CISION

Diário de Viseu

ID: 70790190

09-08-2017

Tiragem: 5000
País: Portugal
Period.: Diária
Âmbito: Regional

Pág: 6
Cores: Cor
Área: 25,20 x 10,60 cm²
Corte: 1 de 1

Horta urbana: já tem a sua?

Marta Pinto
Enfermeira
da Unidade
de Cuidados
na Comunidade
de Viseu

Num estilo de vida cada vez mais distante da terra e marcadamente citadino eis que surgem as hortas urbanas. As suas origens fazem-se recuar aos países do norte da Europa, durante a segunda metade do século XIX, como resposta à diminuição dos espaços verdes devido à crescente industrialização e urbanização. Nos nossos dias, mais que uma moda em expansão, parecem, de facto, ter benefícios comprovados conforme o comprova um recente estudo conduzido pelo nutricionista Paulo Nova da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto, em parceira com a Lipor.

Esta investigação sugere que os usuários destas hortas parecem ter comportamentos mais saudáveis. A nível alimentar há a destacar o aumento do consumo de lacticínios, peixe, legumes e frutas bem como a redução no consumo de doces. Para além disso estes indivíduos aumentaram a prática de exercício físico. Verificou-se ainda uma redução do número de cigarros fumados por dia, sendo mesmo que sete dos participantes no estudo abandonaram este hábito. Conseguiu-se ainda verificar melhorias na capacidade funcional, na dor, aspetos sociais, e saúde mental, conclusão obtida depois de ter sido avaliada uma amostra de 115 indivíduos. Os benefícios contudo não se ficam por aqui. Existe ainda o carater económico e ambiental: Além da garantia de consumir produtos mais frescos e sem aditivos perigosos obtém produtos de boa qualidade a preços reduzidos

Numa altura em que a ONU considera o estímulo da agricultura urbana como o planeamento urbano mais relevante deste século são já algumas as autarquias no nosso país que também já disponibilizam espaços para a criação de hortas comunitárias. Para além de todos os benefícios já referidos esta prática fortalece os laços da comunidade e permite manter alguns terrenos em melhores condições. Estes espaços são ainda uma boa forma de reduzir os resíduos, uma vez que podem ser aproveitados para biocompostagem gerando um "adubo" orgânico de boa qualidade.

A necessidade que o ser humano tem em cultivar a terra vai para além da sobrevivência, tem raízes muito mais profundas. O homem necessita de contacto com a natureza: Usufruir de uma horta comunitária proporciona uma evasão ao meio urbano!

Se uma horta comunitária lhe parece muito ambicioso ou se dispõe de pouco tempo são várias as opções. Porque não começa com alguns vasos na sua varanda, incentivando a participação dos mais novos? Pode, por exemplo, iniciar-se com algumas ervas aromáticas. São fáceis de manter e podem fazer uma grande diferença na sua alimentação. Para além de trazerem muito mais sabor aos seus pratos permitem uma redução efetiva do sal sendo ainda ricas em vitaminas, minerais e algumas têm propriedades muito interessantes.

Levar o campo para a cidade tem um impacto positivo a nível da saúde com melhoria dos estilos de vida, possibilitando uma significativa melhoria a nível alimentar incrementando o consumo de hortícolas da época e uma maior diversidade no prato. A qualidade de vida das populações aumenta e o ambiente agradece!

De enorme valor, as hortas urbanas podem ser a "chave" para que as pessoas que habitam na cidade consigam ter um estilo de vida mais saudável! E você já tem a sua?