



Alimentação & Nutrição

Cristina Ilari

Os carotenoides combatem as enfermidades da falta de vitamina A

PIGMENTOS saudáveis

Refrigerantes, frituras e guloseimas roubam espaço das frutas, verduras e legumes no prato dos brasileiros. O resultado é o baixo consumo de nutrientes essenciais à saúde, como os carotenoides, que previnem o aparecimento de doenças crônicas.

De acordo com o último levantamento do Ministério da Saúde, 51% da população brasileira estão acima do peso. Entre os homens, os obesos e os com sobrepeso são maioria, 54%. Nas mulheres, o índice chega a 48%. O Brasil passa por uma transição nutricional, na qual inconvenientes gerados pelo excesso de peso convivem com problemas causados pela desnutrição, especialmente a crônica, segundo resultado de pesquisa realizada por Rodrigo Dantas Amancio, no Programa de Pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" (USP/ESALQ).

Alimentação deficitária

A pesquisa, realizada com mais de 34 mil pessoas em todo o país, revelou um *deficit* no consumo de nutrientes essenciais à saúde. O consumo médio nacional de carotenoides, por exemplo, é de 4.117,0 µg/dia. Muito abaixo dos valores preconizados como seguros, que são de 9.000 a 18.000 µg/dia. Os obesos (IMC ≥ 30), grupo mais vulnerável a algum tipo de doença crônica não transmissível, não consomem nem a metade da recomendação. Os grupos

O QUE SÃO CAROTENOS?

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.

que se destacaram como os que mais ingerem carotenoides são as mulheres, os moradores do meio urbano, os residentes na Região Sul, os idosos com 60 anos ou mais, indivíduos com maior renda e escolaridade, e os orientais.

No que se refere à proporção de consumo fora do domicílio, em relação ao consumo total, destacam-se os homens, os habitantes do meio urbano, os residentes da Região Norte, os adultos (20 - 39 anos) e a população de cor branca. Pode-se destacar que o consumo de carotenoides fora do lar elevou-se com o aumento da renda e da escolaridade. Já a ingestão fora do domicílio diminuiu com a elevação do IMC do indivíduo.

Hábitos alimentares

Para corrigir esse *deficit* na alimentação dos brasileiros, a compreensão dos fatores que levam à ingestão de alimentos saudáveis é fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas que incentivem a formação desses hábitos na população, sobretudo quando se trata da alimentação fora do domicílio.

Em 2008/2009, os índices de *deficit* de peso reduziram drasticamente e a obesidade dobrou na população adulta feminina e multiplicaram por quatro nas pessoas do sexo masculino. "Estima-se que aproximadamente metade da população adulta

Cenoura, abóbora, mamão e melancia estão entre os alimentos identificados como fontes de carotenoides





brasileira sofre com sobrepeso. Inúmeros trabalhos científicos, nacionais e internacionais, associam o consumo de alimentos fora do domicílio como um fator de risco para ganho de peso”, alerta Rodrigo Amancio.

Hipovitaminose

O estudo alerta para o fato de a obesidade e o sobrepeso contribuírem para o aparecimento de doenças crônicas como câncer, hipertensão, doenças cardíacas, diabetes e outras. Por outro lado, a carência de nutrientes pode gerar sérias implicações negativas à saúde, entre elas a hipovitaminose, que atinge milhares de indivíduos no Brasil e no mundo.

Essas substâncias bioativas, como os carotenoides (alfa-carote-

Gerhard Waller - USP/ESALQ



Divulgação

no, beta-caroteno, beta-criptoxantina, licopeno, luteína e zeaxantina) são consideradas antioxidantes, contribuindo para prevenir as doenças crônicas não transmissíveis. “A ingestão dos carotenoides pró-vitâmicos A (alfa-caroteno, beta-caroteno e beta-criptoxantina) combate as enfermidades surgidas em decorrência da falta de vitamina A no organismo”, afirma o pesquisador.

Fontes de carotenoides

Os principais alimentos identificados como fontes de carotenoides na dieta da população brasileira foram salada de folhas, suco de frutas, verduras ou legumes, abóbora, mamão, tomate, melancia, alface, batata-doce, cenoura, milho verde e ovo de galinha. Fora do domicílio, prevaleceu o consumo de salada de folhas, com destaque para alface e sucos. Alimentos típicos da biodiversidade brasileira como buriti, pequi, tucumã, acerola, cajá, pitanga, entre outros, fontes expressivas de carotenoides, não estão entre os mais consumidos pela população brasileira. O Brasil possui potencial a ser desenvolvido, no que se re-

O mamão é uma das frutas ricas em caroteno, substância essencial para a manutenção da vida



Legumes, verduras e frutas são ótimas fontes de carotenoides

tere à produção e à comercialização de frutas, vegetais e seus derivados.

A pesquisa

A pesquisa envolveu 34.003 indivíduos acima de 10 anos de idade, de acordo com sexo, situação do domicílio (urbano ou rural), região, faixa etária, classes de rendimentos, escolaridade, cor ou raça e índice de massa corporal (IMC). A coleta de dados e consumo alimentar e sócio-demográficos foi realizada pelo IBGE, em parceria com o Minis-

tério da Saúde, por meio da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009.

A partir de 1.631 alimentos citados pelos participantes no consumo alimentar, foi calculada a ingestão média nacional per capita dos carotenoides e a contribuição do consumo fora do domicílio, de acordo com as variáveis selecionadas. "A identificação das fontes alimentares de carotenoides pode nortear pesquisas que incluam fontes brasileiras dessas substâncias na dieta dos brasileiros, seja pela inclusão destes ali-

mentos na dieta ou no desenvolvimento de produtos que estimulem o consumo", conclui o pesquisador.

A pesquisa, financiada pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) por meio de bolsa de estudos, foi orientada pela professora Marina Vieira da Silva, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (LAN). ■

Alicia Nascimento Aguiar
ESALQ/USP

Fora do domicílio, o brasileiro também consome salada



Divulgação

Curiosidades

Alimentos típicos da biodiversidade brasileira como buriti, pequi, tucumã, acerola, cajá, pitanga, entre outros, fontes expressivas de carotenoides, não estão entre os mais consumidos pela população brasileira.