquímica e em Biotecnologia da Universidade de Aveiro

Supervisão: Manuel A. Coimbra e Sílvia M. Rocha (Departamento de Química da Universidade de Aveiro)

Artigo escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico



European Food Safety Authority (EFSA) recomenda uma ingestão diária de (...) 20 gramas de azeite extra virgem, aproximadamente, duas colheres de sopa.

(H)À EDUCAÇÃO

Cristina Manuela Sá*
cristina@ua.pt



O ensino da língua materna promove uma educação para a cidadania global?*

Começarei por evocar a data de 18 de julho, que se tornou significativa para mim quando descobri que nela tinham ocorrido dois factos relevantes. De um lado, temos o 18 de julho de 1938, uma data marcante da Guerra Civil espanhola, (cujas consequências ainda conheci nos anos 70 e 80), que levou ao poder o General Francisco Franco, “dividindo para reinar”. Do outro, temos o 18 de julho de 1918, data de nascimento de Nelson Mandela, a primeira pessoa que, nos longínquos anos 60, me fez compreender que nem todos

os que estão na prisão merecem lá estar, o homem para quem “a união fazia a força” e que, fiel a esse princípio, tentou unir todos os sul africanos.

Que tem isto a ver com a promoção de uma educação para a cidadania global?

Promover uma educação para a cidadania global implica o desenvolvimento de certas capacidades (*Comunicação e argumentação, Reflexão, Pensamento crítico, Pensamento criativo, Resolução de problemas e Trabalho colaborativo*), assente na aquisição de certos conhecimentos (*Globalização e interdependência, Identidade e diversidade, Justiça social e direitos humanos, Desenvolvimento sustentável e Construção da paz e resolução de conflitos*) e associado à adoção de alguns valores e atitudes (*Sentido de identidade e autoestima, Valorização e respeito pela diversidade e pelos direitos humanos, Preocupações ambientais e compromisso com um desenvolvimento sustentável, Compromisso com a justiça social e a equidade e Responsabilidade social*). É óbvio que

o exemplo de Mandela está nesta ótica, enquanto Franco seguia no sentido oposto. Não é de surpreender que o 18 de julho seja – de há uns anos para cá – o Dia Internacional Nelson Mandela.

E que tem o ensino – e, já agora, a aprendizagem – da língua materna a ver com estas questões?

O ensino da língua materna e a sua aprendizagem estão focados no desenvolvimento de competências em comunicação oral e escrita ligado a capacidades (como *Comunicação e argumentação, Reflexão, Pensamento crítico e Pensamento criativo*) promotoras de atitudes e valores (como o *Sentido de identidade e autoestima, Valorização e respeito pela diversidade e pelos direitos humanos, Preocupações ambientais e compromisso com um desenvolvimento sustentável e Compromisso com a justiça social e a equidade*) e alicerçado em determinado tipo de conhecimento (sobre *Globalização e interdependência, Identidade e diversidade, Justiça social e direitos humanos e Desenvolvimento sustentável*). Logo, a formação de pro-

fissionais para o ensino da língua portuguesa deve ter em conta estes princípios.

O Laboratório de Investigação em Educação em Português da Universidade de Aveiro (<https://www.ua.pt/cidttf/leip/>) tem refletido sobre estas questões em articulação com educadores e professores, tentando contribuir desta forma para uma maior harmonia social, algo que faz tanta falta ao nosso século XXI, em que muitas das conquistas dos dois séculos anteriores parecem comprometidas. ◀

* Centro de Investigação em Didática e Tecnologia na Formação de Formadores da Universidade de Aveiro

** Rubrica (H)À Educação extra no âmbito da comemoração do Dia Internacional Nelson Mandela.

Artigo escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico