



Variedade na alimentação tem relação com renda



Muito se fala sobre a importância da variedade na alimentação para uma vida mais saudável. Mas uma pesquisa realizada pela Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da USP revelou que a renda familiar pode explicar muito sobre seu prato de comida. O estudo foi desenvolvido no programa de Pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Esalq, com orientação da professora Jocelem Mastrodi Salgado do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN), e identificou, a partir da aplicação de um questionário, o consumo de frutas, verduras e legumes, além de quantificar, do ponto de vista socioeconômico, a influência da renda sobre o consumo desses alimentos pelas famílias piracicabanas.

A pesquisa foi realizada com 277 moradores de Piracicaba e revela que 57% da população consomem frutas e hortaliças dentro da quantidade recomendada pelos órgãos de saúde, que é de cinco porções diárias. O trabalho da economista Joseane Thereza Bigaran mostra que a quantidade e variedade de alimentos consumidos tem relação direta com a renda da população. “Procurei identificar se o consumo está dentro das recomendações preconizadas pelos órgãos de saúde, visto que, no Brasil, os números são bem baixos”, conta Joseane. Uma das bases conceituais da pesquisa foi o Programa Alimentar “cinco ao dia”, que determina o consumo ideal de 5 porções de frutas e hortaliças ao dia.

Nos meses de março e abril de 2012, foram coletados 282 questionários, dos quais 277 foram validados, contemplando pessoas residentes em todas as regiões da cidade. “Entre os resultados obtidos, o mais importante e que nos surpreendeu foi o fato de que 57% da população da amostra pesquisada residente em Piracicaba tem se alimentado de frutas e hortaliças dentro das recomendações preconizadas pelos órgãos de saúde”, observa a autora do trabalho.

As frutas e hortaliças mais consumidas, independente da classe social, são banana, laranja, limão e maçã e alface, alho, cebola, cebolinha, cenoura, pepino e tomate. “No entanto, quanto melhor o poder aquisitivo da pessoa, maior é a variedade de frutas e hortaliças adquiridas, ou seja, a renda desempenha papel fundamental no aumento da variedade de produtos consumidos”, ressalva Joseane. Outro ponto de destaque faz referência à relação entre faixa etária e alimentação saudável. “Identificamos que pessoas com mais de 30 anos consomem mais frutas e hortaliças em relação aos mais jovens”.

A presença no município de uma unidade do Ceasa, além da proximidade com o Ceagesp em São Paulo, é apontada pela pesquisa como fatores que auxiliam o acesso da população aos alimentos em questão. “A cidade conta ainda com um grande número de supermercados, hipermercados e varejões, além da presença de feiras-livres, o que possibilita à população fazer suas compras no próprio bairro e obter produtos de qualidade”.

Entre as várias questões que norteiam a segurança alimentar, chama atenção os índices alarmantes de crescimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, conhecidas pela sigla DCNT, da qual fazem parte os grupos de doenças circulatórias, respiratórias crônicas, câncer e diabetes, e seus fatores de riscos exógenos como tabagismo, álcool, inatividade física, alimentação não saudável e obesidade.

A indicação para uma alimentação saudável deve ter como prioridade o consumo de frutas e hortaliças, bem como uma regulamentação da propaganda de alimentos industrializados. “A aplicação de inquéritos alimentares são instrumentos de grande valor para conhecer os hábitos e consumo alimentares de uma dada população”, afirma Joseane.

** Com informações da Agência USP de Notícias*