



MINISTÉRIO DA SAÚDE
SECRETARIA DE ATENÇÃO A SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA
COORDENAÇÃO-GERAL DA POLÍTICA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

*Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro*¹
*Patrícia Chaves Gentil*²

**A Iniciativa de Incentivo ao consumo de Frutas, Verduras e Legumes (f,l&v) :
uma estratégia para abordagem intersectorial no contexto da Segurança
Alimentar e Nutricional (CONSEA – Brasil)**

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).

Alguns dados relativos ao consumo de alimentos e estado nutricional da população brasileira identificam situações complexas. Os dados nacionais recentes revelam, nas ultimas décadas, transformações sócio-econômicas rápidas e profundas, assim como no perfil de saúde de sua população. Os 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 doenças carenciais como anemia e hipovitaminose A, 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 uma participação absoluta 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).

¹Consultora Técnica da Coordenação Geral da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (CGPAN) – Departamento de Atenção Básica – Secretaria de Atenção à Saúde - Ministério da Saúde – Brasil.

²Coordenadora da Equipe da Promoção da Alimentação Saudável – CGPAN / Departamento de Atenção Básica – Secretaria de Atenção à Saúde - Ministério da Saúde – Brasil

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. 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 considerada adequada quando além da sua composição nutricional também compreende aspectos relativos a percepção dos sujeitos sobre padrões de vida e alimentação adequados a suas expectativas. Neste sentido as dimensões de variedade, quantidade, qualidade e harmonia se associam aos padrões culturais, regionais, antropológicos e sociais das populações. 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.

Nesta perspectiva integrada de alimentação saudável e adequada porque 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?

Numa perspectiva de Segurança Alimentar e Nutricional, o propósito de garantir a todos uma alimentação saudável e adequada pode ser o mote integrador entre diferentes setores que se articulam com um objetivo comum. Neste contexto, o grupo de frutas, verduras e legumes parecem ter alguns requisitos consistentes que subsidiam esta abordagem. E quais dimensões/elementos compõem esta abordagem?

- **Saúde 1:** 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.
- **Saúde 2:** Ainda na 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 consomem 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 na perspectiva de consumo agroecológico - sustentável com a criação de mecanismos 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). Na questão de produção de F,L&V, o modelo agrícola brasileiro precisa fomentar a alimentação saudável na perspectiva agroecológica.
- **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.

Pelo acima exposto, a proposta da **INICIATIVA INTERSETORIAL DE INCENTIVO AO CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS** fruto de um debate participativo do governo (poder executivo – ministérios) e Sociedade Civil (CONSEA) 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 propõe ações concretas que abordam todas as dimensões envolvidas nesta construção (ver matriz).

Brasília, 02/09/2005.