



AÇÕES DE CONTROLE

PREVENÇÃO PRIMÁRIA

Alimentação promovendo a saúde



As mudanças na estrutura da sociedade contemporânea e nos modos de vida dos grupos de indivíduos tiveram profundos impactos na saúde da população. Hipertensão arterial, colesterol alto, consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras, excesso de peso, inatividade física e tabagismo, como já vimos, são apontados como os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis, como as cardiovasculares e diversos tipos de câncer. Quatro dos seis fatores apontados são claramente relacionados à alimentação.

As práticas alimentares estão intimamente ligadas a mudanças sociais, técnicas, biológicas, psicológicas, como também de poder e informação. Os fatores que determinam as escolhas na construção dos modos de vida estão freqüentemente fora do alcance do indivíduo, ou seja, muito além de sua opção pessoal. A experiência do dia-a-dia representa uma forma ativa de lidar com as opções, mas sua natureza é evidentemente variável, já afirmou o sociólogo inglês Anthony Giddens.

O principal objetivo das políticas de saúde pública é oferecer à população as melhores condições para que desfrute muitos anos de vida saudável e ativa. Para isso devem ser dadas condições para escolhas melhores quanto à alimentação. Sob uma perspectiva de longo prazo, é necessário: **1)** observar conhecimento e atitudes de indivíduos e coletividades; **2)** identificar as causas de natureza social, econômica e cultural da situação de saúde da população; **3)** identificar políticas públicas e iniciativas da sociedade que ajudem a enfrentá-las, buscando garantir maior equidade e melhores condições de saúde e qualidade de vida para os brasileiros; e **4)** abarcar as contribuições dos múltiplos setores da sociedade para gerar ações efetivas que resultem em melhoria da qualidade de vida em todas as etapas do ciclo vital. Objetivos que implicam a garantia do direito humano à alimentação e da segurança alimentar e nutricional.

Mobilização mundial organizada pela OMS culminou na Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde, aprovada pela 57ª Assembleia Mundial da Saúde, em maio de 2004, que prevê esforços conjuntos de governos, profissionais de saúde, setor privado, mídia, sociedade civil e organizações não-governamentais, num trabalho intersetorial cuja missão é transformar escolhas saudáveis em escolhas alimentares e de atividade física acessíveis à população.

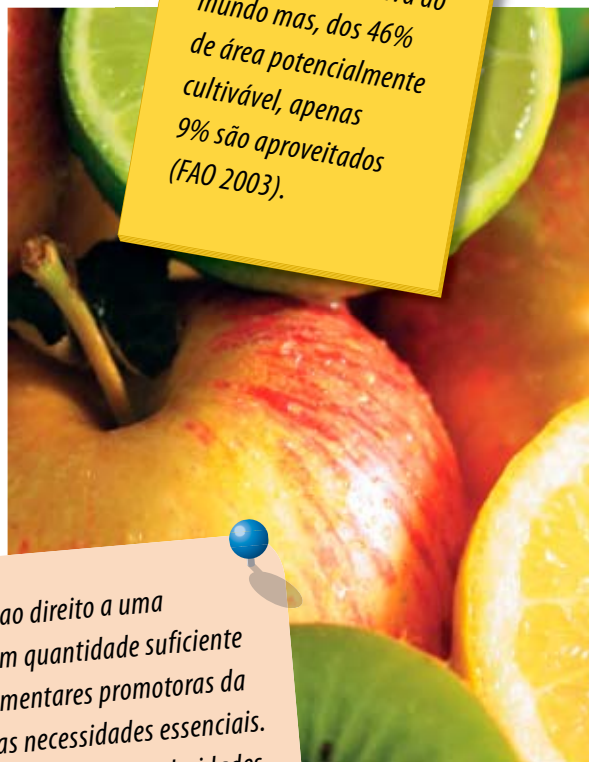
O baixo consumo de frutas, legumes e verduras está entre os 10 principais fatores de risco associados à ocorrência de doenças crônicas não-transmissíveis, por isso o incentivo ao consumo desses alimentos tem sido priorizado. A OMS estima que até 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas anualmente no mundo se o consumo desses alimentos fosse adequado. Frutas, legumes e verduras na alimentação diária substituem a comida com altas concentrações de gorduras saturadas, açúcar e sal e fornecem ao organismo componentes protetores como carotenóides, vitaminas antioxidantes, compostos fenólicos, terpenóides, esteróides, indoles e fibras.

Alguns compostos em especial, os agentes quimiopreventivos, exercem ação protetora específica contra o desenvolvimento do câncer. Muitos desses compostos químicos podem ser sintetizados em laboratório, mas a maioria está disponível nos alimentos: a soja, por exemplo, contém as isoflavonas; o licopeno está pronto no tomate; a luteína, no espinafre; a quercetina, na maçã; o resveratrol, na uva; as antocianinas, nas frutas vermelhas, como cereja, framboesa, amora.



