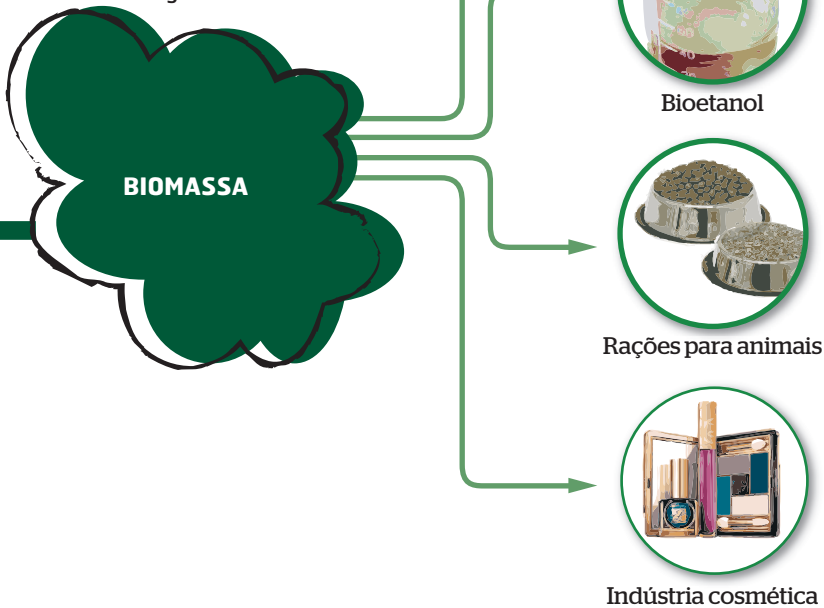


Menos açúcar na fruta

A Comissão Europeia defende a eliminação do açúcar dos sumos Pág. 38

4 No final do processo, o que se obtém é uma pasta verde escura, ou seja, biomassa de microalgas

A biomassa de microalgas poderá ter no futuro várias aplicações



Heider Bites

Fonte: ALGAFUEL

«Alguns estudos a nível europeu apontam que seriam necessários 400 milhões de m³ de biodiesel para substituir todo o mercado europeu de combustíveis fósseis. Se esse biodiesel fosse produzido através de microalgas, seriam necessários para o seu cultivo cerca de 9,25 milhões de hectares, o equivalente à área do território português», acrescentam Ana Rita Antunes e Mafalda Sousa.

Além disso, teriam de ser introduzidos fertilizantes nos chamados fotobiorreactores – tubos transparentes dentro dos quais crescem estas plantas microscópicas –, «com o risco de contaminação de solos e águas superficiais e subterrâneas», defende a equipa da Quercus.

As microalgas são 1000 vezes mais pequenas do que um milímetro e, no caso da Algafuel, são apenas utilizadas as espécies existentes nos locais onde são colocados os tubos de produção.

Existem à superfície de todas as massas de água no mundo e acabam por ter a mesma função do que as algas marinhas. «São dos

melhores purificadores naturais dos oceanos», lembra Sara Fernandes, nutricionista, que considera «essencial» a sua introdução na alimentação.

Salienta que a dieta moderna «é desprovida de nutrientes, em especial de sais minerais». Por isso, a adição destes alimentos com cálcio, iodo, ferro e magnésio seria benéfica. Como exemplos de algas sugere *nori* – utilizado no *sushi* –, *wakame* – da sopa de *miso* – ou *agar agar* para as sobremesas.

Em Março, um estudo realizado pela Universidade de Newcastle, no Reino Unido, mostrou até que as fibras presentes nas algas reduzem a absorção de gordura pelo estômago até 75% – um resultado superior à maioria dos tratamentos contra a obesidade.

Porém, mais recentemente, investigadores norte-americanos concluíram que o consumo destas fibras «não mostrou qualquer efeito em termos de saciedade e controlo de apetite em pessoas com excesso de peso e obesas, a curto prazo».

Margarida Rebelo Pinto

COM MUITO PRAZER

O efeito nave espacial

Eu ia a entrar para a nave espacial, mas, de repente, fálhou-me o pé e vim aqui parar», disse o louco ao seu vizinho de cama, na vasta ala da enfermaria que recebe os acidentados. «Estava a correr tudo... Bem, não sei o que aconteceu», concluiu, perplexo, frustrado por não conseguir alcançar uma explicação para o sucedido. A realidade era, porém, bem diferente: o louco, doente esquizofrénico, atirara-se da varanda do segundo andar da sua residência.

Não é preciso sermos loucos para que estas aventuras nos aconteçam. No trabalho, nos negócios e no amor, quantas vezes não nos atiramos da varanda do segundo andar? Quando o novo é irresistível, como evitar a travessia na corda bamba do desconhecimento e ter disciplina para não sonhar tão alto nem tão depressa com o que poderá ser?

Não há sensação que se compare à adrenalina que é disparada por uma situação totalmente nova; o melhor é não sabermos o que nos espera, a mesma sensação de prazer que sentimos quando visitamos uma cidade desconhecida e não imaginamos o que está para lá da próxima esquina. Mas, às vezes, uma pessoa engana-se e vai parar ao bairro errado.

A primeira vez que fui a Nova Iorque, nos anos 80, perdi-me no Lower East Side e só não fui as-

saltada por um bando de hispânicos porque desatei a língua numa algaraviada castelhana a explicar que éramos todos *hermanos*. Estou a falar de uma época em que andar de metro depois das sete da tarde era perigoso e em que o filme *Nova Iorque Fora de Horas* fazia todo o sentido.

Agora, Nova Iorque já não é perigosa e o Lower East Side está a ficar na moda, mas os anos só nos ensinam a ir mais devagar, não nos ensinam a não repetir os mesmos erros. O entusiasmo inicial é como um Fórmula 1 guiado por um adolescente de 13 anos: é pre-

“ O truque é sonhar com os pés no chão, ou, no caso amoroso, com um pé na cama e outro no chão, para ser mais precisa

ciso muita sorte para uma pessoa não se espetar na primeira volta.

Sonhar faz falta, porque o sonho comanda mesmo a vida, e cada vez que um homem não sonha, o mundo não pula nem avança. O truque é sonhar com os pés no chão, ou, no caso amoroso, com um pé na cama e outro no chão, para ser mais precisa.

ESTÁ cientificamente provado que a zona do cérebro que faz funcionar o nosso sentido crítico bloqueia quando nos apaixonamos. É por isso que, quando voltamos a encontrar as nossas paixões antigas, percebemos que o Príncipe Outrora Encantado, afinal, era cioso e metia os joelhos para dentro. Ele sempre foi assim, nós é que não víamos.

É o efeito nave espacial – quando perdemos a cabeça, entramos numa dimensão só nossa e o cérebro desata a pintar o mundo de cores diferentes, transformando-o num outro lugar que só existe dentro da nossa realidade.

DEPOIS de alguns trambolhões, quando ia a entrar na nave espacial, aprendi um truque: se não idealizar o meu amor, aprendo desde logo a aceitá-lo com os seus defeitos e a viver com eles. E, depois, até podemos ir os dois à Lua e voltar. Mas nunca sem lhe dar a mão, não vá o Diabo tecê-las e acordar sozinha numa enfermaria com outros doidos por companhia.

