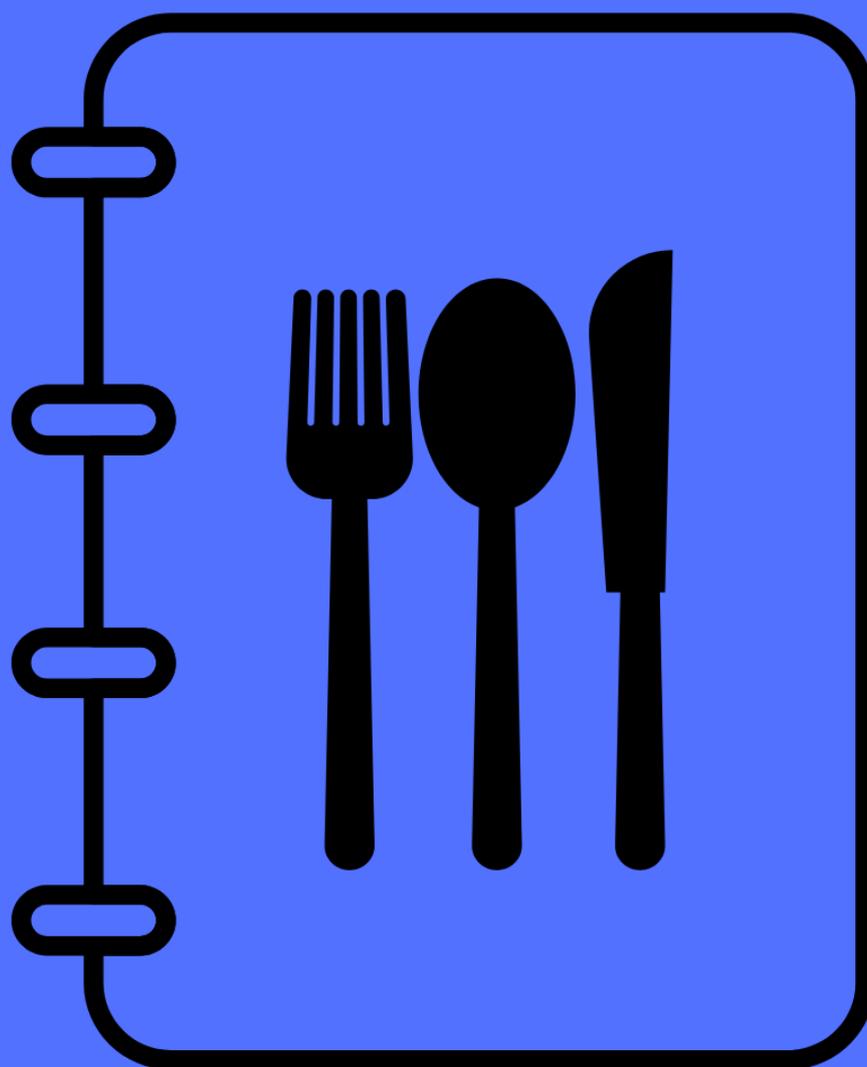


EXTENSIVO - 2020



CADERNO DE IMERSÃO

ALIMENTAÇÃO E SAÚDE: CAMINHOS E DESAFIOS DO BRASIL CONTEMPORÂNEO



ANALISANDO O TEMA

Alimento, nutrição e saúde em destaque

Por Maurício Antônio Lopes

Correio Brasiliense

Hipócrates, o pai da medicina, observou, há 2.500 anos, que muitas doenças se originam da natureza e podem ser evitadas quando se estabelece um equilíbrio entre o meio ambiente, os alimentos ingeridos e o espírito. Seu principal ensinamento — “o alimento é o nosso melhor remédio” — ganha especial importância neste momento em que a pandemia de covid-19 ceifa vidas, destrói a atividade econômica e ameaça a sociedade de múltiplas formas.

O estado nutricional dos indivíduos é, há muito tempo, considerado indicador de resiliência — que é a capacidade de lidar com riscos, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir a situações adversas.

Numa situação de pandemia, como a que vivemos, nutrição inadequada compromete a resiliência, amplificando estresses e impondo riscos adicionais à saúde física e mental das pessoas.

