



Info-nut



Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.105/2012

Salvador, 24 de fevereiro de 2012

DICAS DE VERÃO- ANVISA

Cozinhe bem os alimentos

Cozinhe bem os alimentos, especialmente carnes, ovos e peixes.

- As sopas e caldos devem ser cozidos até a fervura, por pelo menos 1 minuto. No caso das carnes, certifique-se que seus líquidos são claros e não avermelhados.
- Ao reaquecer os alimentos já cozidos, assegure-se que todas as partes do alimento sejam aquecidas igualmente.

Por quê?

Um cozimento adequado consegue matar quase todos os micróbios perigosos. Estudos demonstram que cozinhar os alimentos a uma temperatura acima de 70° C garante um consumo mais seguro.

Os alimentos que requerem mais atenção incluem carne moída, almôndegas, grandes peças de carnes e aves inteiras.



Estudo diz que consumo de pescada reduz risco cardiovascular

O consumo habitual de pescada da Namíbia congelada desencadeia uma diminuição do perímetro abdominal e da tensão arterial diastólica reduzindo o risco cardiovascular, segundo revela um estudo científico realizado em Espanha pelo Centro de Investigação Biomédica em Rede – Fisiopatía da Obesidade e da Nutrição (CIBEROBN), em colaboração com a Pescanova e o Instituto de Estudos Marinhos para a Nutrição e o Bem-Estar (INESMA).

A primeira fase da investigação, iniciada em 2002, quantificou o teor de ácidos gordos deste produto, tendo revelado que este peixe branco é uma fonte natural dos ácidos gordos Ómega 3 e que uma dose de 100 gramas contribui com uma quantidade de Ómega 3 EPA e DHA superior à dose diária recomendada para a manutenção da saúde cardiovascular.

Posteriormente, no estudo piloto de viabilidade para saber os efeitos do consumo habitual de pescada congelada da Namíbia em pacientes saudáveis, registrou-se uma tendência para a melhoria global do estado de saúde dos participantes, bem como melhorias do índice de massa corporal (IMC), colesterol total e vitamina E.

Os resultados destacaram os benefícios do consumo de peixe branco para a saúde, dando início a outro

estudo, mais amplo, com uma amostra de 250 doentes com alto risco cardiovascular, recrutados por 11 centros de investigação, de diversos centros hospitalares espanhóis do CIBEROBN. Todos os doentes apresentavam síndrome metabólica, situação na qual o risco de padecer de doença cardiovascular grave é muito elevado.

Segundo as conclusões apresentadas, os doentes submetidos a uma dieta composta por sete porções semanais de 100 gramas de pescada durante oito semanas mostraram valores significativamente superiores nos níveis de Ómega 3 no sangue, sendo que o consumo habitual de pescada contribuiu para a diminuição do perímetro abdominal e da tensão arterial, reduzindo o risco cardiovascular.

O peixe e os produtos do mar são os únicos alimentos que representam uma fonte natural importante de Ómega 3 EPA e DHA e estes dois nutrientes são os únicos Ómega 3 que comprovadamente proporcionam benefícios para a saúde cardiovascular, ajudando na manutenção dos níveis de pressão sanguínea e de triglicérides no sangue.

Fonte: Ciência Hoje

FAO revê demanda por alimentos até 2050

O mundo vai precisar de menos alimentos até 2050, contrariando as estimativas vigentes. A explicação está na demanda global, que crescerá a taxas bem menores do que vinha sendo previsto. Foi o que afirmou recentemente o diretor-geral da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO), Jose Graziano da Silva, surpreendendo mais de 200 executivos do agronegócio reunidos em Genebra, Suíça.

Em 2009, a FAO havia estimado que o mundo precisaria aumentar a produção global de alimentos em 70%, tomando como base a média de produção entre 2005 e 2007, para alimentar 9,1 bilhões de pessoas em 2050 - 2 bilhões a mais do que a atual população do planeta. Nada menos que 90% desta expansão deveria vir de maior produtividade, colheitas intensivas e incremento de 10% do uso da terra.

A agência da ONU refez os mesmos cálculos, por meio de novas informações disponíveis, e concluiu que a necessidade de incrementar a produção agrícola até 2050 será por volta de 60%, tanto para uso alimentar como para a produção de biocombustíveis.

Conforme Graziano, esta conclusão reflete pelo menos três fatores. Primeiro, o crescimento populacional será menor e haverá declínio da população em vários países e regiões, incluindo Japão, China, Brasil e Europa.

Em segundo lugar, mais países e grupos populacionais deverão atingir, gradualmente, um nível de consumo de alimentos que, por sua vez, encontrarão pouco espaço para a expansão.

