

Texto Malu Echeverria



PRATO SUSTENTÁVEL

Novos estudos mostram as vantagens da dieta da saúde planetária, baseada em alimentos naturais, para a sua família e o meio ambiente. Veja dicas para implementar esse tipo de cardápio no seu dia a dia – com equilíbrio e sem desperdício



Novas dietas surgem, entram e saem de moda à medida que pesquisas científicas comprovam (ou reprovam) seus benefícios. Nos últimos anos, a chamada dieta da saúde planetária tem ganhado mais adeptos por conta de um diferencial importante: a proteção ao meio ambiente, levando-se em consideração os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU*. Esse regime alimentar

consiste, basicamente, na redução do consumo de carnes, peixes, ovos, cereais refinados (arroz, pão, macarrão) e tubérculos (batata e mandioca) e no aumento da ingestão de legumes, verduras, frutas, cereais integrais e castanhas. As recomendações são muito parecidas, aliás, com o que preconiza o atual *Guia Alimentar para a População Brasileira*, do Ministério da Saúde.

Criada em 2019 por um grupo de cientistas de mais de 30 instituições, a dieta da saúde planetária ganhou fama após a publicação de um artigo na renomada revista médica *The Lancet*. De lá para cá, inúmeras pesquisas reforçaram as evidências então apresentadas pelos estudiosos, como a prevenção de mortes prematuras (de 30 a 69 anos, frequentemente associadas a doenças crônicas não transmissíveis). Um estudo recente feito pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) com cerca de 15 mil adultos (com idade média de 51 anos) demonstrou ainda que essa dieta pode prevenir tanto a perda de memória quanto o declínio da cognição. Mas e para as crianças, também há vantagens?

“Do ponto de vista científico, não podemos afirmar sem conduzir uma pesquisa com uma população



A DIETA DA SAÚDE PLANETÁRIA ESTÁ ASSOCIADA À PREVENÇÃO DA PERDA DE MEMÓRIA E DO DECLÍNIO DA COGNIÇÃO

nessa faixa etária. Mas, no grupo de adultos que estudamos, não houve diferença entre os mais velhos e os mais jovens. Então, não tem por que não haver [vantagens para elas também]”, afirma a geriatra e epidemiologista Claudia Suemoto, professora da FMUSP, que participou do estudo. De qualquer forma,

em virtude da crise climática, vamos torcer para que a dieta da saúde planetária se torne cada dia mais popular. Confira, a seguir, dicas para implementá-la no dia a dia da sua família, pelo bem de todos.

Abaixo o desperdício

Você sabia que um terço de todo o alimento produzido no mundo é desperdiçado todos os anos? É o que mostram os dados da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). Nesse cenário, o Brasil ocupa o 10º lugar no ranking de países que mais

desperdiçam, perdendo uma média de 55 milhões de toneladas de comida, da plantação à casa das pessoas. “O que é uma incoerência gigante, se pensarmos que existem 64 milhões de pessoas no Brasil que se encontram em algum nível de insegurança alimentar”, afirma Maria Siqueira, diretora de políticas públicas no Pacto Contra a Fome, coalizão suprapartidária e multissetorial que atua na erradicação da fome e do desperdício de alimentos, que recentemente lançou a campanha “Comida boa é na boca, e não na boca do lixo”.

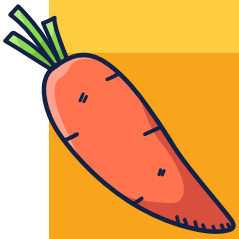


O Brasil ocupa o 10º lugar na lista de países que mais desperdiçam alimentos no mundo, de acordo com dados da FAO



Da natureza para a mesa

VEJA OS ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA DIETA DA SAÚDE PLANETÁRIA



CONSUMO ABRANGENTE

Cereais integrais
Verduras
Frutas

Legumes
Feijões
Castanhas

CONSUMO MODERADO

Frango
Peixe

Ovo
Leite e derivados



CONSUMO REDUZIDO

Carne vermelha
Carne processada
Tubérculos

Açúcar adicionado
Cereais refinados



E o que isso tem a ver com sustentabilidade? Tudo. Pois, além de afetar a economia, o alimento produzido que acaba no lixo também desperdiça os recursos utilizados ao longo do processo, como água, energia e combustível. Um desafio que exige, sim, políticas públicas. Mas os números mostram que nós também fazemos a diferença. Um levantamento do Pacto Contra a Fome mostrou que o consumidor final (ou seja, todos nós) é responsável por 13,5% dos alimentos jogados fora. “Outro estudo mostrou que o desperdício anual de comida de uma família de três pessoas no Brasil corresponde a R\$ 1,6 mil. É um custo invisível, porque elas não percebem que, além de comida, estão jogando dinheiro no lixo”, lamenta Maria.

