

Petição On-line

Petição:	Individual
Nome do 1º Peticionário ou de Pessoa Coletiva:	Vasco Sequeira Oliveira
Morada:	
Local:	
Código Postal:	
Endereço Eletrónico:	
Nr. Telemóvel:	
Documento de identificação:	Passaporte Nº válido até:
Objeto sucinto da sua Petição:	Obrigar a industria de comida a diminuir consideravelmente a quantidade de açúcares na comida
Texto da sua Petição:	<p>Ex.mo Senhor Presidente da Assembleia da República, Chamo-me Vasco Sequeira Oliveira e tenho 30 anos (nascido a 14 Janeiro de 1986, no Porto). Por causa do meu fascínio pelas leis da Natureza e pelo fascínio sobre a complexidade dos mecanismos fundamentais, decidi envergar por uma carreira na Ciência. Em específico gostava de mudar o mundo e salvar/cuidar da saúde das pessoas, daí ter tirado uma licenciatura em Biologia (de 2004 a 2008 na Faculdade de Ciências da Universidade do Porto) e ter continuado com um mestrado em Fisiologia e Genética na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (departamento de Fisiologia; de 2008 a 2011), sobre os mecanismos que levam à diabetes tipo 2. Para continuar o meu estudo, mudei-me para Amesterdão em 2011 onde tirei o meu doutoramento até 2015 na VU University Medical Center, sobre os mecanismos que levam à insuficiência cardíaca. Mais recentemente, porque parte dos meus estudos podem ajudar a entender a morte súbita, decidi continuar com um pós-doutoramento sobre os mecanismos que levam a originar a morte subida, nos Estados Unidos da América (Nashville, no Tennessee). Sempre me considerei bastante conhecedor e intelectual até porque ao longo dos últimos 8 anos, ou mais, tenho-me especializado em áreas como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e mecanismos de ordem genética que levam à insuficiência cardíaca. Mas agora, mais concretamente, o me leva a abrir esta petição: Esta semana quando estava por casa (em Nashville), na minha altura de lazer, decidi ver um documentário sobre açúcares e obesidade no netflix. Deparei-me com este documentário "Fed Up", onde fala dos problemas dos açúcares na dieta moderna, e o facto de os problemas de Diabetes tipo 2 e doenças Cardiovasculares, estarem intimamente relacionados com a enorme quantidade de açúcares nos alimentos processados e bebidas, e não na Obesidade por si. Fiquei chocado ao ler isto, porque na minha vida científica sempre julguei que o problema fossem as gorduras, e não necessariamente os açúcares em si. Isto ainda mais se agrava porque também eu julgava até hoje, que cada "caloria conta" e que muitos dos problemas de obesidade são referentes ao se comer demasiado e fazer menos exercício. Embora, pouco exercício seja mau, a verdade é que a maior parte do problema cai com o facto de a "fonte de onde as caloria provêm" são metabolizadas diferentemente. Passo a</p>

explicar, 100 caloria vindas de glucose e 100 calorias vindas da frutose, são metabolizadas diferentemente! Isto é porque a glucose é naturalmente metabolizada por todos os órgãos do nosso corpo, ao contrário da frutose que é altamente tóxica, e só metabolizada pelo fígado. A frutose ao mesmo tempo não envia as mensagens ao cérebro necessárias para sassar da fome, ao que a glucose faz. Adicionalmente, o problema é ainda mais acrescido com o facto de as dietas "light" sem gordura, são acrescentadas com mais açúcares do que anteriormente, para dar mais sabor. Isto é ainda mais verdade porque a pessoa comum baseia-se a comprar alimentos (iogurtes, cereais, leite e outros) com baixa caloria, em que estas calorias são decrescidas por se retirarem fibra e proteína e acrescentar mais açúcar (que em vez de glucose, tem é mais frutose; o derivado açúcar tóxico). É verdade que fruta tem frutose também, como muitos vegetais, mas o facto de ter quantidades enormes de fibra, esta fibra ajudar a sassar a fome e ajuda a pessoa a deixar de ingerir. Isto torna-se problemático quando se ingerem bebidas gasosas ou até polpas de frutas, porque são extremamente concentradas em frutose. Diga-mos por exemplo que uma pessoa come uma maçã. Uma maçã, ou até digamos duas maçãs, são digeridas por uma pessoa mas ao que dá a mensagem ao cérebro para parar de comer porque está cheia. Agora digamos que bebamos uma polpa de maçã; a grande diferença é que para fazer a polpa de maçã, são precisas várias frutas e o uso de uma misturadora elimina as fibras que vêm com a maçã. Isto faz com que o cérebro não consiga entender quando deverá deixar de comer. Eu fico mais alarmado, porque apesar de em Portugal a nossa cultura ajudar-nos a cozinhar muito em casa, e a boa comida saudável à base de produtos frescos, evita muitos destes problemas. No entanto, a industria de comida, cereais, sodas, iogurtes, chocolates, barras energéticas, entre outros, está a entrar em força vinda principalmente dos Estados Unidos. Estando eu a conhecer bem na primeira pessoa esta cozinha baseada em fastfood, e produtos processados (os americanos quase não cozinham), têm uma população mais do que obesa e com diabetes e problemas cardiovasculares. E não falo só de hambúrgueres, hot dogs e pizzas que o estilo de vida Americana tem, mas a habitual dieta light, que até as pessoas tentam e que não se conseguem ver livre dos açúcares (ex: frutose altamente concentrada de xarope de milho) que existem em 94% dos produtos de mercado americanos. Sejam companhias como Coca-Cola, Pepsi, Kelloggs, Nestle, Oreos, Danone, entre outros, ao reduzirem o nível de gordura, que retira substancialmente o sabor dos produtos, eles compensam com mais açúcares. Isto é ainda mais prejudicial, porque tiram as fibras por completo dos produtos processados e açúcares refinados, porque a fibra ao ser congelada e empacotada nos supermercados, esta degrada por completa o produto. Assim, estas empresas tiram por completo, e adicionam conservantes para a comida durar o mais tempo possível nas prateleiras de supermercados. Isto é prejudicialmente acrescido, porque as nossas crianças estão sujeitas hoje em dia a cereais altamente açucarados por empresas que julgamos que cuidam da nossa saúde como a Kelloggs, ou iogurtes saudáveis por empresas como a Danone, ou até bebidas de dieta ou não, como Pepsi e Coca-Cola. Por exemplo, a Coca-Cola tem cafeína como sabemos, que é um diurético (faz urinar bastante). Ao mesmo tempo a Coca-Cola tem mais de 100 mg de sal (NaCl) na bebida, que faz as pessoas terem mais sede e por isso compram mais bebidas. Para disfarçar o sal que vem na bebida a Coca-

