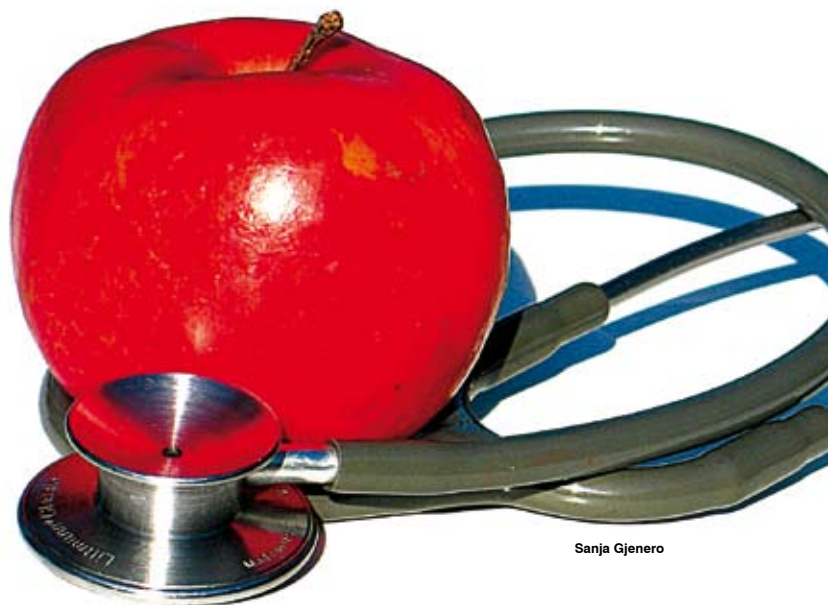


O poder de prevenção dos alimentos

É evidente o papel da alimentação na prevenção e no controle do câncer. Sabe-se que o consumo de verduras, legumes e frutas é determinante para a promoção da saúde. As mudanças no padrão de vida e nos hábitos alimentares têm influenciado o incremento de ações e de políticas públicas na área de alimentação, nutrição e saúde.

O Brasil gasta atualmente cerca de R\$ 11 bilhões por ano no tratamento de doenças crônicas não-transmissíveis, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, as quais ainda são responsáveis por quase 50% dos óbitos, segundo o Ministério da Saúde. E a inadequação alimentar é apontada como uma das principais causas da prevalência dessas enfermidades, principalmente em relação à obesidade. Ainda de acordo com os dados oficiais, de 40% a 90% dessas mortes anuais podem ser evitadas se toda a população tiver acesso a uma alimentação adequada.

A promoção da alimentação saudável é o principal objetivo da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), estabelecida pela Portaria Ministerial nº. 710, de 10 de junho de 1999. O objetivo é abordar, de maneira integrada e intersetorial, a promoção da alimentação saudável e o incentivo à prática regular de atividade física para manter o equilíbrio entre o consumo alimentar e o gasto energético, além de promover práticas de higiene indispensáveis para garantir a qualidade sanitária dos alimentos.



Sanja Gjenero

Entre as ações que são desenvolvidas pela Coordenação-Geral da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (CGPAN), podemos citar os Programas Nacionais de Suplementação de Ferro e de Vitamina A, que atendem a mais de 40% das crianças e gestantes brasileiras, e a elaboração e a distribuição do Guia Alimentar para a População Brasileira, que visa promover e disseminar ações em prol da alimentação saudável em todos os municípios e regiões do país.

A Coordenação responde ainda pelo acompanhamento de famílias beneficiadas pelo Programa Bolsa Família e pelo monitoramento do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). Hoje, a capacitação de profissionais da atenção básica para ampliar e tornar mais eficaz esse monitoramento é uma das suas prioridades. Desde a sua criação, ainda em 1977, o

Sistema vem sendo incorporado às rotinas de atendimento do SUS. Ele permite o mapeamento constante e detalhado dos problemas nutricionais e suas tendências por áreas geográficas, identificando ainda endemias, como a desnutrição, a anemia, a hipovitaminose A e a deficiência de iodo. A partir da avaliação das condições dos grupos de risco e das demais fatores que influenciam os padrões de consumo alimentar, são definidas estratégias e ações para melhorar as condições de saúde e nutrição da população.

No âmbito do controle e da regulamentação, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária tem intensificado a fiscalização e a normatização da fabricação, da rotulagem e da propaganda de alimentos. Até o fim do ano, a Anvisa deverá aprovar um regulamento técnico que pode, entre outras exigências, proibir a veiculação no rádio e na TV, entre as 21 horas e as 6 horas, de propaganda de alimentos com quantidades elevadas de açúcar, gorduras saturada e trans, sódio e bebidas com baixo teor nutricional. A coordenadora da Política

Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Ana Beatriz Vasconcellos, defende a rigorosa regulamentação da venda e da publicidade de alimentos e bebidas.

