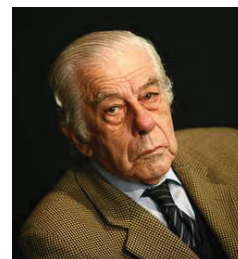
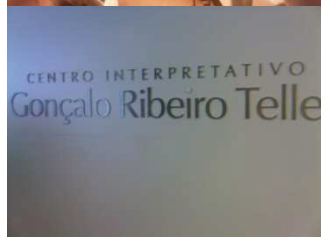


Homenagem ao Arquiteto Paisagista Gonçalo Ribeiro Telles

Foi homenageado, no passado dia 19 de Julho, na Fundação C. Gulbenkian, o nosso associado nº 366, Gonçalo Ribeiro Telles, de 91 anos de idade. Já em 2013, foi-lhe ainda atribuído o prémio Sir Geoffrey Jellicoe, o mais alto galardão na área da arquitectura paisagista, conforme referiu Désirée Martínez, Presidente da IFLA (International Federation of Landscape Architects), que conjuntamente com o Presidente da Fundação, Artur Santos Silva, se encarregaram da homenagem. Após esta, foi inaugurado o Centro Interpretativo do Jardim da Fundação, a quem foi dado o seu nome.



Gonçalo Ribeiro Telles é natural de Lisboa, tendo-se formado em Agronomia. Foi assistente no Instituto Superior de Agronomia e fundador da licenciatura em Arquitectura Paisagista na Universidade de Évora, onde é Professor Catedrático Jubilado e onde também recebeu um Doutoramento *Honoris Causa*, apadrinhado pelo Dr. Mário Soares.

Das suas obras destaca-se, por exemplo, o Jardim da Fundação Calouste Gulbenkian (Prémio Valmor 1975).

Conversando com: Prof. Maria da Graça Campos

Coordenadora do OIPM/ membro do CEF /FFUC Centro de Estudos Farmacêuticos, Professora na Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra

No site da Universidade de Coimbra podemos encontrar um vasto texto sobre o seu percurso profissional. Quer falarmos um pouco sobre ele?

O meu percurso é simples. Depois de terminar o meu curso em Ciências Farmacêuticas, opção Farmácia Hospitalar e Comunitária, tive uma breve passagem por uma Farmácia em S. Pedro do Sul e depois concorri à Faculdade de Farmácia onde entrei como Assistente em Novembro de 1984. Iniciei o percurso do meu Doutoramento, com uma Bolsa do Ministério de Investigação Francês, onde trabalhei exactamente no que estou a fazer agora. Na altura era uma área pioneira e o que pretendíamos saber era a vantagem de ingerirmos muitas destas substâncias químicas de origem natural para competirem com outras que sendo poluentes podiam gerar mutações que conduzem ao cancro. Como a minha filha (na altura única) não reagiu bem à separação (ela ficou em Portugal) eu regressei e abandonei esse projecto, e fiz o meu doutoramento numa área diferente de "Drug Discovery" embora também com plantas e actividade terapêutica, e neste caso fiz investigação em Espanha e depois na Nova Zelândia, sempre ligada à Universidade de Coimbra. Quis o destino que nos últimos anos tivesse recebido vários pedidos de ajuda com casos de interacções planta – medicamento e aí retomei os mesmos estudos que tinha iniciado em França e que na verdade nunca abandonei de todo. As enzimas com que trabalhei são as mesmas por onde passam algumas destas interacções e, por isso, o trabalho que desenvolvemos, inclusivamente no IPO de Coimbra tem tudo o que pude estudar ao longo destes 30 anos.



Com tantas actividades, tem algum truque para gerir o seu tempo?

Tudo o que se faz por Paixão e com o Amor suficiente da entrega a uma causa, vai acontecendo e só temos que nos Dar. A gestão do meu tempo passa pela actividade profissional, científica e académica, mas sempre com a prioridade que é a família, marido e duas filhas, e também pelo voluntariado nas prisões a quem entrego uma boa parte da minha energia na defesa dos Direitos Humanos, em especial relacionados com pessoas privadas de liberdade.