Como ainda não há vacina específica para prevenção ou medicamentos para tratamento dos males causados pelo vírus Sars-CoV-2, a defesa mais imediata contra infecções é um sistema imunológico saudável. A ciência moderna confirmou os sábios conselhos de Hipócrates, demonstrando que uma dieta saudável, provedora de nutrientes essenciais, é o melhor caminho para garantir às pessoas um sistema imunológico fortalecido.

Estudos têm demonstrado que nutrientes específicos, ou combinações de nutrientes, podem afetar a resposta imune por meio da ativação e modulação de múltiplos processos fisiológicos, incluindo desempenho da flora microbiana que vive no intestino humano e impacta a resposta imune. A ciência mapeou de que modo deficiências de energia, proteína e micronutrientes estão associadas à função imunológica deprimida e ao aumento da suscetibilidade a patógenos. Por sua vez, pesquisas científicas mostraram que dietas saudáveis e diversificadas podem garantir a manutenção da função imunológica e da capacidade de resistir a infecções. Continua depois da publicidade

A desconexão entre os sistemas alimentares e de saúde é um dos inúmeros problemas por décadas ignorado, mas agora exacerbado pela crise provocada pela pandemia. Em meio ao crescimento exponencial de infecções e mortes por covid-19 no Brasil, uma característica presente em diversos casos mais graves são as comorbidades relacionadas à má alimentação.

Médicos e cientistas apontam hipertensão, excesso de gordura, níveis elevados de açúcar, de triglicérides e de colesterol na corrente sanguínea como fatores que interferem no sistema imune e aumentam o risco associado à covid-19. Um alerta para os perigos associados ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras, açúcar e sal, usualmente pobres em nutrientes essenciais à saúde.



TEMA – ALIMENTAÇÃO E SAÚDE: CAMINHOS E DESAFIOS DO BRASIL CONTEMPORÂNEO

A dura realidade é que o sistema alimentar global é hoje movido mais por interesses econômicos do que pela missão de fornecer alimentos acessíveis, seguros, nutritivos — e aceitáveis — para todos. Prova cabal de que a saúde e o bem-estar da sociedade ainda não ganharam o centro do sistema alimentar está nas estatísticas, que demonstram, por exemplo, serem doenças crônicas relacionadas à dieta responsáveis por mais de 11 milhões de mortes prematuras todos os anos. Por isso, o Relatório Global de Nutrição 2020, avaliação anual independente sobre alimentos e nutrição em todo o mundo, insta os governos, as empresas e a sociedade civil a intensificar os esforços para combater a desnutrição em todas as formas e as injustiças nos sistemas de alimentação e saúde.

O relatório mostra que uma em cada nove pessoas no mundo está com fome, enquanto uma em cada três está com sobrepeso ou obesidade, e que há um número crescente de países experimentando duplo fardo – a desnutrição coexistindo com o sobrepeso, a obesidade e outras doenças não transmissíveis relacionadas à dieta.

Enquanto isso, o progresso para cumprir as metas globais de nutrição definidas pela ONU é desalentador. Nenhum país está a caminho de cumprir as 10 metas acordadas para 2025, com apenas oito de 194 países a caminho de cumprir quatro metas. Sobrepeso e obesidade seguem aumentando rapidamente em quase todo o mundo, sem sinais de desaceleração.

O fato é que a pandemia está tornando as deficiências dos sistemas de saúde e alimentação dolorosamente claras, o que poderá forçar mais atenção a prioridades sociais, de saúde e bem-estar da sociedade à medida que o mundo sair da crise. Os atuais sistemas alimentares não permitem que as pessoas façam escolhas de dietas saudáveis, já que a maioria não consegue acessar ou pagar por alimentos nutricionalmente adequados. As cadeias de produção e suprimento de alimentos estão formatadas prioritariamente para commodities de grande volume e pouco preparadas para prover uma gama mais ampla de alimentos mais diversos e saudáveis. Infelizmente são os alimentos altamente processados, nem sempre nutricionalmente adequados, que estão amplamente disponíveis a preços acessíveis em todos os lugares.

