



Photo by AllGo

## Transição nutricional: um fenômeno que está impactando o mundo

Por Ricardo Fock, farmacêutico\*

Publicado em 9 maio 2018

Durante o ciclo da vida, a **alimentação** e a atividade física estão entre os principais fatores responsáveis pela promoção e manutenção da saúde. Assim, sabemos que as características da dieta podem determinar não somente o bem-estar do indivíduo, mas também influenciar o desenvolvimento de doenças crônicas, como obesidade, problemas cardiovasculares, diabetes e câncer. Uma alimentação adequada, quer seja em quantidade quer seja em qualidade, permite ao organismo obter a energia e os nutrientes necessários para o desempenho de suas funções e um bom estado geral.

Nas últimas décadas, países da Ásia, do norte da África e da América Latina, inclusive o Brasil, vêm passando por importantes mudanças sociais, econômicas e demográficas que se refletem no perfil nutricional de suas populações. A esse conjunto de transformações que impactam na dieta e na saúde dá-se o nome de transição nutricional.

Esse fenômeno tem como característica básica o aumento da presença de alguns tipos de alimento e nutriente, caso de açúcares, gorduras e alimentos refinados, além de uma acentuada redução no consumo de fibras e carboidratos complexos – quadro que, no geral, está associado ao aumento no risco de sobrepeso, obesidade e doenças cardiovasculares.

No Brasil, uma das características marcantes desse processo é o antagonismo entre uma situação anterior de desnutrição e a tendência atual à obesidade. Os dados epidemiológicos demonstram redução na taxa de desnutridos, principalmente crianças, e aumento na prevalência de excesso de peso na população brasileira.

Em meio a essa transição observa-se o aumento no consumo de alimentos com baixa qualidade nutricional e alto valor energético, além da redução nos índices de atividade física. Achados da Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE indicam que, no país, a ingestão de frutas, legumes e verduras se encontra abaixo do nível ideal, independentemente da situação econômica da região estudada.

As evidências que associam características da dieta ao estado de saúde das pessoas levaram a própria Organização Mundial de Saúde (OMS) a estabelecer limites e recomendações de consumo. A entidade incentiva a manutenção de um estilo de vida ativo e estabelece dentro do cardápio as seguintes orientações

- A ingestão de carne vermelha deve ser menor que 10% do total de calorias ingeridas;
- O consumo de óleos e gorduras deve fornecer pelo menos 15% desse total mas não mais do que 30%;
- O uso de sal deve ser menor do que 6 gramas por dia;
- A ingestão de açúcares refinados deve ser menor que 10% do total de calorias diárias;
- Recomenda-se o consumo de pelo menos cinco porções de frutas e verduras variados diariamente;
- E, compondo no mínimo 50% do consumo calórico total, temos os carboidratos complexos (alimentos integrais).

A OMS estima que aproximadamente 2,7 milhões de mortes por ano em todo o mundo podem ser atribuídas ao consumo inadequado de frutas, legumes e verduras. Isso constitui um dos dez fatores centrais na determinação da carga global de doenças. Além disso, estudos demonstram que os riscos de câncer de mama, próstata e intestino apresentam maior incidência quanto mais alto for o consumo de alimentos de origem animal. Em contrapartida, há evidências de que dietas ricas em vegetais ajudam a diminuir a incidência de vários tumores.

A transição nutricional passou a ser uma realidade não apenas de países ricos. Com o desenvolvimento econômico global, diversas nações passaram a encará-la. À medida que os rendimentos aumentam e as populações se urbanizam, os empregos sedentários atraem as pessoas, assim como aumentam a oferta e a procura por alimentos pouco saudáveis.

Em países mais pobres, por sua vez, o desafio é lidar com a demanda por comidas de baixo custo, geralmente ricas em gordura saturada, sódio e açúcar. Embora elas até ajudem a prover uma ingestão suficiente de calorias, carecem de nutrientes importantes fornecidos por grãos integrais, frutas e verduras.

*\* Ricardo Fock é professor livre-docente da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo e diretor da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN)*