Na casa da jornalista Carol Acebedo, 32 anos, uma das principais

medidas para evitar o desperdício é o aproveitamento de todas as partes dos alimentos. “Como minha filha é muito seletiva para comer, a princípio comecei a cozinhar dessa forma para deixar os pratos mais nutritivos, adicionando talos e cascas às sopas e bolos, por exemplo. Hoje em dia, se tornou um hábito também por questões ambientais, inclusive para ela aprender pelo exemplo”, conta a mãe de Maya, 5. Veja no quadro da página 30 diversas possibilidades de contornar o problema por aí também. O seu bolso e o meio ambiente agradecem!

Diversidade no prato

Todo mundo sabe que variar os ingredientes é importante para a saúde, uma vez que, dessa forma, se garante um aporte melhor tanto de macros (carboidratos, gorduras,



CONSUMIR UMA MAIOR VARIEDADE DE ALIMENTOS FAZ BEM AO PLANETA PORQUE TRAZ MENOS IMPACTO AO SOLO E À FAUNA

proteínas) quanto de micronutrientes (vitaminas e minerais). Vale a máxima: quanto mais colorido o prato, melhor. Segundo pesquisa realizada pelo Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola (Imaflora), entretanto, aproximadamente 70% das lavouras brasileiras são utilizadas para o plantio de apenas cinco culturas: soja, milho, arroz, cana-de-açúcar e feijão.

A nutricionista Marina Norde, mestre e doutora em saúde pública, resalta que aumentar a diversidade do que colocamos sobre a mesa também é essencial para o planeta. “Ao consumir uma variedade maior de alimentos, estamos estimulando a biodiversidade na produção agrícola. Esse modelo traz menos impactos ao solo e à fauna, preservando espécies e emitindo menores

quantidades de gases de efeito estufa. Então, todos saem ganhando”, justifica Marina, que também é membro do Sustentarea, projeto de extensão da USP por uma alimentação acessível, saudável e sustentável. Na prática, isso significa provar novas frutas e legumes no dia a dia, por exemplo.

A família da arquiteta Daniela Kim, 36, adora frequentar o sacolão do bairro. “Sempre que dá, levamos as crianças junto e deixamos que escolham três itens, sendo uma verdura, uma fruta e um lanchinho. Assim, aprendem a variar o pala-

dar”, diz a mãe de Tiago, 7, e Gabriela, 5. Por enquanto, a tática tem dado certo, porque as crianças não têm receio de provar novos sabores. Daniela e o marido são descendentes de coreanos, país cuja gastronomia se baseia em arroz, vegetais, tofu, carnes e macarrões, além de muita pimenta.

“Mas lá, por conta do clima, não existe essa variedade de frutas e verduras o ano inteiro como por aqui. Ainda me lembro de como meu avô contava que ficou impressionado com a banana brasileira ao chegar. De fato, em qualquer pada-



Cerca de 70% das lavouras brasileiras são utilizadas para o plantio de apenas cinco culturas: soja, arroz, cana-de-açúcar, feijão e milho



PLANEJAR O CARDÁPIO DA SEMANA É UMA DICA PARA EVITAR O DESPERDÍCIO À MESA

ria e restaurante, encontramos sucos naturais e PFs com salada, algo que é mais raro e caro no exterior. Muitos não se dão conta dessa preciosidade”, acredita. Que tal pensar nisso ao montar a próxima lista de compras?

Pegada ecológica

Antigamente, a preocupação maior dos pais estava relacionada aos nutrientes oferecidos no cardápio. Mas hoje eles também querem saber como esses alimentos foram produzidos, transportados e distribuídos. Existe até mesmo uma me-

todologia chamada “pegada ecológica”, para avaliar o impacto de tudo o que consumimos sobre os recursos naturais. Aqui se incluem não só os alimentos, como também as roupas, os eletrodomésticos e os meios de transporte, entre outros.

A reflexão é saber, afinal, quantas “marcas” estamos deixando por aí quando comemos, nos deslocamos e até mesmo nos entretemos.

Em relação aos alimentos, esse controle tem se tornado cada dia mais fácil. A rastreabilidade dos vegetais frescos, por exemplo, do campo ao supermercado, é obriga-



Uma dieta sustentável inclui a redução do consumo de carne bovina, já que sua produção exige grandes quantidades de recursos naturais

tória por lei desde 2018. Além disso, os rótulos dos alimentos processados também devem informar sua origem e ingredientes.

