

Pequenas idéias para criar um bebê ecologicamente correto – Parte II

Categories : [Helena Artmann](#)

Há duas semanas, o Ian começou a comer comida sólida. Bem, não tão sólida assim, mas sempre muito divertido. Além de adorar a comida, alimentá-lo tem sido uma experiência e tanto.

Uma amiga recomendou o livro *Super Baby Food*, uma verdadeira bíblia de nutrição para bebês e crianças (e, por que não adultos?). Sigo muito o que Ruth Yaron, a autora, sugere e tenho meu freezer cheio de cubinhos de batata doce (a primeira comida que ele comeu!) cozida no vapor, batida no liquidificador e peneirada, de cereal de arroz integral orgânico feito em casa, de pêra cozida, de abóbora, abacate, banana.

Os cubinhos equivalem a um ou duas colheres de sopa de cada coisa e, na hora de dar, basta tirar do saco (que não é de plástico comum, mas de um material especial!) e aquecer no microondas, misturando o que puder ser misturado, sim porque ele só conhece uma comida nova a cada quatro dias, evitando, assim, uma reação alérgica a algo que eu não saberei o que foi.

Recentemente encontrei as mamadeiras que procurava: uma de vidro e outra de plástico no. 5 – www.newbornfree.com. Os únicos plásticos recomendados para serem usados com comida são os de número 1, 2, 4 e 5. Procure não usar os de no. 3, 6 e 7 – você consegue descobrir olhando dentro daquele símbolo de reciclagem, no fundo dos produtos. O número indica o material usado para fazer o produto e, no caso do no. 7, indica mais um apanhado de materiais, que não são usados em conjunto, mas não pertencem aos outros números e podem incluir policarbonatos – aquele plástico super transparente. É encontrado em mamadeiras e em garrafas da marca Nalgene e similares e que são péssimos pois liberam materiais tóxicos no líquido . Os bio-plásticos podem e devem ser utilizados. Os plásticos compostáveis da nova geração, feitos de amido de milho, batata, arroz e tapioca.

Escrevendo esta coluna, me pego pensando em quanta coisa ainda tenho para fazer. Não, não uso roupa orgânica, mas pelo menos costumo comprar roupa usada, que não deixa de ser uma forma de por em prática um dos ‘R’s: reutilizar! Sim, ainda dirijo um carro e grande, ainda por cima, numa cidade que é tão espalhada que fazer 100 quilômetros dentro dela é moleza. Ando de avião. Moro em uma casa maior do que preciso e que, por ser alugada, não é nem de perto como eu gostaria que fosse, cheia de materiais poluentes e um carpete que não gosto nem de pensar do que é feito! Lavo louça na mão – uma máquina de lavar louça cheia vai consumir menos água que lavando na mão e, no Canadá, quando se aluga ou mesmo se compra uma casa, os eletrodomésticos grandes como geladeira, fogão, máquina de lavar louça e roupa, máquina de secar roupa vem junto. Uso gás para aquecê-la e moro na província que mais polui do Canadá. Nossa energia vem do carvão – e, não, eu não compro energia eólica, limpa, produzida aqui perto

– www.pembina.org ou www.bullfrogpower.com. Faço minhas compras em uma grande rede de supermercados e nem sempre presto atenção na embalagem e/ou procuro o que oferece a melhor opção de embalagem – isso significa que eu deveria parar de comprar qualquer coisa embalada em plásticos duros, já que a cidade de Calgary não oferece reciclagem para este tipo de material, e isopor, que acaba parando no aterro sanitário. Como frutas vindas de países tropicais como o México e que viajaram bastante, gastando combustível para chegar aqui. Outro livro chamado *100 mile diet* - <http://100milediet.org/> - fala sobre comer apenas o que esteja em um raio de 100 milhas de sua casa. Como vocês já sabem, não, eu ainda não cheguei lá! Nem sempre lembro de levar minhas sacolas de pano ou plástico grosso para o supermercado e às vezes acabo saindo com mais uma sacola de plástico fino de lá, cuja única reutilização será na lata de lixo... E a lista não vai parar de crescer!

'Mas não há necessidade de optar por orgânicos se isto prejudica o meio ambiente de outras maneiras', diz Adria Vasil, autora do *Ecoholic*. 'Comprar um produto da Nova Zelândia que vem em uma embalagem exageradamente desnecessária mas é orgânico – é necessariamente uma melhor opção?', pergunta Vasil. Para Michael Kalmanovitch, dono da loja *Earth's General Store* em Edmonton, o produto local é quase sempre melhor, mesmo que não seja orgânico, porque ele usará menos químicos ao ser transportado (e consumido mais rapidamente) para lugares mais próximos.

E, não, reciclar e comprar e usar coisas biodegradáveis como copos, panos etc, não é, nem de longe, a melhor opção! 'Não usar coisas é a melhor resposta' diz Jodi Tomchyshyn, do *Alberta Environment*. 'Comprar sacolas de papel não é melhor para o meio ambiente do que usar sacolas plásticas porque tudo vai acabar em um lugar onde não será biodegradado de qualquer forma', acrescenta.