Enquanto a mídia só reforça um ideal da satisfação rápida

e saborosa que convém ao atual ritmo acelerado da vida, especialmente nas grandes cidades, a população ingere calorias e gorduras em excesso. Pesquisas mostram que as campanhas publicitárias da indústria de alimentos e refrigerantes são voltadas ao público infantil que, hoje, já sofre precocemente com obesidade, hipertensão e colesterol alto. Dados do IBGE coletados entre 2002 e 2003 mostram que 18% dos adolescentes do sexo masculino e 15,4% do feminino, todos com idade de 10 a 19 anos, tinham excesso de peso.

Para se ter uma noção do que isso representa no hábito alimentar de todo o País, basta lembrar que houve um salto de 400% no consumo de refrigerantes e biscoitos desde os anos 70. O fato é que as pessoas, cada vez mais, comem fora de casa, o que está diretamente associado ao crescente consumo de bebidas açucaradas. Segundo a coordenadora, falta informação à população sobre os reais riscos e as consequências da má alimentação. “O consumidor não sabe que está ingerindo calorias em excesso, pensa apenas que é algo refrescante”, resume Ana Beatriz.

Recentemente, foi realizada a 3ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, que, entre os dias 3 e 6 de julho, em Fortaleza, apresentou e

discutiu mais de 128 propostas para a formulação da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, sob a coordenação do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS). A idéia é avaliar a eficácia das ações de prevenção, alimentação e nutrição em todo o País.

No Instituto Nacional de Câncer, foi criada uma área específica de alimentação, nutrição e câncer, em maio deste ano. O objetivo é produzir e reunir informações sobre a relação entre os hábitos alimentares e o câncer, e sobre outras doenças crônicas não-transmissíveis, como a diabetes e as doenças cardiovasculares, as quais poderão atender tanto às demandas de esclarecimento da sociedade civil, quanto à comunidade científica.

A nova área faz parte da Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev) do Instituto e surge como um canal de consulta e troca de informações diretamente com estados e municípios, facilitando o trabalho de promoção da alimentação saudável. Com projetos em fase de desenvolvimento, a área já conta com a parceria da Embrapa Agroindústria de Alimentos, do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA) e das universidades estadual e federal do Rio de Janeiro (UERJ e UFRJ).

Segundo a responsável, Sueli Couto, boa parte do que se pretende realizar ainda está em fase de planejamento. Um exemplo disso é o projeto piloto de intervenção local para a promoção do consumo de frutas e hortaliças, que será realizado em Guaratiba, Campo Grande e Santa Cruz, municípios localizados na zona oeste do Rio de Janeiro. Esse será um trabalho de promoção de práticas alimentares saudáveis, por meio de palestras, estratégias lúdicas, oficinas culinárias e diversas atividades educativas em creches, escolas municipais, empresas e locais de venda de frutas e hortaliças.

As famílias assistidas pelo Programa Saúde da Família e pela Pastoral da Criança também serão beneficiadas. “A partir desse projeto, devemos incrementar as ações de promoção da alimentação saudável, proporcionando uma maior interação entre os setores que atuam regionalmente para a construção de um modelo de referência para outras localidades, assim como fortalecer a parceria com a área de alimentação e nutrição do INCA”, afirma a pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos, Silvana Pedroso de Oliveira, que é parceira neste projeto.

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Há evidências científicas de que as respostas do organismo de proteção contra o câncer não estão associadas a um único fator, mas a múltiplos fatores que atuam de forma articulada e sinérgica. Assim, a inclusão de frutas, verduras e legumes na dieta reforça a importância da variedade na composição das refeições. Expõe também as limitações da valorização de um ou outro componente da dieta alimentar. As mudanças no padrão alimentar do brasileiro podem ser consideradas negativas por favorecerem o surgimento de câncer em decorrência do aumento no consumo de alimentos gordurosos, frituras e embutidos, além do excesso de açúcar e sal. Em geral, o consumo desses alimentos está associado a câncer localizado no trato gastro-intestinal, ou seja, ao longo do caminho que o alimento percorre no processo de digestão, além a outros tipos de câncer, como o de fígado, de pâncreas, de rim, de pulmão, de mama, de próstata e de endométrio.

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo de pelo menos 400 gramas de frutas, legumes e verduras por dia. “No entanto, de acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar, do IBGE, a população só consome um terço da recomendação diária”, alerta Sueli Couto, do INCA. De modo geral, os estudos indicam a necessidade de garantir a variedade de ingestão de alimentos do reino vegetal. Isso porque cada fruta, legume ou verdura tem um ou mais componentes para a prevenção do câncer. Como exemplo, citam-se os compostos químicos naturais como os carotenóides (pigmentos verde, amarelo e vermelho), que agem como antioxidantes, e

as antocianinas (pigmentos azul-rosos), que previnem a degeneração celular. Para Fabio Gomes, nutricionista da Área de Alimentação, Nutrição e Câncer, ainda é preciso conhecer melhor quais são os compostos que previnem a doença. A cada dia, a Ciência descobre novos fatores de proteção presentes em frutas, legumes e verduras, e acredita-se que há muito mais a ser descoberto. “É mais saudável ingerir essas substâncias a partir do consumo dos alimentos, de forma combinada e equilibrada, em vez da ingestão de pílulas com esses componentes sintetizados em laboratório”, recomenda o nutricionista. ■