Mas, da conjunção das crises sanitária, econômica e climática que o mundo vive, é provável que se renovem expectativas em relação à confiabilidade e ao desempenho dos sistemas alimentares no mundo. No Brasil, um país continental, marcado pela desigualdade, é preciso ampliar a capacidade de garantir dietas seguras, saudáveis, acessíveis e sustentáveis a todos os cidadãos. Como grande exportador, o país precisará também se preparar para atender a mercados cada vez mais regulados e exigentes em diversidade, qualidade e segurança dos alimentos.

Disponível em:

https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/opiniao/2020/06/14/internas_opiniao,863573/artigo-alimento-nutricao-e-saude-em-destaque.shtml



CONCEITOS E DADOS

Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade

Organização Mundial da Saúde

O direito humano à alimentação adequada consiste no acesso físico e econômico de todas as pessoas aos alimentos e aos recursos, como emprego ou terra, para garantir esse acesso de modo contínuo. Esse direito inclui a água e as diversas formas de acesso à água na sua compreensão e realização.

Artigo 25 da Declaração Universal dos Direitos Humanos

A Segurança Alimentar e Nutricional, enquanto estratégia ou conjunto de ações, deve ser intersetorial e participativa, e consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras da saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

Ministério da Saúde

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional

Ministério da Saúde

Cerca de 90% dos brasileiros tem uma dieta pouco nutritiva e muito calórica que, por incluir poucas frutas, verduras e legumes, está longe da recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Menos de 10% dos brasileiros consome 400 gramas diárias de frutas, legumes e verduras recomendados pela OMS e pelo próprio guia alimentar brasileiro. Os produtos mais consumidos pelo brasileiro diariamente são: feijão (182,9 gramas), arroz (160,3 gramas), carne bovina (63,2 gramas), suco (145 gramas), refrigerante (97,4 gramas) e café (215,1 gramas).

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010)

A prevalência da obesidade volta a crescer no Brasil. Sobre esse índice, houve aumento de 67,8% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018. O Brasil nos últimos três anos apresentava taxa estáveis da doença. Desde 2015, a prevalência de obesidade se manteve em 18,9%.



TEMA – ALIMENTAÇÃO E SAÚDE: CAMINHOS E DESAFIOS DO BRASIL CONTEMPORÂNEO

Em 2018, os dados também apontaram que o crescimento da obesidade foi maior entre os adultos de 25 a 34 anos e 35 a 44 anos, com 84,2% e 81,1%, respectivamente. Apesar de o excesso de peso ser mais comum entre os homens, em 2018, as mulheres apresentaram obesidade ligeiramente maior, com 20,7%, em relação aos homens, 18,7%.

No Brasil, mais da metade da população, 55,7% tem excesso de peso. Um aumento de 30,8% quando comparado com percentual de 42,6% no ano de 2006. O aumento da prevalência foi maior entre as faixas etárias de 18 a 24 anos, com 55,7%. Quando verificado o sexo, os homens apresentam crescimento de 21,7% e as mulheres 40%.

Na contramão do aumento dos percentuais de obesidade e excesso de peso, o consumo regular de frutas e hortaliças cresceu 15,5% entre 2008 e 2018, passando de 20% para 23,1%. A prática de atividade física no tempo livre também aumentou 25,7% (2009 a 2018), assim como o consumo de refrigerantes e bebidas açucaradas caiu 53,4% (de 2007 a 2018), entre os adultos das capitais. Também ao informar que receberam o diagnóstico médico de diabetes (40%), entre 2006 e 2018, os entrevistados demonstraram ter maior conhecimento sobre sua saúde, o que os motivaram a buscar os serviços de saúde, na Atenção Primária, receber o diagnóstico e iniciar o tratamento.

Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2019, do Ministério da Saúde.

Oito em cada dez brasileiros afirmam que se esforçam para ter uma alimentação saudável e 71% dos entrevistados apontam que preferem produtos mais saudáveis, mesmo que tenham que pagar caro por eles. O mesmo percentual (71%) admite estar satisfeito com a própria alimentação.

