

Ficha n.º 41

Informação sobre

alimentação:

aprende a ler nas entrelinhas

Nem tudo o que lemos sobre alimentação é verdade.

Nem tudo o que nos dizem está correcto.

Nem tudo o que ouvimos está cientificamente provado...

Quando se trata de alimentação é preciso “saber separar o trigo do joio” e estar atento à informação que circula.

O que fazer então?

Aqui ficam algumas dicas dadas pelo EUFIC — Conselho Europeu de Informação sobre Alimentação — para seres um consumidor mais atento.

Atenção às fontes

Nos jornais, revistas, televisão e Internet é possível encontrar muita informação sobre alimentação. Mas, por vezes, as informações são simplificadas, retiradas do contexto e deixam de estar correctas. Não te esqueças: escolhe fontes institucionais e verifica se a informação foi revista por especialistas.

Atenção à simplificação

Os autores dos textos têm muitas vezes de resumir as informações provenientes de um determinado estudo.

Às vezes têm de simplificar porque têm pouco espaço; outras têm que tornar o conteúdo atraente e interessante, e acontece omitirem informações essenciais ou apresentarem factos adulterados.

Atenção aos estudos

Procura saber sempre a origem dos estudos que são publicados: em que condições foram feitos, a que grupos da população dizem respeito.

Tenta saber o número de pessoas envolvidas pois, regra geral, quanto maior o número de pessoas envolvidas, mais fiáveis são os resultados.

Atenção às novidades

Lembra-te de que as recomendações sobre alimentação não mudam de repente (nem todos os dias). As pesquisas nesta área envolvem estudos rigorosos que exigem tempo e confirmação. No entanto, há que se ter sempre em conta da evolução no estudo da nutrição. Novos produtos aparecem quase diariamente, e os conhecimentos científicos na área da nutrição e da relação alimentação/actividade física/saúde estão a ser amplamente aprofundados.

PERGUNTAS que DEVES FAZER quando és confrontado com informação sobre alimentação e saúde:

- A fonte está identificada?
- As fontes deste artigo/ estudo são credíveis?
- A informação foi revista por especialistas?
- As conclusões parecem “demasiado simples”?
- A informação parece completa? Faltam alguns dados, justificações ou conclusões?
- Se se trata de um estudo, em que condições foi feito? Que organismo/grupo de cientistas o realizou? Quantas pessoas envolveu? A que grupos da população diz respeito?
- Se a informação apresentada traz uma grande novidade, quais são as fontes?

