

Brasileiro diz que se alimenta bem, mas estudo mostra o contrário



Uma pesquisa desenvolvida pela Associação Brasileira de Nutrologia ([Abran](#)) em parceria com a Centrum, apontou para o fato de que, embora os brasileiros afirmem ter uma **alimentação saudável**, a maioria das pessoas não se alimenta corretamente. No levantamento, 71% dos homens e 65% das mulheres dentre os 500 entrevistados afirmaram se alimentar bem, mas o estudo mostrou que somente uma pequena parcela da população mantém hábitos de alimentação saudável.

Apesar de não consumirem **frutas, verduras e legumes** regularmente, comerem poucos alimentos integrais e ingerirem grandes quantidades de comida industrializada e *fast food*, 68% dos brasileiros com acesso à internet afirmaram ter uma alimentação é saudável. Contudo, outros dados apontaram para o contrário. Menos de um terço dos entrevistados afirmou ingerir as seis porções de frutas, verduras e legumes por dia que são recomendadas; 59% não comem alimentos integrais mais de três vezes por semana; 47% consomem produtos industrializados como salgadinhos e refrigerantes mais de três vezes por semana; e 23% afirmaram optar pelo *fast food* mais de duas vezes por semana.

Um dos pontos que gera questionamentos é que, apesar da facilidade no acesso à informação pela internet, por exemplo, as pessoas continuam não tendo acesso a informações corretas sobre alimentação. A nutricionista Simone Rocha Santos, presidente da Associação de Nutrição do Distrito Federal, diz que a principal preocupação é a fonte onde essas pessoas buscam informações sobre alimentação. “Em redes sociais, por exemplo, nem sempre quem dá informações sobre alimentação é um profissional da área. Blogueiras que dão dicas de alimentação saudável nem sempre são fontes seguras. As pessoas estão realmente buscando mais fontes, mas não adianta ter informação ruim”, alerta.

A especialista diz ainda que o País está passando por uma transição muito grande. Ela conta que, se antes o grande problema alimentar principal era a desnutrição, hoje existe uma enorme preocupação com a obesidade. “As pessoas tiveram acesso ao alimento, mas não tiveram acesso à informação. Quem tem acesso à informação tende a comer melhor, a gente vê que as pessoas de classes A e B apresentam a tendência de buscar uma alimentação mais saudável. Mas entre a classe C e camadas sociais mais afastadas, é visível um aumento na obesidade”, avalia.

Apesar dessa busca por informação em seus computadores, de acordo com a nutricionista, as pessoas hoje em dia estão buscando também ajuda profissional. “Antigamente as pessoas vinham aos consultórios simplesmente buscando emagrecer, mas hoje eles buscam ajuda antes. Aumentou a demanda de pessoas procurando comer corretamente, eles vêm buscando uma reeducação alimentar, evitando a obesidade antes dela acontecer”, conta Simone.

O estudo da Abran mostra que crises de **mau humor, dificuldade para dormir, falta de disposição e imunidade baixa** são alguns dos sinais de alerta mais evidentes emitidos pelo corpo quando algo não

vai bem. Mas que embora esses e outros problemas estejam diretamente relacionados aos hábitos alimentares, a associação acaba não sendo óbvia quando as pessoas acreditam seguir uma dieta adequada.

A pesquisa indicou que, quando questionados sobre sinais de má nutrição do corpo, os brasileiros destacam problemas que envolvem cansaço físico e funcionamento do organismo. O principal item apontado foi mau humor, que 53% dos entrevistados afirmaram ter sentido nos últimos 30 dias. Em seguida, problemas no sono foram apontados por metade dos entrevistados. Outros fatores que se destacaram foram cansaço sem razão aparente, indicado por 49% dos entrevistados; apetite irregular, sentido por 48%; e mau funcionamento intestinal, indicado por 35% das pessoas.

A nutricionista diz que um dos problemas da alimentação é a **correria da rotina** e que acaba sendo mais fácil consumir o alimento processado. E é esse consumo que acaba sendo um dos motivos de as pessoas apresentarem alguns dos sintomas negativos que a pesquisa aponta. “Na realidade, esses sinais mostram deficiências de vitaminas e minerais. O povo consome os macronutrientes, como carboidrato, proteína e gordura, até além das necessidades. É preciso enfatizar o consumo dos micronutrientes, vitaminas e minerais, presentes em frutas, vegetais e grãos. Não é difícil ter uma alimentação correta, é só ter um pouco de cuidado e atenção”, recomenda.

Fonte: Jornal do Brasil