

Alimentação

Atenção à comida

Brasil está fora do Mapa da Fome, mas população está mais obesa

MARCELO ROCHA

Da Gazeta de Piracicaba

marcelo.rocha@gazetadepiracicaba.com.br

Embora o Brasil já tenha deixado o Mapa da Fome, em 2014, e o nível de insegurança alimentar de sua população hoje seja inferior a 5%, a Organização das Nações Unidas Para a Alimentação e a Agricultura (FAO) aconselha que o país siga implantando políticas públicas para manter os níveis de segurança alimentar de seu povo, que incentive o consumo de alimentos adequados e o combate à obesidade.

Ontem, 16 de outubro, foi o Dia Mundial da Alimentação. Segundo relatório divulgado recentemente pela FAO, a fome voltou a crescer no planeta e hoje atinge 815 milhões de pessoas. O grande fluxo de migrações, especialmente populações fugindo de guerras em seus países nativos, alavancou essa triste estatística, informou Alan Bojanic FAO, porta-voz da FAO no Brasil, durante evento realizado em Brasília na semana passada.

Apesar de o Brasil ter avançado no combate à fome e à desnutrição, o país ainda possui 7,2 milhões de pessoas em situação de insegurança alimentar grave, alerta a FAO.

"O problema alimentar ainda é motivo de grande preocupação nos debates internacionais da Organização das Nações Unidas. No Brasil, houve grande redução do déficit de peso da população, um indicador importante do acesso ao alimento. No entanto, o sobrepeso e a obesidade crescem aceleradamente, transformando o debate



Publicação digital recomenda alimentação saudável e como evitar alimentos ultraprocessados

sobre o problema alimentar no Brasil. Agora, o problema prevalente de saúde pública se refere à alimentação inadequada", comenta o professor Paulo Eduardo Moruzzi Marques, do Departamento de Economia, Administração e Sociologia da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq).

No Brasil, um em cada três meninos ou meninas, com idades entre 5 e 9 anos, tem excesso de peso, segundo o Ministério da Saúde. Em Piracicaba, informa a Secretaria Municipal de Saúde, uma pesquisa feita em 2016 pela Coordenadoria de Programas de Alimentação e Nutrição (CPAN) mapeou a situação entre os alunos das escolas municipais. Segundo o estudo, 33,58% dos alunos me-

nores de 5 anos já estão com excesso de peso (23,97% têm risco de sobrepeso, 7,37% já estão com sobrepeso e 2,24% são obesos). "Já na faixa entre 5 e 11 anos, 18,47% tem sobrepeso, 10,98% são obesas e 5,24% tem obesidade grave, ou seja, 34,59% das crianças de 5 a 11 anos da rede municipal apresentam excesso de peso", observa a pasta.

10 DICAS SAUDÁVEIS

A alimentação inadequada, com o excesso de consumo de alimentos ultraprocessados, é o risco crescente no campo alimentar, salienta Marques. Aos interessados na obtenção de informações sobre alimentação saudável, o professor da Esalq recomenda a leitura do Guia Ali-

mentar Brasileiro (http://bvsm.sau.gov.br/bvsm/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Na publicação digital, há dicas como: consumir alimentos 'in natura'; usar óleos, gordura, sal e açúcar em pequenas quantidades; limitar o consumo de alimentos processados; evitar alimentos ultraprocessados; fazer as refeições com regularidade e em ambientes apropriados; dar preferência a locais que vendem produtos 'in natura'; desenvolver habilidades culinárias; planejar o uso do tempo para a alimentação; preferir restaurantes e/ou outros locais que forneçam alimentos feitos na hora; ser crítico em relação a informações veiculadas em propagandas de alimentos.

