

Iniciativa de incentivo ao consumo de Frutas, Verduras e Legumes (F,L&V):um eixo de desenvolvimento sustentável para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil.

***Anelise Rizzolo de Oliveira
Patrícia Chaves Gentil***

Uma ***alimentação saudável***, entendida enquanto um direito humano compreende um padrão alimentar adequado as necessidades biológicas e sociais dos indivíduos de acordo com as fases do curso da vida. balanceada, que tem por característica três princípios: i) variedade, comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; ii) moderação, não exagerar nas quantidades de alimentos ingeridas e iii) equilíbrio, consumir alimentos variados, respeitando a quantidade de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Além disso, uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo os significados sócio-culturais dos alimentos como fundamento básico conceitual.

Uma alimentação saudável é adequada quando também compreende aspectos relativos a percepção dos sujeitos sobre os modos de vida adequados, ou seja, quando alcança as expectativas identificadas pela sociedade como ideais. Neste sentido as dimensões de variedade, quantidade, qualidade e harmonia se associam aos padrões culturais, regionais, antropológicos e sociais das populações.

Uma alimentação é saudável e adequada quando trazemos para a abordagem da saúde outros fatores envolvidos em sua gênese. O alcance do estado nutricional adequado, de maneira indireta, pressupõe o encontro de alguns fatores como produção, abastecimento e comercialização, acesso e a utilização biológica dos alimentos. Para a garantia de uma alimentação saudável, é necessária condição adequada para seu total aproveitamento e estas condições são relativas às condições de vida como trabalho, moradia, emprego, educação, saúde, lazer etc. Assim, uma ***alimentação saudável e adequada*** é aquela que incorpora como objeto a trajetória necessária, desde a produção até o consumo, do alimento, em todas as suas dimensões (principalmente culturais), e todas as possibilidades que esta produção gera em termos de desenvolvimento sustentável e Segurança Alimentar e Nutricional.

O acesso a uma alimentação saudável e adequada deve garantir ao ser humano um estado nutricional adequado. No Brasil existem alguns dados relativos ao consumo de alimentos e estado nutricional da população que identificam situações complexas. Os dados nacionais recentes revelam, nas últimas décadas, transformações sócio-econômicas rápidas e profundas, assim como no perfil de saúde de sua população. No campo da saúde, verifica-se o que os estudiosos denominam de *transição epidemiológica polarizada*, na qual diferentes segmentos sócio-econômicos e territórios apresentam perfis epidemiológicos substancialmente diferentes e contraditórios, como desnutrição (e outras doenças carenciais como anemia e Hipovitaminose A) e obesidade coexistindo em um mesmo cenário social.

No Brasil, a população adulta brasileira vem apresentando um aumento na prevalência de excesso de peso importante nos últimos 30 anos. O mais recente estudo nacional, a Pesquisa de Orçamento Familiar/ POF (2002- 2003), em amostragem (antropométrica) da população adulta maior de 20 anos verificou 11, 1% (sendo 8,9% em homens e 13,1% em mulheres) de obesidade e 40,6% de excesso de peso (sobrepeso +obesidade).

Uma característica negativa dos padrões de consumo alimentar, evidenciada em todo o país e em todas as classes de renda, foi o gasto excessivo na aquisição de alimentos ricos em açúcar, sal e gorduras e o consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras e alimentos ricos em fibras, em geral. Essas evidências mostram que a insegurança alimentar e nutricional no Brasil tem duas faces: àquela associada à negação do direito ao acesso à alimentação necessária à vida e àquela resultante da alimentação inadequada, que não confere à população uma alimentação saudável.

O dados da POF 2003 que analisam a disponibilidade domiciliar de alimentos adquiridos pelas famílias brasileiras confirmam que as mudanças de padrão alimentar no país têm sido, de modo geral, favoráveis do ponto de vista dos problemas associados à subnutrição (aumento na disponibilidade de calorias per capita e aumento da participação de alimentos de origem animal na alimentação) e desfavoráveis no que se refere à obesidade e às demais DCNT (aumento da participação na alimentação de gorduras em geral, gorduras de origem animal e açúcar e diminuição com relação a cereais, leguminosas e frutas, verduras e legumes). Associadas ao sedentarismo, essas tendências podem explicar as taxas de prevalência de excesso de peso e da obesidade entre adultos.

Em relação ao grupo específico de frutas, legumes e verduras, considerando um consumo calórico médio de 1800 calorias (POF 2003), a participação relativa deste grupo é de 3,37%, com um valor absoluto em torno de 60 calorias e 132 gramas. Considerando a recomendação da OMS de consumir pelo menos 400 gramas de frutas, legumes e verduras ao dia para prevenir doenças crônicas não transmissíveis é necessário que, em uma dieta de 2000 calorias, 9% das calorias totais (183 calorias) sejam provenientes de frutas, verduras e legumes (5 porções – 2 de frutas e 3 de verduras e legumes). Nesta análise, os dados indicam uma necessidade de triplicar o consumo de F,L&V no Brasil (132 → 400 gramas/dia).