Parte do trabalho está relacionada com as diversas utilizações de plantas para fins medicinais; É notória, hoje em dia, uma preocupação crescente com a saúde. As pessoas buscam diversas formas de se manterem saudáveis e tratar doenças, numa procura incessante pelo equilíbrio natural. Praticam exercício físico e procuram fazer uma alimentação saudável. Muitos vão mais longe, rendendo-se a diversos produtos de origem natural, como remédios milagrosos para todos os males, bem como para a juventude eterna. Uma das mais recentes “modas” é a utilização das bagas de Goji, às quais são atribuídas diversas propriedades. Quais são estas propriedades? Elas são, de facto, reais?

A questão principal, independentemente do tipo de planta que agora estivéssemos a falar, é que deixámos de nos preocupar com a fome e passámos a querer viver eternamente, isto claro nos países ditos civilizados, para além de termos perdido o conceito de Planta Medicinal.

Há 3 anos fui convidada para fazer uma conferência num Congresso em Djerba na Tunisia, sobre a nossa investigação sobre antioxidantes, onde também se enquadram as Bagas de Goji. Felizmente estava marcada para o segundo dia, porque tive oportunidade de perceber que enquanto nós por cá estamos preocupados em consumir produtos com actividade antioxidante para prevenir doenças várias, ligadas na maior parte das vezes aos nossos excessos, quer alimentares quer do stress a que estamos sujeitos, eles estavam essencialmente interessados em usar a ciência para alimentar as populações das zonas áridas e dar-lhes melhores condições de vida.

Ir a outras civilizações buscar este ou aquele alimento, ou esta ou aquela Planta Medicinal, sem que haja uma contextualização não serve de nada e, por vezes, pode mesmo ser prejudicial, dado que nós no nosso plano alimentar já temos outras que cumprem esse papel, ou têm esse efeito terapêutico.

O risco maior ocorre quando fazemos misturas e comemos ou tomamos ao mesmo tempo alimentos incompatíveis ou plantas medicinais que podem interagir entre si. O mesmo acontece entre medicamentos, ou alimento-medicamento ou planta-medicamento.

As interacções deste tipo são sobejamente conhecidas, o que tem faltado é bom senso para nos lembramos que Plantas Medicinais e Medicamentos não são alimentos, e que mesmo estes devem ser consumidos com peso conta e medida. Também todos sabemos que quando comemos demais (por exemplo, fruta, doces, etc) ou bebemos (por exemplo, álcool ou café) o efeito faz-se sentir e é bem evidente.

Voltando às Bagas Goji, que nos chegam da China, com o slogan da actividade antioxidante, é bom que se perceba que esta actividade é endógena no nosso organismo que dispõe de mecanismos próprios e que o consumo de substâncias antioxidantes está integrado na nossa alimentação mediterrânica com bastantes legumes e frutas e o uso de produtos extra não acrescenta nada à nossa saúde.



Efectivamente muitas doenças estão ligadas aos processos oxidativos que ocorrem no nosso organismo mas são as nossas enzimas que vão lidar com essa desintoxicação dos radicais livres, em especial quando dormimos. A grande questão é que cada vez se dorme pior e levamos mais problemas para a cama, e isso não ajuda nada ao nosso equilíbrio.

Tal como já disse, a investigação que desenvolvi em França, no final dos anos 80, estava ligada ao “Paradoxo Francês” que foi o pioneiro no consumo dos antioxidantes como panaceia para todos os males. Tudo isto veio a provar-se que estava errado e desde 2008 que a Organização Mundial de Saúde alerta para esse facto, incluindo os malefícios do vinho versus o falso paradigma de que faria muito bem à saúde. Os franceses morrem tanto ou mais de doenças cardiovasculares, comparativamente com os outros países, a questão é que as certidões de óbito em que os estudos epidemiológicos se basearam não tinham esse registo obrigatório e havia muitas causas de morte “naturais”.

