

Pesquisadores da Embrapa alertam que consumo de frutas e hortaliças diminui risco de doenças crônicas

20/07/2009
O Serrano

Pesquisadores da Embrapa Agroindústria de Alimentos querem estimular no brasileiro o hábito de comer frutas e hortaliças que, atualmente, está muito abaixo do total recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 400 gramas por pessoa, no mínimo, por dia. O consumo médio por brasileiro é de apenas um terço dessa quantidade recomendada pela entidade.

Para isso, a Embrapa Agroindústria de Alimentos desenvolveu um projeto de promoção do consumo de frutas, legumes e hortaliças (FLV). A coordenadora do projeto, Virginia Matta, informou que o projeto pretende estimular o consumo desses alimentos por meio da distribuição de livretos educativos, em uma ação que abrange as famílias, escolas e creches, pontos de venda e empresas. Inicialmente, a ação será desenvolvida em Guaratiba, na zona oeste do Rio.

Virginia Matta disse que a população brasileira, de um modo geral, ainda não percebeu os benefícios que a ingestão de frutas e hortaliças traz para a saúde. É preciso levar às pessoas o conhecimento de como é fundamental, cada vez mais, o consumo de frutas, legumes e verduras para a promoção e a manutenção da saúde. O projeto FLV busca promover uma mudança de hábito no brasileiro.

Segundo Virginia, a ingestão desses alimentos protege o organismo contra deficiências de vitaminas e minerais e aumenta a resistência às infecções. Hoje já se sabe que esse é um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis, as doenças crônicas, como doença cardiovascular, diabetes, obesidade e alguns tipos de câncer. O não consumo ou o consumo abaixo do recomendado é um dos dez principais fatores de risco para essas doenças. Se você não consome, está mais sujeito a essas ocorrências, revelou.

Com base na última pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), Virginia afirmou que o consumo de frutas e hortaliças é baixo em todo o país, independente da classe de renda. A gente sabe que a diferença é maior nas classes mais baixas. Mas mesmo as classes média e alta têm consumo ainda abaixo do recomendado. Isso decorre principalmente da falta de hábito e de um problema de desinformação, explicou.

O projeto Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para a promoção do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) engloba três livretos, que são dirigidos aos professores, agentes de saúde e gestores escolares. Uma das dicas apresentadas é substituir no consumo de sopas, no dia a dia, parte da batata, inhame e aipim por chuchu, cenoura, couve e abobrinha. Os pesquisadores sugerem também que se reduza a quantidade de sal e de temperos prontos nos alimentos, trocando-os por limão e ervas, entre as quais a salsa, cebolinha, manjericão e orégano.