



Alimento orgânico versus não orgânico: qual o melhor?

Seja qual for o médico ou nutricionista consultado, 100% deles recomendam o consumo de verduras, legumes e frutas como forma de garantir uma boa saúde. Mas essa unanimidade se esfacela na hora de dizer se os alimentos orgânicos são mais saudáveis que os demais. E a polêmica parece que ainda está muito longe de ser resolvida em definitivo.

Para alguns, vale a pena procurar por eles e até pagar um pouco a mais; a recompensa é um alimento mais saboroso, livre de agrotóxicos e mais amigável ao meio ambiente. Mas há os que defendam que, sob o ponto de vista da saúde do consumidor, não há provas de que os orgânicos tragam benefício extra e, portanto, não faz diferença a forma como o alimento é produzido.

A corrente que defende a indiferenciação entre orgânicos e não-orgânicos ganhou fortes argumentos com a publicação no início de setembro do mais amplo estudo de meta-análise (compilação de vários estudos científicos) feito até o momento, mostrando que, sob o aspecto da quantidade de nutrientes – como carboidratos, proteína, vitaminas e minerais – há pouca ou nenhuma diferença entre os orgânicos e os demais.

Para chegar à conclusão, pesquisadores da Universidade Stanford, coordenados pela médica Dena Bravata, fizeram uma revisão de 17 acompanhamentos clínicos em humanos e 233 pesquisas que comparavam os níveis de nutrientes e contaminantes em alimentos, de acordo com a forma de produção.

Segundo Durval Ribas Filho, presidente da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia), esse resultado já era esperado, pois na prática clínica nenhum médico observa diferenças na nutrição de pacientes que só consomem orgânicos. “Muitas vezes a versão do fato é mais forte que o fato. Até o momento, o fato é que não há comprovação científica de que a composição dos alimentos orgânicos seja melhor que os demais”, diz.

Mas o nutrólogo ressalta que, de forma nenhuma, isso significa ele esteja desaconselhando o consumo de orgânicos. “Ambos fazem bem à saúde. Frutas, verduras e legumes devem ser consumidos sempre. Se a diferença nutricional ainda não foi observada cientificamente, é certo que existe um lado filosófico e ambiental”, afirma.

Ribas Filho alerta apenas que, orgânicas ou não, as hortaliças precisam ser bem lavadas, pois independentemente do tipo de produção elas podem ter contaminações por bactérias como salmonela e E.coli, por exemplo.

Outros contaminantes

Embora a pesquisa de Stanford não aponte diferenças nutricionais significativas, ela mostrou que nos alimentos orgânicos há 30% menos risco de contaminação por pesticidas. Segundo os pesquisadores, porém, a questão não preocupa porque os níveis de agrotóxicos encontrados estavam dentro dos limites aceitáveis.

Especialistas brasileiros, no entanto, defendem que só isso já é motivo suficiente para preferir os orgânicos. Afinal, mesmo sendo baixo o risco de problemas sérios advindo da ingestão de aditivos químicos aos alimentos, nos orgânicos o risco é zero.

“Estudos indicam que se ingerirmos quantidades dentro dos valores diários aceitáveis não sofreremos danos à saúde, ainda assim os orgânicos são melhores por não conterem nenhum aditivo químico”, afirma a pesquisadora Edinéia Dotti Mooz, do Grupo de Pesquisa em Segurança Alimentar e Nutricional da

Esalq, USP. Ou seja, se do ponto de vista do valor nutricional não foram comprovadas diferenças, há outros critérios que levam os orgânicos a serem melhores.

Além disso, uma limitação do estudo é que não foram levadas em consideração as consequências da exposição a pesticidas a longo prazo – os acompanhamentos clínicos analisados tinham no máximo dois anos de duração. Isso pode fazer uma grande diferença: pequenas quantidades de agrotóxicos sozinhas podem não ser prejudiciais, mas acumuladas têm o potencial de causar efeitos nocivos, que só serão percebidos 10 ou 15 anos depois. O mesmo vale para os antibióticos e hormônios dados aos animais de corte, que acabam entrando no organismo de quem os consome.

Sobre esse aspecto, existe de fato uma larga “zona de incertezas”, afirma a médica Raquel Rigotto, professora de Saúde Comunitária da Universidade Federal do Ceará: “Cada estudo avalia um elemento por vez, mas nós temos uma exposição múltipla. Portanto, não há certezas sobre a interação entre eles no nosso organismo ou no próprio alimento”.

Na falta de resultados conclusivos, o ideal seria adotar o princípio da precaução, defende Rigotto. “Dizem que não há estudos provando que agrotóxicos fazem mal. Mas a lógica deveria ser a contrária: existem estudos comprovando que eles não fazem mal?”, questiona. Segundo ela, já existem evidências vindas de estudos epidemiológicos de que os agrotóxicos podem causar alergias, problemas de fertilidade, doenças neurológicas e cânceres.

