



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Gazeta de Piracicaba

Data: 16/10/2009

Caderno / Página: Saúde / 9

Assunto: Alimentação Saudável

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Dia da Alimentação Consumo de hortaliças, grãos e frutas beneficiam a saúde

O artigo de hoje em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação aborda a importância do consumo de frutas, hortaliças, grãos de cereais e leguminosas para a saúde do homem, bem como as recomendações e pesquisas recentes sobre os componentes ativos existentes nesses alimentos capazes de prevenir e controlar certos tipos de doenças. Apesar de vivermos em um país tropical, com grande diversidade de frutas, legumes e verduras, a realidade é outra, os brasileiros não consomem esses alimentos como deveriam.

Atualmente o Brasil ocupa o 3º lugar entre os maiores produtores de frutas do mundo, estando atrás apenas da China e da Índia. Em 2008, a produção nacional ultrapassou os 43 milhões de toneladas, representando cerca de 5% da produção mundial. Por sua extensa área territorial, posição geográfica, solo e condições climáticas, o Brasil tem a capacidade de produzir frutas tropicais, subtropicais e temperadas. São cultivadas aproximadamente 500 variedades de plantas produtoras de frutas comestíveis e 220 espécies de frutíferas nativas somente na Amazônia. Nossas exportações ultrapassam as 809,5 mil toneladas, sendo que uva ocupa o 1º lugar com 172 mil toneladas, seguido do melão, com 153 mil toneladas, mangas, com 119 mil toneladas e a maçã, alcançando 80 mil toneladas.

Apesar desses altos valores, o Brasil apresenta um grande paradoxo envolvendo a produção e o consumo de frutas. Enquanto o crescimento da primeira tende a aumentar a cada ano, o consumo apresenta-se cada vez menor, sendo substituído por outros alimentos menos saudáveis, na maioria das vezes industrializados, pobres em fibras e ricos em gorduras, predominantemente saturadas. Toda essa mudança no padrão alimentar do brasileiro gerou um processo denominado de transição epidemiológica, ou seja, houve uma significativa redução nas doenças infecciosas e um grande aumento nas chamadas enfermidades crônico-degenerativas (doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, entre outras). Segundo pesquisa encomendada pelo Ministério da Saúde (realizada pelo Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico [VIGITEL], em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo, nas capitais dos 26 Estados do país e no Distrito Federal, divulgado em abril de 2008), apenas 17,7% da população brasileira atende às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) de comer cinco porções diárias destes alimentos .

Hoje, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) essas doenças são responsáveis por 70-80% da mortalidade nos países desenvolvidos, sendo que no Brasil as doenças cardiovasculares ocupam o 1º lugar como "causa mortis" e outras enfermidades como o câncer e o diabetes encontram-se entre as dez primeiras causas de mortalidade, em geral.

PORQUE CONSUMIR GRÃOS, FRUTAS E VEGETAIS? E EM QUE QUANTIDADES?

Até pouco tempo, quando um pesquisador, médico ou nutricionista indicava o consumo de um determinado grão, fruta ou vegetal, visava suas qualidades nutricionais, importantes na prevenção de muitas doenças carências.

Assim, por exemplo, quando a deficiência era de vitamina A, frutas e vegetais amarelo-alaranjados eram indicados devido à alta concentração de b-caroteno, um precursor da vitamina A no organismo humano; para deficiência de vitamina C, o uso de frutas cítricas; para deficiência de ferro (anemia), o uso de vegetais verde-escuros, e assim por diante.

Entretanto, atualmente, não são somente as qualidades nutricionais dos grãos, frutas e vegetais que interessam aos pesquisadores. Tais alimentos apresentam muito mais do que nutrientes: eles contêm substâncias que ajudam na prevenção e controle de doenças. Essas substâncias, também denominadas de componentes ativos, somadas aos compostos nutricionais dos grãos, frutas e vegetais, trazem inúmeros benefícios à saúde das pessoas. Os benefícios vão desde a prevenção de

uma simples constipação intestinal (intestino preso) até, por exemplo, a prevenção de certos tipos de cânceres, doenças cardiovasculares, diabetes, diverticulite, catarata, entre outras doenças.

Diversas pesquisas comprovaram a existência de uma forte relação entre o consumo de grãos, frutas e vegetais com reduzido risco de câncer.