Por isso, a proposta da **INICIATIVA INTERSETORIAL DE INCENTIVO AO CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS DO BRASIL** fruto de um debate participativo do governo (poder executivo – ministérios) e Sociedade Civil (CONSEA- Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional) tem como objetivo principal: aumentar o consumo, a produção e a comercialização de alimentos saudáveis como frutas, legumes e verduras na perspectiva de promoção da saúde, do respeito e valorização aos hábitos alimentares culturalmente referenciados, de maneira articulada e integrada à agricultura familiar, desenvolvimento sustentável e garantia da SAN, e para tal deve propor ações concretas que abordam todas as dimensões envolvidas nesta construção.

Nesta perspectiva integrada de alimentação saudável e adequada porquê utilizar o incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes como eixo estratégico de uma ação intersetorial para a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional? Quais aspectos precisam ser considerados neste processo? Qual o ponto central desta perspectiva?

Neste contexto, o grupo de frutas, verduras e legumes parecem ter alguns requisitos consistentes que subsidiam esta abordagem, por meio das seguintes dimensões:

- **Saúde** : Do ponto de vista biológico, relatórios científicos como o Relatório Técnico 916 verificaram associações estatísticas significativas (evidências científicas) em termos de redução de risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como alguns tipos de câncer, mediante o consumo regular de pelo menos 400 gramas de frutas, legumes e /ou verduras (F,L&V) por dia. Pesquisas demonstram que frutas, verduras e legumes desempenham papel protetor no surgimento destas mesmas doenças. De acordo com o Fundo Mundial para a Pesquisa do Câncer (WCRF), uma dieta com uma grande quantidade e variedade de frutas, legumes e verduras podem prevenir 20% ou mais dos casos de câncer. O Relatório Mundial sobre Saúde – 2002 da OMS estima que o baixo consumo desses alimentos está associado à cerca de 31% das doenças isquêmicas do coração e 11% dos casos de derrame no mundo. Acredita-se que a redução no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares se dá pela combinação de micronutrientes, antioxidantes, substâncias fitoquímicas e fibras presentes nestes alimentos. E ainda nesta perspectiva biológica, o consumo de frutas, verduras e legumes podem atuar positivamente na prevenção também de carências nutricionais como anemia e hipovitaminose A, pois devem compor uma alimentação saudável e são fontes excelentes de micronutrientes, em geral.

- **Cultura:** Em termos culturais o baixo consumo deste grupo de alimentos tem origens sócio – antropológicas e por isso a perspectiva de socialização de informação para apoio dos indivíduos na seleção de alimentos é fundamental. Estudos demonstram que o aumento da renda não garante por si só um padrão/escolha alimentar mais saudável. Ações de educação nutricional são um terreno fértil a ser explorado para a promoção da alimentação saudável, e sob este enfoque, prioritariamente para beneficiários de transferência de renda. Ações educativas também são importantes para que os próprios agricultores valorizem, processem para comercialização e principalmente consumam os alimentos, por eles produzidos, numa perspectiva saudável e adequada.
- **Acesso:** a garantia de acesso, a este grupo de alimentos, pressupõe uma questão central que é relativa ao custo. Associado a questão cultural de consumo de f, l&v, o custo relativo para aquisição destes alimentos é alto, pois não produz a mesma sensação de saciedade de alimentos energéticos como arroz e farinha e por isso não pode “competir” com a compra destes. É necessário que estes alimentos possam ser incorporados no padrão alimentar da população brasileira, valorizando os alimentos produzidos em cada região, sem causar prejuízo ao padrão cultural e local de alimentação. Neste sentido, o fomento e estímulo ao consumo de f, l&v produzidos em cada região do Brasil e de acordo com a safra é uma alternativa de apoio a esta demanda, contudo para garantia do acesso é fundamental e insubstituível fomentar a produção de frutas, verduras e legumes (nos níveis de segurança de agrotóxicos e com identificação da origem genética) na perspectiva de consumo sustentável com a criação de mecanismo institucionais e sistemáticos de redução de custos desde a produção até a comercialização.
- **Produção, abastecimento e comercialização:** O setor da agricultura, meio ambiente e desenvolvimento agrário tem papéis estratégicos nesta articulação. O fomento e apoio à produção de frutas, legumes e verduras, incluindo assistência técnica adequada, principalmente aos agricultores familiares precisa ser corroborado com técnicas de proteção ao meio ambiente e contar com mecanismos institucionais que garantam o abastecimento e comercialização destes produtos em nível local (com prioridade aos programas institucionais existentes como Programa de Alimentação escolar e Programa de Alimentação do Trabalhador).
- **Desenvolvimento sustentável:** Estes mecanismos de fomento são oportunidades estratégicas de geração de emprego e renda e desenvolvimento sustentável para agricultores familiares e comunidades com tradição agrícola, além de poder ainda apoiar a formação de redes de cooperativas para processamento e comercialização de alimentos.

Acreditamos que o mote de promover saúde contemplando as dimensões necessárias para o apoio a Segurança Alimentar e Nutricional qualifica a proposição do FOME ZERO na perspectiva de ações de combate a fome que abordem todas as dimensões necessárias com destaque para o aspecto qualitativo : acesso à alimentos saudáveis com geração de emprego renda e cidadania.