



## USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Capital News

Data: 22/07/2018

Caderno/Link: <http://www.capitalnews.com.br/colunistas/bem-estar/brasileiros-se-alimentam-mal-saiba-quais-sao-os-nutrientes-mais-deficientes/319194>

Assunto: Brasileiros se alimentam mal; saiba quais são os nutrientes mais deficientes

# Brasileiros se alimentam mal; saiba quais são os nutrientes mais deficientes

*Por Pérola Cattini*

Da coluna Bem-Estar

Artigo de responsabilidade do autor

*Vitaminas, minerais e fibras carecem na alimentação da população brasileira*

Istock Photos



De acordo com uma pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP), a alimentação das famílias brasileiras possui deficiências graves em vitaminas, minerais, fibras e carotenoides. A análise foi feita em tese de mestrado em Ciência dos Alimentos pela nutricionista Natália Gaino.



As famílias rurais se saíram melhores do que as urbanas no consumo de energia, fibras e micronutrientes. Ao contrário dos centros urbanos, no campo, os indivíduos fazem menos refeições fora do domicílio, alimentação que costuma ser, em muitos casos, muito calórica, rica em gordura e pobre em nutrientes, de acordo com a nutricionista. É importante lembrar, no entanto, que a tese não leva em conta a alimentação feita fora do lar.

Para fazer a pesquisa, Natália tomou como base os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) para calcular a disponibilidade de energia e nutrientes nos lares do país.

Se falta nutrientes, pode-se dizer que não é por quantidade de alimento consumido. A pesquisa mostra que a oferta total de energia medida em calorias disponível nos lares ficou em média em 1.922,6 quilocalorias (Kcal) por pessoa. O nível adequado é de 2.000 Kcal por dia. Carboidratos, proteínas e lipídeos foram os nutrientes que apresentaram equilíbrio na análise.

Segundo a pesquisa, os problemas foram com o consumo de fibras e micronutrientes (minerais, vitaminas e carotenoides). Como eles são encontrados em baixa quantidade no corpo, precisam ser obtidos por meio de uma alimentação balanceada. A disponibilidade de vitaminas ficou abaixo do nível recomendado para as vitaminas C, B6, B12, folato e ácido pantotênico.

No caso das fibras, foi encontrado um número muito baixo da disponibilidade desses nutrientes nos lares dos brasileiros (apenas 12,7 gramas por dia). As fibras são importantes no trato gastrointestinal humano, como redução dos níveis sanguíneos de colesterol total e LDL (conhecido como colesterol ruim), redução dos níveis de glicose e insulina do sangue.

Os carotenoides, importantes antioxidantes e protetores contra doenças cardiovasculares, também tiveram uma baixa prevalência tanto nas áreas rurais quanto nas urbanas. Apesar disso, houve um aumento de 51,8% no consumo desses nutrientes entre 2002/03 e 2008/09.

De acordo com o estudo, a falta desses nutrientes ocorre por causa da baixa ingestão de frutas, verduras e legumes. A compra desses alimentos cresceu 17% entre as pesquisas de 2002/03 e de 2008/09, mas a ingestão de calorias desses vegetais ainda representa um quarto do que indicam as instituições de saúde internacionais.

A deficiência de nutrientes pode ser resolvida com **suplementos** alimentares. Os produtos são mais associados com o ganho de massa muscular e com os treinos de academia, mas uma das principais funções dos produtos é oferecer os nutrientes necessários que não se consegue obter por meio da alimentação, complementando uma dieta balanceada. Para tanto, é necessário consultar um nutricionista para saber quais são as deficiências e necessidades que você possui.

### **Outras deficiências nutricionais**

Além de vitaminas, minerais e fibras, há outras deficiências nutricionais presentes na alimentação do brasileiro. Nessa lista, estão o cálcio, com 90% da população consumindo o nutriente abaixo da quantidade recomendada (1.000 miligramas por dia) e o magnésio (80% da população ingere quantidades abaixo do recomendado - 350 mg/dl em homens e 265 mg/dl em mulheres).

A deficiência de cálcio pode gerar inúmeros problemas, como câibras, baixo rendimento em atividade física, osteoporose, aumento de peso, entre outros. Em entrevista ao portal Minha Vida, a nutricionista Cátia Medeiros explica que o consumo de queijos e leite, importantes fontes do nutriente, vem diminuindo. A desconfiança da população é de que esses alimentos não são saudáveis, o que é inverídico de acordo com a nutricionista.

No caso do magnésio, há uma dificuldade de detectar se há uma deficiência do nutriente, já que só 1% do magnésio fica no sangue e o restante nos ossos e órgãos. Mas os sintomas iniciais da falta do nutriente são câibras ou dores musculares, dores no pé e espasmos, perda de apetite, náuseas, vômitos, fadiga e fraqueza.