Fitoquímicos (do grego fitos = planta) são compostos químicos presentes no reino vegetal com efeitos benéficos ao organismo.

Você sabia? O Brasil está entre os 5 países de maior área produtiva do mundo mas, dos 46% de área potencialmente cultivável, apenas 9% são aproveitados (FAO 2003).



✓ *A segurança alimentar e nutricional refere-se ao direito a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente, baseada em práticas alimentares promotoras da saúde, sem nunca comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Um direito de se alimentar devidamente, respeitando as particularidades e características culturais (Consea: www.planalto.gov.br/consea).*

Estudos epidemiológicos e ensaios experimentais têm concluído que a alimentação rica em frutas, legumes e verduras confere proteção contra o câncer – que os suplementos encapsulados contendo substâncias quimiopreventivas não reproduzem. Isso significa que esses agentes protetores são eficazes quando ingeridos nos alimentos que os contêm naturalmente.

Revisão internacional sobre o consumo de frutas, legumes e verduras e o risco de câncer, coordenada pela IARC em 2003, concluiu que a fração prevenível de câncer no mundo atribuída à baixa ingestão desses alimentos está entre 5% e 12%, podendo chegar a 20% ou 30% para cânceres das porções superiores do trato gastrointestinal.

Investigações sobre os mecanismos de atuação dos agentes protetores presentes em frutas, legumes e verduras demonstram que seu maior consumo leva à redução de lesões genéticas que poderiam desencadear o câncer – além de acelerar a velocidade de reparo do DNA, o que ajuda a entender por que esses alimentos conferem proteção contra diversos tipos de câncer, inclusive de pele.

Foi com base nas evidências que se chegou à recomendação de consumo diário de, no mínimo, 400g de frutas, legumes e verduras para prevenção de doenças crônicas não-transmissíveis. Evidências e recomendações têm sido transformadas em iniciativas de promoção do consumo, como os programas “5-ao-dia”, atualmente em mais de 40 países. Essas ações contam com o respaldo e a participação da sociedade, facilitando a mobilização em favor de práticas alimentares saudáveis que melhoram a qualidade de vida da população.



A promoção da alimentação saudável no Brasil ganhou espaço desde a aprovação, em 1999, da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, cuja Coordenação Geral, vinculada ao Ministério da Saúde, publicou guias alimentares para crianças abaixo de 2 anos e para a população brasileira e um livro sobre alimentos regionais. Também promoveu a 1ª Mostra de Experiências Bem-Sucedidas em Alimentação e Nutrição, para intercâmbio de iniciativas, e lançou edital para seleção pública de propostas de apoio às atividades de pesquisa direcionadas a estudos sobre alimentação e modos de vida saudáveis. O INCA tem atuado como facilitador e fomentador da promoção de práticas alimentares saudáveis entre organizações não-governamentais, tanto em vigilância e investigação de determinantes da inadequação dessas práticas, quanto no desenvolvimento de políticas públicas que estimulem a alimentação saudável.

Apesar dos avanços, o consumo de frutas, legumes e verduras ainda é limitado, dadas as barreiras tanto individuais quanto estruturais. A própria comprovação científica dos benefícios não é suficiente. A construção de um senso coletivo relacionado à proteção contra o câncer pelo aumento do consumo de frutas, legumes e verduras é imprescindível, exigindo ampla conjugação de esforços. Antes de uma “intervenção” prática, contudo, é necessário conhecer o que é importante ser compreendido. Se um dos alvos localizados é esquecido, a intervenção acabará falhando ou não será auto-sustentável, criando falsa imagem de solução do problema.

O trabalho intersetorial tem aplicação cada vez mais consensual no campo da saúde pública. A união de esforços com um mesmo fim facilitaria a resposta às seguintes perguntas:

- ✓ Por que as pessoas não aderem aos apelos à mudança? O que distancia o conhecimento da ação?
- ✓ As preocupações institucionais e populacionais são as mesmas? O que deve ser alvo de preocupação?
- ✓ Qual deve ser a meta desejada? Como são estabelecidas essas metas? Quem deseja atingir essas metas?
- ✓ Quais são os riscos? Como são definidos?

As respostas apontariam, a partir de diferentes perspectivas, as barreiras que separam o que se deseja do que é de fato desejado pela população, a escolha informada da cidadania ativa e crítica.

(RE)INVENTAR & EXPERIMENTAR

- ✓ A natureza pôs a nossa mesa uma rica variedade de frutas, legumes e verduras, que o povo brasileiro, em sua fértil diversidade cultural, temperou com muita criatividade. Além dos benefícios identificados pela ciência, pode ser imenso o prazer de cultivar, colher, preparar, partilhar e saborear os alimentos.