Ribas Filho, no entanto, acredita que as pessoas não precisam se alarmar. “Se usadas dentro dos padrões permitidos, não há indícios de perigo dessas substâncias. Se os alimentos atuais fizessem mal, não estaríamos assistindo ao aumento constante da expectativa de vida da população”, diz.

Realidade nacional

Um problema enfrentado pelo consumidor brasileiro é que os limites legais frequentemente são ignorados. Desde 2002, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) faz análises anuais de resíduos de agrotóxicos em alimentos e, ano após ano, encontra inúmeras substâncias vetadas, ou o uso das permitidas acima dos patamares considerados seguros.

Na última análise, por exemplo, mais de 90% das amostras de pimentão estavam fora das normas da Anvisa. No balanço geral, das 2.488 amostras coletadas, 28% estavam insatisfatórias. Um novo estudo sobre o uso de agrotóxicos deve ser divulgado na primeira quinzena de dezembro.

E mesmo as regras brasileiras são consideradas frouxas por alguns pesquisadores. O governo aceita atualmente a utilização de 434 ingredientes ativos, usados para evitar pragas como fungos, insetos, roedores, moluscos, formigas e ervas daninhas. Entre essas substâncias, pelo menos 24 já foram banidas nos Estados Unidos, Canadá ou Europa.

“E todos os estudos que liberam os pesticidas e adubos químicos são de curto prazo. Na prática, como não se sabe se fazem mal ao longo do tempo, libera-se o uso. Mas antes deveríamos ver se realmente fazem mal”, afirma a nutricionista Elaine de Azevedo, autora do livro Alimentos Orgânicos (Editora Senac) e professora da Universidade Federal de Grande Dourados (MS).

Por isso, ela recomenda, sim, a opção pelos orgânicos, mesmo que sejam um pouco mais caros. “O orgânico merece ser mais caro, porque seu valor real é maior: um produto que respeita o homem do campo, não polui e não traz doenças”, afirma Azevedo. Uma dica para não se pagar preços abusivos é procurar feiras e sacolões específicos de orgânicos, que costumam oferecer mais variedade e valores menores dos que nas grandes redes de supermercados.

Cuidados para minimizar riscos

Quando não for possível consumir apenas produtos orgânicos, seja pelo preço proibitivo ou pela falta de oferta, algumas atitudes podem minimizar a ingestão de insumos artificiais junto com os alimentos. Uma delas é comprar apenas produtos de época. “Fora da estação adequada é quase certo que uma fruta, verdura ou legume tenha recebido cargas maiores de agrotóxicos. Escolha outro produto que o substitua em termos nutricionais”, aconselha a Jocelem Salgado, professora de Nutrição da Esalq, USP.

Também é sempre mais seguro comprar produtos de sua região. “Alimentos que percorrem longas distâncias normalmente são pulverizados pós-colheita e possuem alto nível de contaminação”, explica a professora. Outra dica de Salgado é diversificar o consumo: “Além de propiciar boa variedade de nutrientes, reduz a chance de exposição a um mesmo agrotóxico”.



Embora não se possa eliminar completamente os agrotóxicos, medidas como retirar as folhas externas das verduras, lavar todos os alimentos em água corrente e mergulhá-los em uma solução de água com vinagre ajudam a retirar parte deles. Quando se trata de frangos, a recomendação de Salgado é retirar a gordura e pele, pois algumas substâncias tóxicas se acumulam em tecidos adiposos.

Orgânico é o alimento cultivado sem pesticidas, defensivos agrícolas, adubos inorgânicos ou sementes transgênicas, e produzido de uma forma que não prejudique o ecossistema local, como contaminar as águas de um rio. Se for de origem animal, o produto não deve ter antibióticos, hormônios do crescimento ou outras drogas veterinárias. Além disso, os produtores devem assegurar instalações adequadas visando o bem-estar dos animais que, aliás, costumam viver livres e não confinados.

Quando se fala de produtos orgânicos processados, como sucos e geleias, além de contar com matérias-primas orgânicas, eles não podem incluir aditivos sintéticos na fabricação (corantes, aromatizantes, conservadores, etc). Para alguns, o conceito de orgânico também abarca um sistema de produção que respeite a mão-de-obra envolvida, oferecendo condições de trabalho e salários dignos.

Como esse critério não é amplamente utilizado, alguns preferem usar o termo “agroecológico” para diferenciar os alimentos feitos dessa maneira. “O agroecológico tem a consciência de sustentabilidade com o ecossistema e com a qualidade de vida para o trabalhador. Há empresas que cultivam sem agrotóxicos, mas fazem monoculturas e exploram a mão-de-obra”, afirma a médica Raquel Rigotto, professora do Departamento de Saúde Comunitária da Universidade Federal do Ceará.

Leia mais em: <http://noticias.bol.uol.com.br/ciencia/2012/12/03/alimento-organico-versus-nao-organico-qual-o-melhor.jhtm#Not%C3%ADcias>