Cola junta quantidades anormais de açúcar. Será preciso este sal e açúcar na Coca-Cola? Por exemplo, algo que fiquei parvo aqui nos Estados Unidos quando cheguei em Setembro do ano passado foi notar que o pão, o fiambre, o queijo, e muitas outras comidas estão cheias de açúcar para dar sabor. E estou a falar de produtos muito usuais no dia a dia por todos nós, numa suposta dieta saudável. Incrível foi eu ter sempre estranho o porquê de nas embalagens de produtos processados, não constar a percentagem de açúcares para a dieta diária, quando todos os outros nutrientes consta (só contém a quantidade, em gramas, de açúcares). Isto é bem verdade, porque a realidade é a de que, se a % constasse na embalagem, esta passava os 100%! Não me querendo alongar, eu quero com esta petição, que a industria de comida reduza, substancialmente na quantidade de açúcares que colocam nas embalagens de produtos diários, sejam todo o tipo de lacticínios, iogurtes, leites (com sabor; nem precisamos disto), polpas de sumos, processados de fruta (não precisamos sequer disto), e reduzir a enormidade das bebidas gaseificadas, com os níveis altamente excessivos de açúcar. Isto, não só beneficiaria a redução de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares em Portugal, como também diminuiria drasticamente no plafon Nacional para o sistema de saúde, ao reduzir do dia-para-a-noite dos problemas de saúde. Mais, retirarmos isto das crianças, temos crianças que crescerão com menos problemas de saúde e se tornarão mais saudáveis. Aconselho, por isto, que vejam o documentário "Fed Up" e que o complementem com uma palestra científica (legendado em Português) "<https://www.youtube.com/watch?v=d6004oi5j3Y>" O vídeo está disponível no youtube pelo Professor Robert H. Lustig da Universidade da California, que tem puxado bastante neste assunto. Junto envio em anexo também um artigo de 2 páginas, escrito também pelo mesmo Cientista. Agradeço, pelo menos que revejam esta informação, que retirem as vossas conclusões sobre estes estudos e que algo sejam feito, para o futuro dos Portugueses e de Portugal. O que menos quero ver é o nosso país siga o mesmo caminho dos Americanos, e que um dia a nossa sociedade esteja mais doente que nunca, por um problema que é claramente inevitável! E que as empresas/industria de comida comece a ser mais regulamentada. E sim, uma cultura com mais fruta e vegetais é bastante saudável, porque contém os nutrientes necessárias. Sorte a nossa, que a comida Portuguesa já tem muito disso, mas é preciso estar alerta. Obrigado e peço desculpa se o Português não é o melhor e mais claro, Mas após uma noite inteira a ler artigos científicos sobre o tema, fiquei tão alarmado e tão preocupado, que quis rapidamente começar esta petição. Com os melhores cumprimentos, Vasco Sequeira, PhD

Caso não seja possível contactar o 1º Peticionário, indique outro contacto:

Nome:	Rosa Maria Antunes Bombarda Sequeira Oliveira
Morada:	
Local:	
Código Postal:	
Endereço Eletrónico:	
Nr. Telemóvel:	
Nacionalidade:	Portuguesa