

Alimentação sustentável

Texto: Aline Martins de Carvalho, doutora em Nutrição em Saúde Pública - FSP/USP

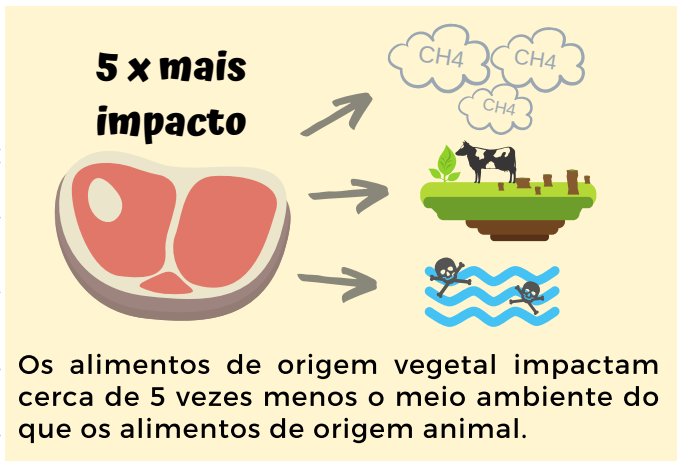
No primeiro encontro do Ciclo de Palestras, a doutora em Nutrição em Saúde Pública Aline Martins de Carvalho apresentou a palestra "Alimentação sustentável: contexto atual", explorando o que é sustentabilidade na alimentação e como podemos adotar uma alimentação mais sustentável no dia a dia.

Se olharmos a definição oficial da FAO (Food and Agriculture Organization), uma alimentação sustentável é aquela que “tem baixo impacto ambiental, que contribui para a segurança alimentar e nutricional e à vida saudável para as gerações presentes e futuras. Ela deve proteger e respeitar a biodiversidade e os ecossistemas, ser culturalmente aceitável e acessível, economicamente justa; nutricionalmente adequada, segura e saudável; além de otimizar os recursos naturais e humanos.” Podemos dizer que é um conceito tanto complexo quanto multissetorial, isto é, não é possível o indivíduo sozinho querer ter alimentação sustentável se não tiver produção, se não tiver acesso a compra e se não tiver incentivo para consumi-la. Além disso, apenas uma ação não transformará o sistema alimentar. Assim, precisamos de ações conjuntas e contínuas de agricultores, feirantes, donos de supermercados, instituições, professores, população, comunidades, políticos, entre outros, para que de fato tenhamos uma

alimentação que tenha impacto positivo tanto na saúde das pessoas quanto do planeta. A discussão de demandas, expectativas, compromissos e projetos conjuntos entre os atores envolvidos são fundamentais para que isso aconteça de fato.

Começando pela produção do alimento, vemos que diferentes formas de cultivo e de alimentos cultivados podem ter impactos bem diferentes no meio ambiente. Entretanto, qualquer forma de agricultura utiliza recursos, uma vez que plantar alimentos promove o uso extensivo de terra, uso de grandes quantidades de água doce e pode gerar poluição do ar, da água e do solo por dejetos de animais, fertilizantes e agrotóxicos. A agroecologia ou sistemas de produção orgânica, por exemplo, tem um impacto menor no meio ambiente, pois não utilizam fertilizantes sintéticos e agrotóxicos nas lavouras, utilizam menos energia e protegem a biodiversidade. Já a produção convencional pode contaminar o solo, rios e até os próprios produtores com o uso de agrotóxicos.

Em relação aos tipos de alimentos, os de origem vegetal como frutas, verduras, legumes, cereais e feijões impactam cerca de cinco vezes menos o meio ambiente do que os alimentos de origem animal. Isso acontece porque os alimentos de origem animal, especialmente a carne bovina, contribuem com o desmatamento na



Floresta Amazônica, com a redução da biodiversidade local, poluem rios e são responsáveis por emitir grandes quantidades de gases de efeito estufa, mais até do que o setor de transportes. Para se ter uma alimentação sustentável não basta apenas atuar em aspectos ambientais como a conservação de recursos naturais e a produção de alimentos. É necessário também o suporte a um sistema alimentar que promova alimentação segura e adequada de forma acessível e justo às populações, sendo que um aspecto fundamental nesse sentido é evitar o desperdício de alimentos.

