



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Bom Dia Brasil (G1)

Data: 25/02/2013

Caderno: - / -

Link: <http://g1.globo.com/bom-dia-brasil>

Assunto: Prato do brasileiro é menos “colorido” do que deveria, revela pesquisa

Prato do brasileiro é menos 'colorido' do que deveria, revela pesquisa

Uma pesquisa que acaba de ser divulgada mostra que o prato do brasileiro não está muito saudável. Faltam frutas, verduras e legumes ricos em uma substância que dá cor aos alimentos e também previne doenças.

Do norte ao sul do país, a maioria dos brasileiros não se alimenta bem. A conclusão do estudo feito na universidade de São Paulo é baseada no consumo dos carotenóides: substância que determina a cor dos alimentos como amarelo, laranja e vermelho.

“Os carotenóides podem ser considerados como indicativos de alimentação saudável porque estão presentes em frutas, verduras e legumes que além de carotenóides ainda são fontes de fibras, vitaminas, minerais”, aponta Rodrigo Dantas Amâncio, pesquisador da Esalq/USP.

O cientista usou dados do IBGE que mostram o hábito alimentar dos brasileiros a partir dos 10 anos de idade. Em nenhum estado, os índices de consumo chegaram ao considerado ideal.

“O ideal pela literatura científica é que se consuma de 9 a 18 mil microgramas por dia de carotenóides. A média nacional foi de 4117 microgramas. Ou seja, está bem abaixo dos níveis de consumo”, explica o pesquisador.

Na prática, uma cenoura grande, já seria suficiente para suprir a necessidade diária. Mamão, goiaba, abóbora também são ricos nesta substância. Mas mesmo quem vive perto das plantações não consome como deveria. “A população urbana consome mais carotenóides do que a população rural”, afirma Amâncio.

Outro dado importante da pesquisa revela que pessoas com renda menor e escolaridade mais baixa são as que menos consomem os carotenóides. É que na hora da fome elas preferem alimentos com mais energia como frituras e massas, só que ao longo da vida, esse hábito pode trazer problemas de saúde.

“Quem não come uma quantidade adequada de carotenóide pode desenvolver cegueira, pode desenvolver câncer de pulmão, câncer de próstata, câncer de mama, ficar com a pele mais envelhecida antes do tempo”, ressalta Salete Brito, nutricionista da Unicamp.

Para evitar tudo isso, basta deixar as refeições mais coloridas. Verduras e legumes devem ocupar a metade do prato. “E você pode acrescentar mais um pouquinho de carotenóide, se você comer uma fruta, por exemplo. Uma manga é riquíssima em carotenóide”, diz a nutricionista.