

## D.5.3. ALIMENTAÇÃO

A alimentação é um sector de consumo importantíssimo, com reflexos directos na nossa própria saúde e na do ambiente, e que gera interdependência entre quem produz e quem consome. É desejável que esta interdependência seja mantida num espírito de equidade e solidariedade, sem gerar sofrimento a nenhuma das partes envolvidas. Este princípio de conduta aplica-se a todos os sectores de consumo, mas na alimentação, pelo imperativo que é comer diariamente para todas as pessoas do mundo, este assume uma dimensão ética especial.

### ALIMENTAÇÃO MUNDIAL

#### A Fome Mundial

Segundo os dados (2001-2003) da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) em todo o mundo há cerca de 850 milhões de pessoas que sofrem de desnutrição. As crianças são as maiores vítimas da fome: 5 dos 10,9 milhões de crianças morrem todos os anos. Geograficamente, 70% das crianças malnutridas vivem na Ásia, 26% em África e 4% na zona do Caribe e América Latina. Um dos mitos mais terríveis relacionado com a fome mundial é aquele que afirma que a fome existe porque não existem alimentos suficientes para todas as pessoas. Segundo a FAO, a agricultura mundial produz mais 17% de calorias por pessoa do que produzia há 30 anos, embora a população tenha aumentado 70%. Isto é suficiente para fornecer a cada pessoa no mundo 2720 Kcal por dia. Assim, a principal causa da fome, para além dos conflitos armados, é a pobreza extrema provocada pela distribuição desigual da riqueza (estima-se que 1080 milhões de pessoas nos países em vias de desenvolvimento vivam com menos de 1 dólar por dia). E nos últimos 20 anos a pobreza só baixou, timidamente, na Ásia Oriental. Em todas as outras regiões, ainda aumentou.

#### A Obesidade e Doenças Associadas

Não deixa de ser paradoxal e até irónico que, ao mesmo tempo que falamos de fome no mundo, a OMS (Organização Mundial de Saúde) tenha considerado a Obesidade como a pandemia (epidemia generalizada) do século XXI (a do século passado foi o HIV/SIDA). De uma forma simplista, metade do mundo está a morrer à fome e a outra metade está a morrer por comer demais.

#### Sabia Que...

Em Portugal, uma em cada três crianças com idades entre os sete e os nove anos, tem peso a mais e uma em cada dez já é obesa. Na população adulta, metade tem excesso de peso e há 15,5% de obesos.<sup>[1]</sup>

A obesidade e doenças associadas ao excesso de peso (diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares) têm origem numa ingestão de calorias muito superior àquelas que

o corpo gasta na sua actividade. Por isso, uma alimentação hipercalórica e pouco exercício físico são os principais factores que conduzem ao excesso de peso e à obesidade.<sup>[2]</sup>

#### Os Alimentos Transgénicos

Os alimentos transgénicos ou organismos geneticamente modificados (GM, OGM) são produzidos com plantas cujo ADN (genes) foi manipulado em laboratório e ao qual são acrescentados genes de outros organismos totalmente diferentes (por exemplo, o milho transgénico possui genes de uma bactéria) que conferem a essas plantas outras características (por exemplo, a resistência a determinado pesticida ou praga). Estas técnicas não são as práticas de selecção de variedades ou raças praticadas pelos agricultores desde o aparecimento da agricultura, pois na natureza, um morango nunca se poderia cruzar com espécies de peixes.<sup>[3]</sup>

**Ainda não se sabe** que efeitos a introdução de genes estranhos no património genético de um organismo pode ter, devendo assim apelar-se à prevenção e à precaução até haver informação concreta sobre os verdadeiros riscos para a saúde humana e animal.

**Sabe-se que** as principais culturas transgénicas são o milho, a colza, a soja e o arroz. Estas plantas encontram-se em inúmeros alimentos de consumo humano (desde os cereais de pequeno-almoço até ao óleo de fritar) e em rações para animais de produção intensiva (assim, os transgénicos podem chegar-nos ao prato também por intermédio de produtos de origem animal como o leite e derivados, ovos, carne e peixe, chocolates de leite, entre outros).

**Sabe-se que** os genes introduzidos rapidamente se espalham de forma incontrollável, através da reprodução e das cadeias alimentares, para outras culturas e outras espécies naturais, sendo que a poluição genética é imparável.

**Sabe-se que**, em 2003, o governo britânico publicou um estudo sobre os impactos ambientais dos OGM, onde se conclui que plantar OGM é muito mais prejudicial para a vida selvagem do que as práticas agrícolas convencionais (mesmo com pesticidas, fertilizantes, consumo elevado de água e energia, e desflorestação)<sup>[4]</sup>.