Pesquisa Fiesp (2018) – Divulgado pela Agência Brasil

A percepção de "ter comido demais" aumentou nos últimos sete anos, passando de 52% em 2010 para 56% no ano passado. Na hora de escolher entre um alimento mais saudável e outro com melhor sabor, 61% admitiram preferir aqueles mais saborosos – alta de cinco pontos percentuais em relação a 2010. O índice de brasileiros que consideram a comida saudável muito sem gosto também é significativo, de 54% em 2010 e 52% em 2017.

Pesquisa Fiesp (2018) – Divulgado pela Agência Brasil

A pesquisa também revelou a mudança na fonte usada como busca de informações sobre alimentação e saúde. Em 2010, a maior parte dos entrevistados (40%) se informava pela televisão, 19% buscavam a internet e 20% consultavam médicos ou nutricionistas. No ano passado, a internet se tornou a principal fonte de informações, com 40% da participação, a televisão caiu para 24% e médicos e nutricionistas responderam por 18%.



Pesquisa Fiesp (2018) – Divulgado pela Agência Brasil



CITAÇÕES

"O alimento é o nosso melhor remédio"

Hipócrates

"Eu acredito que podemos transformar o mundo com a alimentação"

Bela Gill – Chef e Culinarista

"O maior erro que um homem pode cometer é sacrificar a sua saúde a qualquer outra vantagem"

Arthur Schopenhauer – Filósofo Alemão

"A saúde depende mais das precauções que dos médicos"

Jacques Bossuet – Teólogo francês

ALUSÕES

Criação da "Comida enlatada"

Os homens têm buscado formas de melhorar a conservação dos alimentos para que eles estivessem disponíveis em épocas de pouca produção ou em locais de difícil abastecimento.

A primeira iniciativa que levou a criação da comida enlatada foi feita pelo francês Nicolas Appert em 1809 atendendo uma convocação do governo de seu país para levar comida em conservas para a frente de batalha durante o governo de Napoleão Bonaparte. A estratégia se mostrou um sucesso e por isso ele recebeu um prêmio de doze mil francos ao publicar suas ideias num livro. Inicialmente foram empregados vasilhames de vidro grosso ao invés de latas.

Desde então o processo de produção das latas tem se aprimorado, tornando o processo de produção mais fácil com menor custo. Passaram a ser largamente utilizadas em navios durante viagens longas. As latas também marcaram presença importante em diversos momentos como na Primeira Guerra Mundial e na Guerra Civil Americana no abastecimento das tropas. Os conflitos impulsionaram o desenvolvimento de melhores técnicas que mais tarde seriam aproveitadas com fins civis.

Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Comida_enlatada#:~:text=A%20primeira%20iniciativa%20que%20levou,o%20governo%20de%20Napole%C3%A3o%20Bonaparte