Terceiro: ao mesmo tempo em que a demanda por alimentos pode aumentar em certos países, muitos outros continuarão a ver suas populações aumentarem e permanecerão com baixas rendas ou pobreza significativa ainda por um longo período.

"O aumento da renda per capita, principalmente nos BRICS [Brasil, Rússia, Índia, China e África do Sul] é menor do que o previsto por causa da crise. Menos renda significa menos consumo", afirmou Graziano. "Além disso, houve redução de metas de uso de biocombustíveis na Europa, o que também explica a nova projeção", disse o brasileiro.

No entanto, os participantes do seminário sobre "como alimentar o mundo", realizado em Genebra, pareceram pouco convencidos. Paul Bulcke, presidente da Nestlé, um dos patrocinadores do evento, continuou falando da necessidade de aumentar a produção mundial em até 90% para atender à demanda. O executivo insistiu que o aumento da população mundial, a escassez de água e o desperdício

de ALIMENTOS ou seu uso na produção de biocombustíveis - em referência ao etanol a base de milho dos EUA - têm impactos sobre a SEGURANÇA ALIMENTAR.

"O pessoal se assustou [com a nova estimativa], mas 60% de aumento na produção significa muito", observou Graziano, notando que as terras disponíveis para agricultura são poucas e situadas basicamente na América do Sul e nas savanas africanas.

Para o diretor da FAO, os países do Mercosul continuarão a ser o celeiro do mundo e a "grande restrição ao bloco é o comércio internacional e os fertilizantes, que são caros e quase todos importados", disse. Ele reiterou que o mundo passará por uma década de preços elevados de ALIMENTOS e a grande preocupação será a volatilidade, que não favorece o produtor nem o consumidor.

Graziano sinalizou, também, os limites da FAO na luta contra a fome: o órgão dispõe de apenas US\$ 1 dólar para cada pessoa mal nutrida no mundo, e elas somam 1 bilhão atualmente. Por isso ele reforçou a defesa pela redução do desperdício de ALIMENTOS em toda a cadeia produtiva, do campo ao consumo. No Brasil, essas perdas são estimadas em 40%.

"As pessoas acham que sabem comer, mas não é verdade", disse. Estima-se que a redução global do desperdício em 25% seria suficiente para alimentar 500 milhões de pessoas por ano sem a necessidade de ampliar a produção.

Até março, a FAO deverá aprovar, ainda, um código de conduta para reduzir investimentos estrangeiros na aquisição de terras, mas as normas serão voluntárias e os 190 países-membros poderão adotá-las ou não.

Fonte: Valor Econômico

Agrotóxicos, alimentos orgânicos e agroecológicos

A Campanha Permanente contra os Agrotóxicos e Pela Vida resolveu chamar a atenção da população para o fato de que na primeira semana de 2012, veículos da mídia de grande circulação divulgaram informações parciais e incorretas sobre o uso de pesticidas nos alimentos. "Contestamos essas informações e, com base no conhecimento de diversos cientistas, agrônomos, produtores e distribuidores de alimentos orgânicos, aproveitamos essa oportunidade para dialogar com a sociedade e apresentar nossos argumentos a favor dos alimentos sem venenos", declara a Secretaria Operativa Nacional da Campanha.

Os principais argumentos são:

1 - O nome correto é agrotóxico ou pesticida e não "defensivo agrícola". Como afirma a engenheira agrônoma Flavia Londres: "A própria legislação sobre a matéria refere-se aos produtos como agrotóxicos". E o engenheiro agrônomo Eduardo Ribas Amaral complementa: "Mundialmente, o termo utilizado é 'pesticida'. Não conheço outro país que adote o termo 'defensivo agrícola'".

2 - O nível de resíduos químicos contido nos alimentos comercializados no Brasil é muito preocupante e requer providências imediatas devido aos sérios impactos que gera na saúde da população. "A revista se propõe a tranquilizar a população, certamente alarmada pelo conhecimento dos níveis de contaminação da comida que põe à mesa. Os entrevistados na matéria são conhecidos defensores dos venenos agrícolas, alguns dos quais com atuação direta junto a indústrias do ramo. Os limites 'aceitáveis' no Brasil são em geral superiores àqueles permitidos na Europa - isso pra não dizer que aqui ainda se usam produtos já proibidos em quase todo o mundo", declara a engenheira agrônoma Flávia Londres.

O engenheiro agrônomo Eduardo Ribas Amaral nos traz outra informação igualmente importante: "A matéria induz o leitor a acreditar que não há uso indiscriminado de agrotóxicos no país, quando a realidade é de um grande descontrole na aplicação desses produtos, fato indicado pelo censo do IBGE de 2006 e normalmente constatado a campo por técnicos da extensão rural e por fiscais responsáveis pelo controle do comércio de agrotóxicos".