No caso específico de câncer de próstata, recomenda-se o consumo de 10 porções de molho de tomate durante a semana. Uma porção equivale a ½ xícara de chá do molho que pode ser enriquecido com grão de bico, lentilha, ervilha, etc. Como preventivo de câncer de mama a utilização da soja em substituição do feijão (cerca de 100g do grão cozido) e o emprego de 350g de repolho ou outras crucíferas por dia é o recomendado. Além da redução de riscos de cânceres, estudo recente publicado em setembro de 2009 feito por pesquisadores da Universidade Heinrich-Heine, Alemanha, traz mais evidências de que o consumo de frutas, verduras e legumes podem melhorar também a aprendizagem, a memória e o raciocínio de pessoas saudáveis.

Avaliando 193 pessoas com idades entre 45 e 102 anos, os investigadores observaram que aqueles com a maior ingestão diária de vegetais (cerca de 400 gramas) tinham maior nível de antioxidantes, menores indicadores de danos oxidativos e melhor desempenho cognitivo do que aqueles que consumiam menos de 100g de frutas e verduras por dia.

GRÃOS, FRUTAS E VEGETAIS PREVINEM DOENÇAS! MAS E QUANTO AOS AGROTÓXICOS?

De fato muitos alimentos de origem vegetal contêm vestígios de resíduos químicos tais como fertilizantes, pesticidas, herbicidas e outras drogas usadas na lavoura, e as pessoas tem todo direito de se preocupar com isso. Mas ao mesmo tempo, elas devem se conscientizar de que os reguladores governamentais monitoram vigorosamente o fornecimento de alimentos para mantê-los fora dos danosos níveis de produtos químicos.

Observando muitos relatórios por todo mundo, observamos que muitos estudos com humanos contêm evidências insuficientes de quaisquer relações entre os resíduos utilizados na agricultura e o risco de câncer. A única informação sugerindo que esses resíduos aumentam o risco de câncer de qualquer forma deriva de experimentos em animais, usando doses em grande excesso, fora de qualquer normalidade empregada nos cultivos.

Muitas pessoas pensam erroneamente que a contaminação química é a causa significativa do câncer. Os pesquisadores acreditam que mais de 60 a 70% de todos os tipos de câncer estão associados com o controle dos fatores de vida: dieta, fumo, atividade física e peso saudável. Por outro lado, expor-se a todos os produtos químicos lançados no ar, água, solo e alimentos pode ser a causa de menos de 1% dos casos de câncer. Além disso, frutas, hortaliças e grãos integrais contêm substâncias protetoras que, como já vimos, ajudam a neutralizar os efeitos de possíveis produtos químicos cancerígenos.

De qualquer forma, os pesquisadores sempre sugerem tomar precauções adicionais de segurança, não somente com relação aos agrotóxicos, mas também com relação a outros tipos de contaminações que podem ocorrer, como por exemplo, da ordem microbiológica. Entre as recomendações destacamos:

- escolha os produtos livres de furos ou picadas por onde os resíduos possam ter entrado;
- lavar e esfregar com uma bucha macia as frutas e hortaliças, removendo as folhas soltas dos vegetais folhosos;
- deixar de molho em água com vinagre (1 colher de sopa de vinagre para cada litro de água) por meia hora;
- coma uma variedade de alimentos; quanto mais variável for sua alimentação, menos riscos você terá de expor-se aos pesticidas;
- procure por alimentos orgânicos, ou seja, aqueles cultivados com poucos ou sem produtos químicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Baseado no exposto acima sobre dieta e prevenção de doenças estamos extremamente confiantes em dizer que os benefícios de alimentar-se de uma dieta rica em verduras, grãos e frutas diminui a incidência do risco de câncer e outras doenças, excedendo de longe o risco mínimo causado pela ingestão de níveis traços de agrotóxicos.

Concluindo o nosso artigo referente ao dia mundial da alimentação abordando a importância do consumo de legumes, frutas e hortaliças podemos afirmar que em termos culturais, o baixo consumo deste grupo de alimentos tem origens socioantropológicas e, por isso, a perspectiva de socialização de informação clara, concisa e orientadora para apoio dos indivíduos na seleção de alimentos torna-se fundamental.

A Dr^a Jocellem Salgado é autora dos livros: 'Faça do Alimento o seu Medicamento'; 'Farmácia de Alimentos'; 'Alimentos Inteligentes' e 'Guia dos Funcionais' (publicado em 2009).