



Pesquisa mostra deficiência de nutrientes na alimentação do brasileiro

Como combater a falta de fibras, vitaminas, minerais e carotenoides no prato



A alimentação das famílias brasileiras apresenta deficiências graves em vitaminas, minerais, fibras e carotenoides, mas tem melhorado nos últimos anos, aponta uma nova pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP). A tese de mestrado da nutricionista Natália Gaino em Ciência dos Alimentos pela Esalq analisou os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) para calcular, a partir dos gastos das famílias com cada produto, qual a disponibilidade de energia e nutrientes nos lares do País.

Em quase todos os quesitos, as famílias do meio rural apresentaram níveis superiores às urbanas no consumo de energia, fibras e micronutrientes. “Os resultados melhores no meio rural decorrem do maior consumo de alimentos in natura, além da menor frequência da alimentação realizada fora do domicílio, que tende a ser na maior parte dos casos muito calórica, rica em gordura e pobre em nutrientes”, explica Natália.

A pesquisa indica que os problemas da alimentação do brasileiro estão mais ligados à qualidade do que à quantidade da comida consumida. Isso porque, apesar da deficiência de micronutrientes, a oferta total de energia (calorias) disponível nos lares ficou em média em 1.922,6 quilocalorias (Kcal) por pessoa, muito próximo do nível adequado de 2 mil Kcal por dia. É preciso lembrar que a pesquisa de Natália não abrange a alimentação fora do lar.

O resultado representa avanços tanto em relação aos dados da POF do IBGE de 1995/96, que indicou média de 1.711 Kcal, e a POF 1987/88, quando a disponibilidade de energia por habitante nas residências era de 1.919 Kcal. “Os carboidratos, proteínas e lipídeos apresentaram-se de acordo com os intervalos preconizados na literatura, ou seja, em equilíbrio”, afirma a nutricionista.

Os problemas surgem na análise do consumo de fibras e de micronutrientes: minerais, vitaminas e carotenoides. Esses elementos são encontrados em baixas quantidades nos alimentos e o corpo precisa de uma alimentação balanceada e diversificada para obter os níveis ideais, segundo a pesquisa.

Nos minerais, por exemplo, os brasileiros comem em casa mais que o dobro da quantidade de sódio indicada e menos da metade do cálcio, do magnésio e do zinco ideais para uma alimentação saudável. No caso do potássio, a disponibilidade calculada na pesquisa ficou abaixo de um terço do recomendado.

Natália aponta que também há uma deficiência no consumo de vitaminas importantes. O estudo indicou que a disponibilidade média ficou abaixo do recomendado para as vitaminas C, B6, B12, folato e ácido pantotênico. Por outro lado, o brasileiro tem disponibilidades bem acima do necessário de vitaminas A, B1 e B2, e está perto do recomendado para a vitamina E e a niacina. Mas com uma ressalva: os valores nutricionais levam em conta, geralmente, aos alimentos na forma crua, sem contar as perdas de nutrientes que ocorrem no preparo. “Sendo assim, os resultados de disponibilidade média de algumas vitaminas podem ser ainda menores”, alerta a pesquisadora.

Também chama a atenção a baixa quantidade de fibras disponíveis nas casas dos brasileiros, de apenas 12,7 gramas por dia, por pessoa. “A disponibilidade é baixa em todas as regiões do País”, destaca Natália. De acordo com ela, as fibras exercem importante papel no trato gastrointestinal humano, como redução dos níveis sanguíneos de colesterol total e LDL (conhecido como colesterol ruim), redução dos níveis de glicose e insulina do sangue após as refeições e melhora da constipação intestinal.

Uma boa notícia foi constatada com o aumento de 51,8% no consumo de carotenoides, entre 2002/03 e 2008/09. “A disponibilidade média de carotenoides totais nos domicílios brasileiros mostrou-se reduzida tanto para as famílias residentes nas áreas rurais como para aquelas moradoras das zonas urbanas, apesar do aumento identificado no intervalo entre as pesquisas”, explica Natália.

Os carotenoides são importantes antioxidantes e protetores contra doenças cardiovasculares. Segundo o estudo, a falta desses nutrientes decorre do baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Embora a compra desses alimentos tenha crescido 17% entre as pesquisas de 2002/03 e de 2008/09, a ingestão de calorias originárias desses vegetais ainda representa um quarto do preconizado pelas instituições de saúde internacionais.

O que falta na mesa

As deficiências são muitas, mas Natália elencou para o Sou Agro a lista dos alimentos que devem estar mais presentes nas refeições dos brasileiros para reduzir a falta dos micronutrientes: frutas, verduras, legumes, peixes, aves, carnes magras, ovos, cereais integrais, leguminosas, leite e derivados. “De maneira geral, a maior parte das deficiências nutricionais apresentadas na pesquisa poderiam melhorar com o aumento do consumo desses alimentos, mas não podemos garantir que irão suprir totalmente essas deficiências”, explica Natália.

Mudar hábitos alimentares, no entanto, não é fácil. Por isso, a nutricionista defende que a redução das deficiências da alimentação depende de programas de educação nutricional e da iniciativa das indústrias de alimentos. “A educação pode contribuir para facilitar o processo de aprendizagem e melhoria dos hábitos alimentares da população brasileira, enquanto as indústrias de alimentos poderiam produzi-los de forma mais saudável.”