Devido às pressões de consumidores europeus e americanos informados, muitos agricultores estão a abandonar os OGM, uma vez que não conseguem escoar os seus produtos. Por outro lado, algumas grandes cadeias de hipermercados já incluem na sua oferta uma secção de produtos biológicos e declararam que não venderiam produtos com ingredientes geneticamente modificados (ver listagem no *site* da Transgénicos Fora! Plataforma Portuguesa por uma Agricultura Sustentável)<sup>[5]</sup>.

### PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E AMIGA DO AMBIENTE...

Através de uma alimentação saudável<sup>[6]</sup> ajudamos a prevenir doenças crónicas graves como as doenças cardiovasculares, a obesidade, a diabetes, a hipertensão, o cancro e a osteoporose. Estamos também a proteger o ambiente, pois consumimos alimentos cuja produção implica muito menos impactos negativos na natureza.

Assim, devemos:

- Optar por **alimentos frescos** em vez de refeições pré-cozinhadas e de alimentos altamente processados (a chamada “comida de plástico”), porque estes são pobres em nutrientes e contêm muita gordura, sal e açúcar — não aconselháveis numa dieta equilibrada.
- Escolher **verduras e frutas da época**, produtos frescos e nutritivos. Os vegetais fora de época, muito mais pobres do ponto de vista nutricional, são cultivados em estufas que implicam elevados consumos de água, energia e fertilizantes. As frutas e verduras da época provêm de explorações agrícolas próximas, pelo que puderam amadurecer plenamente.
- Ter uma **alimentação variada e equilibrada** de modo a obter dos alimentos todos os nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento (consultar a Nova Roda dos Alimentos)<sup>[7]</sup>.
- Para evitar infecções e intoxicações alimentares devemos ter **cuidados higiénicos** com a manipulação e conservação dos alimentos (atenção aos ovos frescos, aos congelados, aos alimentos perecíveis e aos molhos feitos com alimentos não cozinhados, como a maionese).
- Preferir os **cozidos, grelhados, guisados, estufados e assados**. Os fritos devem ser evitados, porque têm muitas mais calorias e perdem todos os seus nutrientes devido à elevada temperatura do óleo.
- Comer **sopa**. Uma sopa de vegetais é rica em nutrientes que precisamos e sacia o apetite. Contém ainda muita água, que é essencial para um corpo saudável.
- Escolher **alimentos com certificação de agricultura biológica**, na medida em que no seu cultivo não são utilizadas substâncias perigosas para a saúde nem para o ambiente (pesticidas, fertilizantes, antibióticos, hormonas animais) e nem usados OGM (ou transgénicos). As técnicas de cultivo biológico potenciam a fertilidade natural do solo e respeitam os ecossistemas naturais.

[1] [www.speo-obesidade.pt](http://www.speo-obesidade.pt)

[2] [www.spcna.pt](http://www.spcna.pt)

[3] [5] [www.stopogm.net](http://www.stopogm.net)

### Sugestões de Actividades

Ensino Básico (2.º e 3.º Ciclos) e Secundário

1. A tua Roda dos Alimentos;
2. Criação de um Menu Saudável;
3. Pesquisa: “Que o teu alimento seja o teu medicamento”, Hipócrates.

[4] [www.guardian.co.uk/guardianpolitics/story/0,3605,1064936,00.html](http://www.guardian.co.uk/guardianpolitics/story/0,3605,1064936,00.html)

[6] [7] [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

### Bibliografia

FEFFER, J. (2002) *Construir a Esperança. Pessoas e Povos que Desafiam a Globalização*. Águas Santas: Edições Sempre-em-pé/Colecção Vasto Mundo.

*Princípios para uma Alimentação Saudável* — Direcção Geral de Saúde, disponível em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008723.pdf> (consultado a 17/08/2007).

“The State of Food Insecurity in the World” — FAO, disponível em <http://www.fao.org/docrep/008/a0200e/a0200e00.htm> (consultado a 17/08/2007).

“Two GM Crops Face Ban for Damaging Wildlife” (2003), in *Guardian*, disponível em <http://www.guardian.co.uk/guardianpolitics/story/0,3605,1064936,00.html> (consultado a 27/09/2007).

VILLAR, J. L. et al. (2007) *Agricultura e Alimento: Quem se Beneficia com os Grãos Geneticamente Modificados* (Sumário Executivo), disponível em <http://www.foei.org> (consultado a 18/08/2007).

### Sites

↗ [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

↗ [www.foei.org](http://www.foei.org)

↗ [www.foodfirst.org](http://www.foodfirst.org)

↗ [www.obesidade.online.pt](http://www.obesidade.online.pt)

↗ [www.spcna.pt](http://www.spcna.pt)

↗ [www.speo-obesidade.pt](http://www.speo-obesidade.pt)

↗ [www.stopogm.net](http://www.stopogm.net)

↗ [www.worldhunger.org](http://www.worldhunger.org)