Per si, a ingestão destas bagas será suficiente para obter os resultados almejados por quem as toma?

Como acabei de dizer o efeito antioxidante das Bagas de Goji é similar ao de outro alimento fresco que contenha compostos deste tipo e depende do estado em que chegam ao consumidor, porque esta actividade perde-se, os compostos oxidam-se, ao longo do tempo. No entanto, a nossa saúde depende de uma alimentação equilibrada e sobretudo de um estado psíquico estável e não de substâncias milagrosas, sejam estas ou outras.

Mas “não há bela sem senão”... Podemos comer/utilizar a quantidade que nos apetecer? Mesmo numa quantidade moderada, o que se sabe sobre efeitos secundários ou interações com medicamentos ou com o nosso organismo?

Quanto à quantidade existem algumas recomendações mas o importante é nós percebermos que o nosso organismo sofreu uma adaptação ao longo de milhares de anos que está ligada à nossa etnia. Isso quer dizer que os alimentos que nos estão próximos e que foram consumidos pelos nossos antepassados estão contextualizados na região do globo onde vivemos. Na Ásia houve um longo processo de adaptação até que conseguissem comer soja e produtos derivados, Na Amazónia aprenderam a preparar alimentos que contêm cianeto e a eliminá-lo de modo a poder consumi-los sem toxicidade, muitos Ocidentais bebem álcool sem grande risco mas os Orientais não.

Poderia dar-lhe muitas diferenças ligadas às etnias, e que as pessoas ao pensarem o Mundo como Global, não estão familiarizadas e pensam que todos podemos comer ou beber tudo de todos os países. Não é bem assim. Esse é um dos principais desafios da globalização.

É este aproveitamento, de ir buscar a outras regiões Alimentos e Plantas Medicinais, que têm um enquadramento numa civilização, num pool genético e numa finalidade específica, que está a ser banalizado, misturando sem regra nem bom senso.

As interações com os medicamentos são o risco mais visível porque dão entrada nas urgências dos nossos Hospitais, mas muitas outras ocorrem, que sendo “invisíveis” porque não estamos alerta para elas e estão a causar danos na saúde de quem usa alguns produtos contaminados ou adicionados de substâncias ilícitas, como vários trabalhos científicos e investigações policiais vão dando conta por esse mundo fora.

Que recomendações daria à população, relativamente ao consumo de produtos naturais com o objectivo de, de alguma forma, melhorar a saúde?

O consumo de produtos frescos é importante porque mantêm o mais íntegro possível, todos os seus constituintes e deles podemos usufruir. Mas mais importante é manter o equilíbrio e o bom senso. Não há milagres! Podemos comer tudo certo mas se nos expomos aos desencadeantes o risco está sempre lá. Ou seja, mais importante que tomar um desintoxicante para o fígado (para prevenir) mas depois passar a vida a consumir álcool, é talvez beber com ponderação. Este é efectivamente o mais importante, e sobretudo só usar Plantas Medicinais (que são fármacos) ou Medicamentos (que são fármacos) quando realmente são precisos.

Foi um prazer conversar consigo. Muito obrigada pela colaboração e votos de continuação de muito sucesso!

Eventos em preparação

SIMPÓSIOS

6 Novembro 2013 – AGRICULTURA, ENERGIA E AMBIENTE, Universidade de Évora

Outubro 2014 – AS CULTURAS HORTO-INDUSTRIAIS – SITUAÇÃO ATUAL E PERSPETIVAS, Ribatejo

Novembro 2014 – NOVOS DESAFIOS NA PROTECÇÃO DE PLANTAS, Oeiras

CONFERÊNCIAS

24 Outubro 2013 – FERTILIZAÇÃO E EFEITOS AMBIENTAIS, Escola Superior Agrária de Castelo Branco

WORKSHOPS/ENCONTROS

Primavera 2014 – II ENCONTRO NACIONAL DA CASTANHA, ainda sem local definido