

MARE-IP Leiria lidera projecto europeu

Algas invasoras: ameaça nos oceanos, oportunidade no prato

Maria Anabela Silva
anabela.silva@jornaldeleiria.pt

Transformar uma das actuais ameaças dos oceanos - as algas invasoras - numa oportunidade. É este o objectivo do *AMALIA - Algae-to-Market Lab IdeAs*, um projecto europeu liderado pelo Politécnico de Leiria, através do MARE - Centro de Ciências do Mar e do Ambiente, que pretende valorizar o potencial das algas invasoras, incorporando-as em produtos alimentares, rações e cosméticos.

Investigador do MARE e coordenador do projecto, Marco Lemos explica ao JORNAL DE LEIRIA que está previsto o desenvolvimento de “diversos alimentos e refeições prontas a comer, contendo peixe e marisco, com as propriedades benéficas para a saúde que as algas conferem, com prazos de validade mais prolongados, devido à capacidade antioxidante e antimicrobiana que as algas possuem”. O projecto contempla ainda a criação de “rações com potencial para estimular o sistema imunitário dos peixes e camarões em aquacultura” e de extractos anti-rugas e anti-machas a usar pela indústria cosmética. “Serão também desenvolvidos outros pro-

ductos que terão como complemento as algas, trazendo um carácter distintivo e inovador a alguns produtos tradicionais”, acrescenta o investigador.

Em paralelo com a valorização das algas, que abrangerá a costa noroeste da Península Ibérica (toda a Galiza e a área portuguesa até ao limite Sul de Peniche), o projecto fará a monitorização do aparecimento das algas invasoras, através de “um sistema subaquático, que dará informações em tempo real sobre o aparecimento e quantidades de alga”. Isso permitirá accionar mecanismos para a sua recolha para a indústria, “antes que as mesmas imponham grandes danos ao ambiente marinho”, explica um comunicado do MARE.

O projecto, que arrancou oficialmente no início deste mês, terá a duração de dois anos e prevê um investimento de 600 mil euros. Além do IP Leiria, envolve as Universidades de Coimbra e de Vigo, o INEGI - Instituto de Ciência e Inovação em Engenharia Mecânica e Engenharia Industrial, a Associação para o Desenvolvimento de Peniche e as empresas Algaplus (Portugal), Biomim (Áustria) e Quest-Innovation (Holanda).



Projecto monitorizará as algas invasoras na costa noroeste da Península Ibérica

Leiria

Médica do CHL em curso de investigação de Harvard

Rita Carvalho, natural de Leiria e médica interna do Serviço de Cardiologia do Centro Hospitalar de Leiria (CHL), foi seleccionada, de entre mais de 300 candidatas, para uma das 35 vagas de um curso *online* de investigação da Universidade de Harvard. O *Portugal Clinical Scholars Research Training* é um programa de estágio em investigação clínica, que confere aos participantes competên-

cias necessárias à orientação de um projecto de investigação, desde a sua concepção e execução, ao tratamento estatístico dos dados e à sua finalização sob a forma de artigo científico. Neste projecto, com a duração de dois anos, a alumna vai desenvolver a sua própria investigação. O programa resulta da colaboração entre a Harvard Medical School e a Fundação para a Ciência e Tecnologia.

PUBLICIDADE

ALEXANDRA QUARESMA 19 anos de experiência na área da nutrição

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PREVINE E CURA DOENÇAS DO CORPO E DA ALMA



Foi com um lanche colorido e divertido que Alexandra Quaresma presenteou os seus amigos, clientes e familiares no dia em que celebrou 19 anos de experiência na área da nutrição. Um menu saudável, confeccionado por toda uma equipa que todos os dias garante simpatia, disponibilidade, acompanhamento e cuidados a quem procura os serviços da clínica, fez as delícias das várias dezenas de convidados.

A nutricionista aproveitou a ocasião para demonstrar, de forma prática, alguns dos conselhos que transmite no decorrer das suas consultas, tendo sempre por base o conceito de que a alimentação saudável também pode ser agradável, colorida e graciosa. Mesmo as crianças, que também tiveram o seu cantinho na festa, podem, de forma divertida e disfarçada, aprender a comer alimentos mais saudáveis. Sabia que as gomas que elas tanto apreciam podem ser feitas com gelatina? O segredo é inventar e tentar inovar.

Deliciosos patés de grão ou de atum para rechear as tradicionais tostas ou tiras de pepino, pimento ou cenoura; pão de mistura (trigo com centeio) com tomate e queijo fresco ou salmão e queijo fresco de barrar; queques de legumes, com adição de aveia (fibra) ou com queijo e ovo (proteínas); sobremesas sem açúcar, entre queques de maçã com aveia e espetadinhas de fruta foram algumas das iguarias que todos puderam degustar. A completar a ementa, belíssimos jarros com deliciosas águas aromatizadas com frutas, canela ou ervas aromáticas, em substituição dos sumos. E um bolo de aniversário, cujo açúcar foi substituído quase na totalidade por frutas naturais.

Ao longo dos 19 anos de profissão, Alexandra Quaresma assistiu a evoluções e revoluções constantes na área da nutrição, ao mesmo tempo que se foi enriquecendo profissionalmente. Não é por acaso que, no âmbito da sua formação, a nutricionista alia as Ciências da Nutrição às Ciências Farmacêuticas e ainda às Medicinas Naturais, permitindo-lhe uma especialização em nutrição integrada.

A alimentação saudável é a base em que assentam os princípios do seu trabalho. Porque a alimentação é a base da nossa subsistência, ajudando na prevenção e na cura de muitas doenças. Do corpo e da alma.

Nutrição é, pois, sinónimo de saúde e de longevidade. Basta, para isso, ajustar e equilibrar a alimentação ao organismo de cada pessoa. Só assim é possível aumentar a sua qualidade de vida e, conseqüentemente o número de anos sem doença. “Aprendam a cuidar do vosso organismo”!