Me alivia saber que já dei o primeiro passo e venho fazendo coisas que nem sabia ser possível há poucos anos. Minha compostagem, depois de ano e meio, está ainda pela metade de sua capacidade e já exala um cheiro de terra molhada imbatível. Espero, no próximo verão, que ela já esteja 'pronta' para o consumo e não vejo a hora de oferecer esta terra feita de restos da minha cozinha para minhas plantas e o gramado que cerca nossa casa. Nossa privada ganhou uma descarga 'dupla', instalada pelo meu marido, e assim gastamos menos água no dia-a-dia, usando metade da capacidade para dejetos líquidos e a capacidade total para sólidos. Continuamos reciclando o que podemos e o que aceitam na cidade. Trocamos toda sorte de objetos através do Freecycle – www.freecycle.org.

'Não é sobre sacrifício, é sobre fazer escolhas saudáveis que ajudam o meio ambiente – e que podem ser muito divertidas', diz Randi Cruz, relações comunitárias da Fundação David Suzuki. Rob Sinclair, pai de duas meninas em Calgary, faz a sua parte, mas sabe que existe uma linha tênue entre escolhas ecologicamente corretas e fanatismo. 'A gente vive em uma sociedade onde Barbies são parte da socialização das meninas e, tanto quanto você não gostaria que isso fizesse parte da vida delas, você também não quer que seja um problema', explica.

O guia Ecoholic, de Adria Vasil, tem um capítulo dedicado apenas às crianças. Seguem algumas dicas que ela dá para começar uma vida ecologicamente correta com seus filhos:

1. Leve seus filhos para a escola caminhando ou de bicicleta. Se isso não é possível, ao menos ande de bicicleta nos finais de semana;
2. Tenha certeza que todos os brinquedos são fabricados sem PVC;
3. Mostre que menos é mais: não os compense com brinquedos!;
4. Dê comida orgânica sempre que você puder, assim eles têm uma dieta sem antibiótico, pesticida e hormônios;
5. Diga não para gorduras, açúcares e comidas processadas com químicos;
6. Use shampoos, cremes e sabonetes naturais. O que você põe no corpo do seu filho é tão importante quanto o que você põe dentro...;
7. Procure criar um ambiente atóxico no quarto de seu filho – pinturas tóxicas, plásticos, colchão e carpetes/chão;
8. Resista ao uso de fraldas descartáveis. Se você nem cogita o uso de fraldas de pano, então ao menos procure as descartáveis não alvejadas e sem o uso de cloros, como as mencionadas no começo desta coluna;
9. Ensine-os a amarem a natureza. Desta forma, eles sabem que vale a pena lutar para proteger...

Existe uma palavra em inglês que define bem o sentimento que tenho toda vez que penso no que ainda posso fazer, no que todos nós precisamos e podemos fazer para melhorar apenas um pouquinho esta gastança desenfreada do planeta em que vivemos: *overwhelming* e que se traduziria por ‘inundado, dar muito de algo a alguém, ser muito forte ou em grande quantidade, ter um efeito emocional forte’. Espero não ter provocado este sentimento em vocês...

PS. Quando esta coluna já estava pronta, veio a notícia que a Mountain Equipment Co-op (www.mec.ca) parou de vender garrafas de policarbonato (o plástico no. 7) em dezembro de 2007 e que a Lululemon parou de vender em janeiro de 2008. O problema destes plásticos é que eles liberam um material tóxico nos líquidos – bisphenol-A (BPA). É claro que existem controvérsias quanto a estes estudos e, curiosamente, um estudo publicado por vom Saal and Hughes em Environmental Health Perspectives em agosto de 2005 descobriu que a fonte do dinheiro determinava se os impactos do BPA na nossa saúde eram positivos ou negativos! Os autores descobriram que, de 11 estudos patrocinados pela indústria (como a United States Food and Drug Administration – FDA – e a American Chemistry Concil), nenhum encontrou problemas no BPA, enquanto 90 por cento dos estudos patrocinados pelo governo, 104 no total, encontrou efeitos negativos. Exposição ao BPA aumenta o risco de vários tipos de cânceres, interfere na fertilidade e pode contribuir para problemas comportamentais na infância, como hiperatividade.

A boa notícia é que, no caso das mamadeiras, não apenas a marca citada acima mas gigantes como Evenflo (www.evenflo.com), Gerber (www.gerber.com) e Medela (www.medela.com) fabricam mamadeiras de vidro (Evenflo) e polipropileno (#5) (Evenflo, Gerber e Medela), estas

últimas feitas sem BPA. Não esqueça de usar bicos de silicone ou látex e procure não usar os de PVC / Vinyl / #3) pois eles podem liberar phtalates e adipates (ambos causaram problemas reprodutivos e cancer de fígado em ratos).

Ah! Sim, a MEC já arranjou uma alternativa e hoje vende garrafas de metal no lugar das de policarbonato, que está aceitando de volta para reciclar.