

Consumo de carotenóides é insuficiente entre os brasileiros

Pesquisa realizada na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq) da USP, em Piracicaba, revela que o consumo de carotenóides entre brasileiros é abaixo da média considerada ideal. O consumo dessas substâncias tão importantes para a saúde é proporcional à renda e escolaridade da pessoa. Os carotenóides também são indicadores de uma alimentação saudável e balanceada e seu baixo consumo é o reflexo de reduzida ingestão de frutas e hortaliças, consideradas fontes importantes de nutrientes e fibras.

Segundo o mestre em ciência e tecnologia de alimentos, Rodrigo Dantas Amâncio, o Brasil encontra-se em uma fase de transição nutricional. Neste período, os problemas de sobrepeso coexistem com a inanição e problemas relacionados à desnutrição. “Em 2008 e 2009, os índices de déficit de peso reduziram drasticamente e a obesidade dobrou na população adulta feminina e está quatro vezes maior na população masculina adulta, se comparados com dados da década de 1970”, aponta o pesquisador. Apesar de conseguir alimentar-se mais, o brasileiro não está necessariamente se alimentando melhor.

Os carotenóides podem ser consumidos a partir da ingestão de frutas, legumes e verduras, podendo contribuir para retardar e até mesmo prevenir diversos tipos de doenças e suprir a falta de vitaminas. “Os níveis prudentes de ingestão de carotenóides totais são de 9.000 a 18.000 microgramas por dia. A pesquisa revelou que a média de consumo nacional foi de 4.117 microgramas por dia, abaixo dos valores preconizados como seguros”, registra Amâncio. Para suprir o valor indicado bastaria comer um prato de salada de agrião, brócolis e cenoura e, como sobremesa, escolher uma fruta como manga ou pêsego. Entretanto, mais que apenas isso, recomenda-se o aumento no consumo destes alimentos nas refeições realizadas ao longo do dia, sobretudo quando a refeição é realizada fora do domicílio.

O sobrepeso pode causar doenças crônicas não transmissíveis como câncer, hipertensão, doenças cardíacas e diabetes, que são as principais causas de morte no País. Enquanto isso, a carência de nutrientes na dieta pode trazer problemas como a hipovitaminose A, que consiste em uma insuficiência de vitamina A no organismo, podendo levar até mesmo à cegueira.

Para evitar tanto um extremo quanto o outro, a ingestão de carotenóides é indispensável. Segundo o pesquisador, “o consumo de substâncias bioativas, como os carotenóides (alfa-caroteno, beta-caroteno, beta-criptoxantina, licopeno, luteína e zeaxantina), são considerados antioxidantes podendo prevenir as doenças crônicas não transmissíveis”. Alimentos como tomate e seus derivados, manga, cenoura, acerola, cajá, goiaba, mamão, abóbora, alface, agrião, couve e milho são apenas alguns exemplos de alimentos ricos em carotenóides.

A pesquisa teve âmbito nacional e o objetivo foi analisar e conhecer o consumo de carotenóides de acordo com região, sexo, faixa etária, escolaridade e Índice de Massa Corporal (IMC). Foram analisados 34.003 casos de pessoas a partir de 10 anos de idade de todo o Brasil. Os dados utilizados na pesquisa foram obtidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria com o Ministério

da Saúde, por meio da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009.

CONTRASTES

As pessoas consideradas obesas — cujo IMC é maior ou igual a 30 — são consideradas um grupo de risco no que diz respeito ao desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. A pesquisa mostrou que, apesar da necessidade, este grupo não ingere nem metade da quantidade adequada. Quando é analisado o consumo de carotenóides fora do domicílio, esse é o grupo que menos ingere as substâncias, em relação ao consumo total.

Também ocorre consumo inadequado dos carotenóides entre os jovens com idade entre 10 e 19 anos. O consumo dessas substâncias é essencial principalmente nesse período da vida, em que a pessoa encontra-se em desenvolvimento e a necessidade de nutrientes que evitem futuras doenças é maior.

A pesquisa também avaliou o consumo de carotenóides conforme classes sociais. O resultado é alarmante: pessoas com as melhores renda e escolaridade possuem informação e recursos que as possibilita uma alimentação melhor e mais balanceada. “Já a população de baixa renda e baixa escolaridade tem consumido alimentos de elevada densidade energética (doces, refrigerantes e frituras, por exemplo) e menor custo”, explica Amâncio. Quando comparando as regiões do Brasil, é possível identificar a região norte com as menores proporções de consumo nas refeições em domicílio. Se considerar a ingestão fora do lar, esta é a zona responsável pelas maiores percentagens, em relação ao consumo total.

“O Brasil possui condições climáticas favoráveis à produção de alimentos carotenogênicos e uma biodiversidade muito rica. Mesmo assim, os alimentos típicos desta biodiversidade não estão entre os mais ingeridos pela população”, observa Amâncio.

Uma preocupação do pesquisador é a substituição de alimentos como frutas e verduras por alimentos industrializados, com altos teores de açúcares, gorduras e sódio. Uma alimentação saudável é essencial para a qualidade de vida da população e a educação nutricional é uma intervenção que se faz necessária no cenário atual brasileiro.