TEMA – ALIMENTAÇÃO E SAÚDE: CAMINHOS E DESAFIOS DO BRASIL CONTEMPORÂNEO

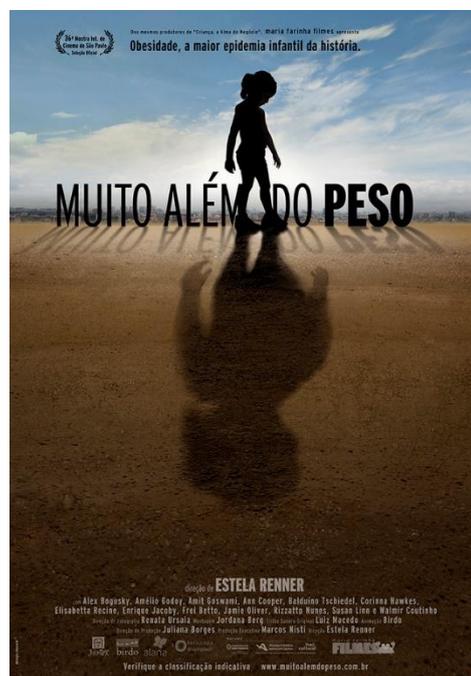
FILMES, MÚSICAS & LIVROS

Geração Coca-cola

Legião Urbana - 1985

Quando nascemos fomos programados
A receber o que vocês nos empurraram
Com os enlatados dos U.S.A., de nove as seis
Desde pequenos nós comemos lixo
Comercial e industrial
Mas agora chegou nossa vez
Vamos cuspir de volta o lixo em cima de vocês
Somos os filhos da revolução
Somos burgueses sem religião
Somos o futuro da nação
Geração Coca-Cola
Depois de vinte anos na escola
Não é difícil aprender
Todas as manhas do seu jogo sujo
Não é assim que tem que ser
Vamos fazer nosso dever de casa
E aí- então, vocês vão ver
Suas crianças derrubando reis
Fazer comédia no cinema com as suas leis
Somos os filhos da revolução
Somos burgueses sem religião

Somos o futuro da nação
Geração Coca-Cola
Geração Coca-Cola
Geração Coca-Cola
Geração Coca-Cola
Depois de vinte anos na escola
Não é difícil aprender
Todas as manhas do seu jogo sujo
Não é assim que tem que ser
Vamos fazer nosso dever de casa
E aí- então, vocês vão ver
Suas crianças derrubando reis
Fazer comédia no cinema com as suas leis
Somos os filhos da revolução
Somos burgueses sem religião
Somos o futuro da nação
Geração Coca-Cola
Geração Coca-Cola
Geração Coca-Cola
Geração Coca-Cola



Muito Além do Peso

2012 · Documentário · 84min

Estela Renner

Hoje em dia, um terço das crianças brasileiras está acima do peso. Esta é a primeira geração a apresentar doenças antes restritas aos adultos, como depressão, diabetes e problemas cardiovasculares. Este documentário estuda o caso da obesidade infantil principalmente no território nacional, mas também nos outros países no mundo, entrevistando pais, representantes das escolas, membros do governo e responsáveis pela publicidade de alimentos distintas, o filme trata é a relação professor/aluno que em algumas partes pode aparecer de maneira amena, outras desconfortável.



1000 PONTOS DE VISTA

EXTENSIVO – 1000 PONTOS DE VISTA

RESOLVENDO O PROBLEMA

ESTADO

- Executivo:
 - Contratação de Nutricionista para as equipes da saúde da família. Eles teriam o papel de visitar as famílias colaborando para a Educação Nutricional dos brasileiros;
 - Investimentos e subsídios à Agricultura Familiar, principal responsável pela produção de alimentos no Brasil.
 - Manutenção e ampliação dos projetos e programas de parceria entre a escola e a agricultura familiar. Atualmente, 70% da merenda escolar é advinda de pequenos produtores regionais.
 - Promoção da Educação Alimentar nas escolas, por meio de aulas interdisciplinares e contato com nutricionistas e médicos nutrólogos responsáveis pelo cardápio escolar.
 - Ampliação e rigor da fiscalização nacional à empresas alimentícias, principalmente as de ultraprocessados, para a correta composição das informações nutricionais nas embalagens.
- Legislativo:
 - Alteração da Carta Constitucional, colocando a Alimentação saudável como direito do cidadão, conforme está previsto na Declaração Universal dos Direitos Humanos.
 - Criação de legislação específica que ordene e delimite as ações de marketing e propaganda das empresas do setor alimentício.

EMPRESAS

- Criação de canais voltados para a Educação Alimentar, bem como a promoção de receitas e orientações gerais aos consumidores;
- Ampliação das informações nutricionais, colaborando para a prescrição de dietas, bem como a escolha correta e consciente dos alimentos processados.
- Parcerias público-privadas com creches e escolas na formulação de cardápios de baixo custo e elevado valor nutricional.

MÍDIA

- Criação de espaços exclusivos para a propagação de canais que promovam a democratização a educação alimentar, receitas de baixo custo e alto valor nutricional.

SOCIEDADE

- Criação de Associações e ONGs que contribuam para a cooperação entre produtores rurais e empresas, diminuindo os custos operacionais e ampliando a oferta de produtos/alimentos saudáveis a população.



Se a caminhada
está difícil é
porque você está
no caminho
certo!

EXTENSIVO 1000 PONTOS DE VISTA

