



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Zero Hora

Data: 25/02/2013

Caderno: - / -

Link: <http://zerohora.clicrbs.com.br>

Assunto: Consumo de frutas e hortaliças é insuficiente entre os brasileiros

Consumo de frutas e hortaliças é insuficiente entre os brasileiros

Os brasileiros consomem menos carotenoides que a média considerada ideal, de acordo com uma pesquisa realizada na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da USP. Os níveis prudentes de ingestão são de 9 mil a 18 mil microgramas por dia, mas o estudo verificou que a média de consumo nacional foi de 4.117 microgramas por dia, abaixo dos valores preconizados como seguros. Alimentos como tomate e seus derivados, manga, cenoura, acerola, cajá, goiaba, mamão, abóbora, alface, agrião, couve e milho são apenas alguns exemplos de alimentos ricos em carotenoides, e que estão ausentes no prato dos brasileiros.



Carotenos são pigmentos orgânicos pertencentes ao grupo dos carotenoides responsáveis pelas cores amarela, vermelha, verde e alaranjada de alguns alimentos in natura. Trata-se de substâncias essenciais para a manutenção da vida e impossível de serem sintetizadas por organismos vivos, sendo necessário, portanto, adquiri-las por meio da alimentação.

A pesquisa alerta que o consumo dessas substâncias é proporcional à renda e escolaridade da pessoa. Os carotenoides também são indicadores de uma alimentação saudável e balanceada e seu baixo consumo é o reflexo de reduzida ingestão de frutas e hortaliças, consideradas fontes importantes de nutrientes e fibras.

Segundo o mestre em ciência e tecnologia de alimentos, Rodrigo Dantas 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.