



# alta costura



Carlos Ramos

Filipa Guimarães  
Jornalista/escritora

**“Agora com as redes sociais e a comunicação social, começa a loucura dos enfeites, das árvores de Natal e dos arranjos de mesa. O que é que me acontece? Fico tão cansada de tanto brilho e decoração que me apetece saltar já para 2018,,**

## ESTAMOS TODOS FRITOS

Juro que não é minha intenção ser desmancha-prazeres. Acho até muito bem que, uma vez ou outra, se cometam excessos nos comes e bebes. Mas não é preciso acabarmos todos como o Pai Natal, que é muito querido mas também gordíssimo. Há quem guarde o ‘empaturrarço’ para o aniversário, para um casamento, mas a maior parte das pessoas “dá-lhe” forte e feio no Natal. O meu Facebook já parece que cheira a fritos, tantos os doces e receitas que andam a circular por aí. Que saudades dos tempos (nunca pensei dizer tal coisa!) em que era “só” o comércio e as luzes de Natal públicas. De gosto por vezes muito duvidoso, diga-se de passagem. Há cidades que parecem conjugar vários estilos de iluminação: uma colorida e popular, outra sofisticadíssima que até é preciso chegar perto para perceber se tem alguma mensagem e a mais tradicional, com as cores típicas das bolas vermelhas e dos azevinhos. Se fosse eu a decidir, era só luz branca ou amarela. Usada com parcimónia e com algum critério. Mas não. Agora com as redes sociais e a comunicação social, começa a loucura dos enfeites, das árvores de Natal e dos arranjos de mesa. O que é que me acontece? Fico tão cansada de tanto brilho e decoração que me apetece saltar já para 2018. Mas o pior, confesso que acho que deve ser alguma conspiração da Bimby e robots aparentados, já começo a ver sonhos, fritos em forma de estrelinhas, pais natais com pingas de chocolate a fazer de olhos, bonecos de neve com cachecóis (devem levar corantes): é tudo para a engorda. E para o enjoo. De há

uns anos para cá, e porque apesar de ser doceira não encho a pança de fritos, pois o meu estômago ou fígado não aguentam empanturramentos, tenho sempre garrafas de águas das pedras frescas por perto. Antes que comecem “as festas” (sim, porque são os jantares dos amigos, os do trabalho, os da família) numa rotina de colesterol e açúcar que só acaba no dia 2 de janeiro. Porque no entretanto, já se sabe, comem-se os restos reciclados, que acabam em fatias de bolo-rei torrado e em sandes de peru. E claro, o carregamento de doces que se fazem sempre a mais. O Natal funciona como um apagão de todos os alertas que ouvimos durante o ano sobre saúde e alimentação. E os mesmos apresentadores de notícias ou de programas de entretenimento que fazem rubricas sem-fim sobre o colesterol, a obesidade, o alcoolismo são os mesmos a dizer que não resistem a rabanadas, ao vinho e ao que de regional for aparecendo... No início deste mês, foram revelados os resultados de um estudo do ISPUP (Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto). Os números são alarmantes: 1 em cada seis portugueses tem obesidade ou está em risco de desenvolver a condição. Sabemos que a tendência começa cada vez mais em pessoas mais jovens. Por isso, deviam ser os mais velhos a começar a abater nestas tradições açucaradas, fritas e salgadas. Até o bacalhau está quase sempre salgado. Estava na altura de o próprio Pai Natal começar a fazer dieta. Ou a espalhar alguns livros de nutricionismo nas chaminés e árvores de Natal, muitas delas também com bonecos doces. Assim nunca mais chegamos lá...