
Editorial

A lata como unidade de medida do esforço físico

Jean-Louis Peytavin

Cada habitante do planeta Terra utiliza em média 80 latas de alumínio de 350 ml por ano, geralmente para consumir refrigerantes ou cerveja, o que representa um número astronômico de latas, e também de calorias. A taxa de aumento da obesidade deve provavelmente ser proporcional ao faturamento dessa indústria de embalagens (bastante recicladas, felizmente).

Na discussão atual sobre os melhores meios de comunicação para combater a epidemia de obesidade, especialmente nos Estados Unidos, foi imaginado colocar nos cardápios o valor calórico de cada prato e simplificar a informação nutricional geralmente incompreensível estampada nas latinhas.

Assim, saberemos que, ao beber uma soda em lata, estamos ingeridos 250 kcal por causa do açúcar presente na bebida e que o inocente café da manhã no bar da esquina pode somar 650 kcal sem cortar o apetite.

Mas será que essa informação é suficiente para desencorajar o vício? Não é garantido e nos obriga a fazer desgastantes cálculos a fim de avaliar, todos os dias, o que é permitido ou proibido.

Outra informação pode ser mais impactante: a ideia é imprimir na lata o esforço físico necessário para gastar as calórias contidas na própria lata. Por exemplo, para eliminar a carga calórica de uma soda, precisaria 8 km de marcha, ou 50 minutos de corrida. Se beber quatro latas, já é bom se preparar para uma maratona....

Experiências conduzidas nos Estados Unidos mostraram que essa nova informação é eficiente e faz que o consumidor desista da compra ou compre uma lata menor. A perspectiva de correr uma hora por uma razão tão fútil é desanimadora e facilmente compreensível mesmo por populações pouco motivadas.

Outra solução seria promover melhor os adoçantes mas na realidade a escolha de bebidas não-calóricas é ainda marginal e pesquisas recentes mostram que o uso de adoçantes pode favorecer o diabetes.

Não tem muita solução fora da eliminação completa das sodas e do aumento generalizado da atividade física !