Estimativas da FAO mostram que enquanto milhões de pessoas ainda passam fome, cerca de 30% dos alimentos são perdidos ou desperdiçados no mundo, o que seria capaz de alimentar em torno de 2 bilhões de pessoas. Na América Latina o desperdício acontece principalmente na produção de alimentos e na hora do consumo. No Brasil, uma pesquisa recente da Embrapa estima que o brasileiro joga fora cerca de 250 g de alimentos por dia, especialmente arroz, feijão e carne. Mas essa situação não pode permanecer assim se quisermos ter uma alimentação sustentável. Atualmente, algumas empresas e instituições já trabalham para melhorar esse cenário incentivando, por

exemplo, a doação de alimentos que seriam descartados, mas que estão adequados para o consumo, ou estimulando a compra de frutas e verduras imperfeitas, que parecem feias por fora, mas estão em ótimas condições.

Algumas políticas públicas brasileiras também contribuem com um sistema alimentar mais sustentável como, por exemplo, a Lei 11.947/09, que obriga que 30% dos recursos da alimentação escolar sejam usados para a compra de alimentos da agricultura familiar, o que promove a economia local, melhora a qualidade nutricional das refeições pelo aumento de frutas e hortaliças na alimentação escolar e possibilita que o agricultor continue no campo e produza alimentos.

As ações práticas individuais também contribuem para uma alimentação saudável e sustentável e ajudam a fomentar demandas para os agricultores, indústrias e pontos de venda. Separamos algumas dicas que discutimos no encontro:

- Aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes, uma vez que tem menor impacto no meio ambiente e trazem nutrientes importantes para saúde.
- Reduzir o consumo de carne, especialmente de carne bovina, uma vez que ela é responsável por 50% dos gases



A simples combinação arroz + feijão pode ser considerada uma fonte de proteína completa!

de efeito estufa da nossa dieta, além de poluir rios com dejetos dos animais, usar grandes quantidades de terra e diminuir a biodiversidade. As melhores substituições para carne são os feijões, incluindo ervilha, lentilha, grão de bico e soja.

- Evitar alimentos ricos em açúcar, gorduras e sal, tanto os ultraprocessados (ex: refrigerantes e sucos adoçados), quanto os alimentos feitos em casa que contêm muito açúcar, sal e gordura (ex: bolos e empanados).

- Evitar comprar alimentos cheios de embalagens. Procurar comprar a granel em locais de confiança ou direto do produtor podem ser boas opções.

- Evitar o desperdício de alimentos em restaurantes pedindo porções menores ou levando para casa o que sobrou, e evitar o desperdício em casa aproveitando cascas, talos e sementes dos alimentos.

- Comprar os alimentos da época, pois estarão mais baratos e mais gostosos, além de considerar comprar alimentos

“feios”, que mesmo com aparência fora do padrão estão em ótimas condições de consumo.

- Ler os rótulos dos alimentos, considerando a lista de ingredientes, a quantidade de nutrientes do produto, onde foi produzido e as condições de armazenamento para evitar o desperdício.

Veja no quadro retirado do Manifesto Sustentarea, as recomendações de consumo dos grupos de alimentos.

Consumo abrangente

- cereais integrais
- frutas
- verduras
- legumes
- feijões e castanhas

Consumo moderado

- frango
- peixe
- ovo
- leite
- derivados do leite

Consumo reduzido

- carne vermelha
- carne processada
- tubérculos
- açúcar, gordura e sal*
- cereais refinados

Imagem: Reprodução Manifesto Sustentarea, 2019.

* alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, inclusive ultraprocessados (ex: refrigerante, sorvete, etc) e aqueles feitos em casa (bolos, frituras, etc).



Você pode encontrar outras dicas e informações sobre o tema no documento Manifesto Sustentarea: Alimentação Sustentável, que foi lançado no primeiro encontro do Ciclo de Palestras. Nele você também encontra a descrição dos materiais e recursos que o Sustentarea disponibiliza para promover uma alimentação sustentável para a população.

Você pode baixá-lo gratuitamente no site do Sustentarea!

Não perca e espalhe a ideia: por uma vida mais simples, saudável, saborosa e sustentável!