3 - Agrotóxicos fazem muito mal à saúde e há estudos científicos importantes que demonstram esse fato. Com a palavra a Profª Dra. Raquel Rigotto, da faculdade de Medicina da Universidade Federal do Ceará:

"No Brasil, há mais de mil produtos comerciais de agrotóxicos diferentes, que são elaborados a partir de 450 ingredientes ativos, aproximadamente. Os agrotóxicos têm dois grandes grupos de impactos sobre a saúde. O primeiro é o das intoxicações agudas, aquelas que acontecem logo após a exposição ao agrotóxico, de período curto, mas de concentração elevada. O segundo grande grupo de impactos dos agrotóxicos sobre a saúde é o dos chamados efeitos crônicos, que são muito ampliados. Temos o que se chama de interferentes endócrinos, que é o fato de alguns agrotóxicos conseguirem se comportar como se fossem o hormônio feminino ou masculino dentro do nosso corpo; enganam os receptores das células para que aceitem uma mensagem deles.

Com isso, se desencadeia uma série de alterações - inclusive má formação congênita; e hoje está provado que pode ter a ver com esses interferentes endócrinos. Pode ter a ver com os cânceres de tireóide, pois implica no metabolismo. E cada vez temos visto mais câncer de tireóide em jovens. Pode ter a ver com câncer de mama. E também leucemias, nos linfomas. Tem alguns agrotóxicos que já são comprovadamente carcinogênicos. Também existem problemas hepáticos relacionados aos agrotóxicos. A maioria deles é metabolizada no fígado, que é como o laboratório químico do nosso corpo. **E há também um grupo importante de alterações neurocomportamentais relacionadas aos agrotóxicos, que vão desde a hiperatividade em crianças até o suicídio" (grifo nosso).**

De acordo com o relatório final aprovado na subcomissão da Câmara dos Deputados que analisa o impacto dos agrotóxicos no país (criada no âmbito da Comissão de Seguridade Social e Saúde), há realmente uma "forte correlação" entre o aumento da incidência de câncer e o uso desses produtos. O trabalho aponta situações reais observadas em cidades brasileiras. Em Unaí (MG), por exemplo, cidade com alta concentração do agronegócio, há ocorrências de 1.260 novos casos da doença por ano para cada 100 mil habitantes, quando a incidência média mundial encontra-se em 600 casos por 100 mil habitantes no mesmo período.

Como afirma o relator, deputado Padre João (PT-MG), "Diversos estudos científicos indicam estreita associação entre a exposição a agrotóxicos e o surgimento de diferentes tipos de tumores malignos. Eu concluo o relatório não tendo dúvida nenhuma donexo causal do agrotóxico com uma série de doenças, inclusive o câncer", sustenta. Fonte: Globo Rural On-line, 30/11/2011.

4 - Não é possível eliminar os agrotóxicos lavando ou descascando os alimentos já que eles se infiltram no interior da planta e na polpa dos alimentos. A única maneira de ficar livre dos agrotóxicos é consumir alimentos orgânicos e agroecológicos. Não adianta lavar os alimentos contaminados com agrotóxicos com água e sabão ou mergulhá-los em solução de água sanitária ou, mesmo, cozinhá-los. Os resíduos do veneno continuarão presentes e serão ingeridos durante as refeições.

Além disso é importante lembrar que o uso exagerado de agrotóxicos também faz com que estes resíduos estejam presentes nos alimentos já industrializados, portanto, a melhor forma de não consumir alimentos contaminados com agrotóxicos, é eliminar a sua utilização.

5 - Os orgânicos não apresentam riscos maiores de intoxicação por bactérias, como a salmonela e a Escherichia coli. Segundo a engenheira agrônoma Flávia Londres: "Ao contrário dos resíduos de agrotóxicos, esses patógenos- que também ocorrem nos alimentos produzidos com agrotóxicos - podem ser eliminados com a velha e boa lavagem ou com o simples cozimento".

A Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida recomenda o documentário "O Veneno está na Mesa", de Silvio Tendler, totalmente disponível no site da campanha (www.contraosagrototoxicos.org) bem como todos os materiais disponíveis na página.

A Campanha incentiva a participação dos nutricionistas e sociedade em geral nos diferentes comitês da campanha organizados nos diversos estados do Brasil. Para maiores esclarecimentos, o e-mail de contato é o contraosagrototoxicos@gmail.com e os telefones (11) 3392 2660 e (11) 7181-9737.

**Escola de Nutrição - UFBA Av. Araújo Pinho - nº 32 - Canela
Cep: 40.110-150 - Salvador - BA - Brasil -
Tel.: 71 3283-7700**

