**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**NATURALMENTE CRU**

**À volta para a natureza tem tido, nos últimos anos, um número cada vez mais crescente de adeptos. Essa tendência não tem simpatizantes somente entre seus entusiasmados defensores. O próprio meio científico, sempre cauteloso diante de certas novidades, também descobre fatos que confirmam a verdade segundo a qual uma atitude de dependência em relação à natureza é sempre o melhor para a nossa saúde.**

**Tal consciência começa a crescer na medida em que a existência se toma cada vez mais artificial, e produz suas conseqüências sobre a qualidade de vida.**

**Em nome de várias necessidades, principalmente as econômicas, têm sido realizados todos os tipos de experiências, sempre com a promessa de não serem lesivas à saúde, pelo menos inicialmente. E, de início, parece mesmo que não haverá nenhum prejuízo. Porém, com o passar do tempo, as dificuldades aparecem, os produtos resultantes dessas experiências são modificados ou trocados por outros que vêm acompanhados de novas promessas de feitos quase miraculosos.**

**Uma das áreas que tem sido vítima de manipulações nas últimas décadas é a área da nutrição. Um ato tão natural e individual como a alimentação foi absorvido por uma indústria que se propôs a plantar, desenvolver, misturar, dar sabor e cozinhar, para que não tenhamos esse incômodo trabalho pelo menos três vezes por dia. Se por um lado facilitou a vida de muitas pessoas, tirou o poder decisório do usuário quanto à qualidade dos produtos que já aparecem prontos para serem consumidos.**

**Reação Crua**

**Poucas pessoas percebem que a alimentação veio gradualmente se afastando do seu estado original e já não oferece os mesmos elementos de que necessitamos para ter a melhor saúde possível.**

**Como reação a essa tendência, surgem correntes e tomam vultos novas idéias quanto à alimentação as quais desafiam os conceitos tradicionais no campo da nutrição. Uma dessas idéias é o chamado crudicismo.**

**O que, na verdade, é o crudicismo? Nada mais do que a filosofia de que todo alimento deve ser ingerido sem passar pelo processo de aquecimento ou cocção. A idéia se baseia na premissa de que certos componentes dos alimentos, tais como vitaminas e sais minerais, podem ser destruídos em parte pelo fogo e faltarem no processo da digestão. Como conseqüência, o trabalho digestivo é taxado como esforço extra, havendo uma diminuição geral de energia. Os adeptos do crudicismo defendem que não fomos criados para comer alimentos cozidos. Nossa dentição e o sistema digestivo apresentam características que demandam alimentos crus.**

**Essa tese também ganhou reforço de muitos pareceres da ciência médica e nutricional através de estudos e dados epidemiológicos. Os resultados apontam para a direção dos alimentos crus e de origem vegetal como sendo de fundamental importância no sentido de prevenir muitas doenças degenerativas que predominam na atualidade, tais como diabetes, obesidade, hipertensão, doenças coronárias e câncer, para citar apenas algumas.**

***Vida e Saúde, agosto de 2001, pp. 12 e 13.***