



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Novo Hamburgo

Data: 21/02/2013

Caderno: - / -

Link: <http://novohamburgo.org>

Assunto: Brasileiros não comem nem 50% do mínimo necessário de legumes e frutas

Brasileiro não comem nem 50% do mínimo necessário de legumes e frutas, diz pesquisa

Brasileiros considerados obesos (com IMC maior ou igual a 30) ingerem bem menos da metade da quantidade adequada de carotenóides.

A informação é resultado da pesquisa realizada na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP, em Piracicaba. O levantamento, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria com o Ministério da Saúde, mostra que média de consumo nacional foi de 4.117 microgramas por dia, enquanto os níveis considerados prudentes de ingestão de carotenóides totais são de 9.000 a 18.000 microgramas por dia.

De acordo com os pesquisadores, para suprir o valor indicado de carotenóides bastaria comer um prato de salada de agrião, brócolis e cenoura e, como sobremesa, escolher uma fruta como manga ou pêsego; mas eles afirmam que a melhor forma de manter os índices dentro do nível esperado é incluir estes alimentos nas refeições realizadas fora de casa.

A pesquisa teve âmbito nacional e o objetivo foi analisar e conhecer o consumo de carotenóides de acordo com região, sexo, faixa etária, escolaridade e Índice de Massa Corporal (IMC). Foram analisados 34.003 casos de pessoas a partir de 10 anos de idade de todo o Brasil. Os dados utilizados na pesquisa foram obtidos pelo, por meio da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009.

Também ocorre consumo inadequado dos carotenóides entre os jovens com idade entre 10 e 19 anos, período em que a pessoa encontra-se em desenvolvimento e a necessidade de nutrientes que evitem futuras doenças é maior.

Quando a variável chega às classes sociais o resultado é alarmante, afirmam os responsáveis pelo estudo. " Pessoas com as melhores renda e escolaridade possuem informação e recursos que as possibilita uma alimentação melhor e mais balanceada. Já a população de baixa renda e baixa escolaridade tem consumido alimentos de elevada densidade energética (doces, refrigerantes e frituras, por exemplo) e menor custo", explica o mestre em ciência e tecnologia de alimentos, Rodrigo Dantas Amâncio. " Quando comparando as regiões do Brasil, é possível identificar a região norte com as menores proporções de consumo nas refeições em domicílio. Se considerar a ingestão fora do lar, esta é a zona responsável pelas maiores percentagens, em relação ao consumo total," completa o pesquisador.

Segundo Amâncio, o Brasil encontra-se em uma fase de transição nutricional. Neste período, os problemas de sobrepeso coexistem com a inanição e problemas relacionados à desnutrição. " Em 2008 e 2009, os índices de déficit de peso reduziram drasticamente e a obesidade dobrou na população adulta feminina e está quatro vezes maior na população masculina adulta, se comparados com dados da década de 1970", aponta o pesquisador. Apesar de conseguir alimentar-se mais, o brasileiro não está necessariamente se alimentando melhor.

Com informações da Agência USP