Outra dica para mitigar os efeitos dos processos da produção dos alimentos é priorizar os comerciantes locais. Ao comprar um vegetal que foi cultivado na sua região, você provavelmente vai consumir algo mais natural e favorável ao meio ambiente. Pois ele precisou de menos agrotóxicos e menos combustível para chegar até o seu prato, já que não teve de viajar por longas distâncias. Esse é mais um dos motivos pelos quais os conceitos de saudável e sustentável, quase sempre, estão relacionados.

Segunda sem carne

A redução do consumo de carne bovina é uma das propostas da dieta da saúde planetária. E por

Como evitar o desperdício de comida

A falta de planejamento é um dos maiores vilões aqui. Antes de ir ao supermercado ou à feira, reveja sua rotina para não comprar mais do que o necessário

Alimentos feios também são saudáveis! Um legume “machucado”, pequeno ou grande demais não necessariamente está impróprio para o consumo

Alguns truques **prolongam a duração dos alimentos**, como a higienização e o armazenamento adequados

No armário, guarde **os itens que vencem primeiro na frente** dos que vencem por último

Aproveite os **alimentos por inteiro**: talos, cascas e sementes podem compor receitas deliciosas e nutritivas



LEGUMINOSAS, COMO OS FEIJÕES, SÃO BOAS OPÇÕES DE PROTEÍNA DE ORIGEM VEGETAL



Caso a sua família opte por uma alimentação 100% vegetariana, busque ajuda profissional para garantir a ingestão de todos os nutrientes

motivos óbvios, mas que merecem ser lembrados sempre: além de exigir grandes quantidades de recursos naturais (solo e água), a pecuária contribui para emissões de gases do efeito estufa ligados às mudanças climáticas. Esse alerta não é exatamente uma novidade. O movimento que ficou conhecido por “Segunda sem carne”, que sugere a substituição das proteínas animais por proteínas vegetais ao menos em um dia da semana, foi criado nos Estados Unidos em 2003 e se espalhou pelo mundo.

Vale lembrar, no entanto, que um dia apenas não é o bastante para amenizar tamanho impacto. Porém também não é necessário abolir a carne bovina de vez. O ideal é que sua presença no cardápio seja reduzida em 50% no dia a dia (na prática, a duas ou três vezes por semana). Para quem tem receio que essa

mudança possa prejudicar o desenvolvimento das crianças, especialmente em relação ao consumo de ferro e vitaminas do complexo B, o pediatra e nutrólogo Rubens Feferbaum, do departamento de nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), garante que fontes proteicas de origem vegetal são boas substituições.

“Um exemplo clássico são as leguminosas, como soja, ervilha e feijão, assim como os vegetais com folhas verde-escuras e os cereais integrais. Ovos e laticínios também se incluem aqui, pois fazem parte do que chamamos de hortifruti-granjeiros”, explica. Caso a sua família opte por uma alimentação 100% vegetariana ou vegana, se possível peça ajuda a um nutricionista ou nutrólogo. “Uma alimentação monótona pode não fornecer todos os nutrientes essenciais e,



PRIORIZE OS COMERCIANTES LOCAIS, ASSIM VOCÊ ESTARÁ COLOCANDO À MESA UM PRODUTO MAIS NATURAL E SUSTENTÁVEL

apesar de ser um problema em qualquer idade, a deficiência deles tem consequências mais graves na infância”, completa a nutricionista Marina Norde, do Sustentarea.

Apesar das inúmeras vantagens que citamos ao longo da reportagem, a dieta da saúde planetária

tem um obstáculo considerável, o preço. O estudo realizado pela FMUSP, por exemplo, observou que a aderência ao regime alimentar era maior em pessoas com a renda mais alta. Além de medidas individuais, como o combate ao desperdício de alimentos pelo consumidor final,



UMA DAS CRÍTICAS À DIETA DA SAÚDE PLANETÁRIA É O PREÇO, JÁ QUE COMIDAS FRESCAS EM GERAL SÃO MAIS CARAS AO BOLSO

melhorias na produção e na logística dos alimentos requerem medidas públicas para se tornarem mais acessíveis. Mas sabemos que a mudança começa com conscientização. “Se não ensinarmos hoje às crianças a importância do consumo sustentável, para elas aprenderem a

olhar para a comida como um processo e não apenas como um alimento à mesa, vamos perpetuar esse problema para as futuras gerações”, conclui Maria Siqueira, do Pacto Contra a Fome. E os maiores prejudicados, infelizmente, serão elas mesmas. 🌱

