

ACUMULAM-SE EVIDÊNCIAS EM FAVOR DA ALIMENTAÇÃO MAIS NATURAL POSSÍVEL

Aldemario Araujo Castro
Advogado
Mestre em Direito
Procurador da Fazenda Nacional
Brasília, 27 de setembro de 2024

Entre os vários livros que escrevi está um com o título “SAÚDE E BEM-ESTAR. MINHAS ANOTAÇÕES”. Nessa obra, a partir de inúmeras pesquisas em fontes especializadas, sustento que saúde e bem-estar consistentes e duradouros dependem de uma série de hábitos saudáveis, notadamente em relação à alimentação, atividade física, sono de qualidade, exposição ao Sol (ou suplementação de vitamina D), consumo adequado de água e equilíbrios espiritual, emocional e social (combatendo o estresse).

No mencionado livro, disponível gratuitamente na versão eletrônica (site: aldemario.adv.br), foi realizada uma forte crítica à indústria alimentícia. Destacou-se que o avanço dessa atividade econômica, particularmente nas décadas de 50 e 60 do século XX, coincide com a explosão de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes (tipo 2), diabetes, Alzheimer, Parkinson, câncer, autoimunes, asma, eczema, alergias, cardiovasculares, lúpus, esclerose múltipla, osteoporose, osteoartrite, doença pulmonar obstrutiva crônica, etc. A estreita relação entre os dois fenômenos não pode ser escondida ou minimizada.

É intuitivo que a conservação de alimentos por semanas, meses e até anos exige a adição de quantidades significativas de substâncias artificiais. Além da manutenção por longos intervalos de tempo, esses elementos pretendem acentuar sabores e produzir uma espécie de compulsão (vício ou dependência) voltada para o consumo continuado em grandes quantidades.

A maioria dos alimentos processados e ultraprocessados são verdadeiras “bombas químicas”. Boa parte dos ingredientes presentes nesses “alimentos” são provenientes de grandes petroquímicas e fábricas de químicos básicos (conservantes, acidulantes, aromatizantes, corantes, solventes, emulsificantes, realçadores de sabor, etc). Como o organismo humano reage a esses coquetéis cuidadosamente preparados pela indústria? É fácil compreender que o corpo humano responde negativamente a quase todos esses elementos. Uma das faces mais preocupantes dessa resposta é que ela ocorre a médio e longo prazos na forma das “doenças da modernidade”.

Apesar da crônica falta de recursos, avançam significativamente as pesquisas em torno dos hábitos alimentares, notadamente aqueles diretamente relacionados com a indústria dos “alimentos” processados e ultraprocessados. Esses levantamentos acumulam e aprofundam evidências em favor de uma alimentação mais natural possível.

Uma das pesquisas mais recentes neste campo foi divulgada recentemente. “Um estudo observacional publicado na renomada revista científica *Jama Networks* acompanhou dados de 342 mulheres, brancas e negras, ao longo de alguns anos da infância (9 ou 10 anos) e da meia-idade (de 36 a 43 anos). Além de registrar suas três refeições diárias durante alguns dias do período do estudo, elas também tinham dados médicos e genéticos no banco de informações do National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Growth and Health Study (NGHS), na Califórnia./A partir desses dados, os pesquisadores determinaram pontuações para a dieta de cada participante. Eles cruzaram essas informações com análises do chamado relógio epigenético, que reflete padrões alterados de expressão de genes e proteínas e indicam, no fim das contas, a idade biológica do indivíduo – é diferente da idade cronológica, calculada a partir da data de nascimento. Fatores como tabagismo, doenças crônicas e uso de medicamentos também foram considerados” (fonte: estadao.com.br).

Os resultados do levantamento foram assim noticiados: “Segundo o estudo, uma alimentação saudável (baseada em frutas, verduras, grãos integrais, oleaginosas, sementes e legumes) está relacionada a um envelhecimento biológico desacelerado. Ao mesmo tempo, uma dieta com

consumo elevado de açúcares adicionados foi associada a uma idade biológica mais avançada. De acordo com os pesquisadores, essa é a primeira vez que um estudo aponta a relação entre alimentação com o envelhecimento celular” (fonte: estadao.com.br).

A pesquisa destacada confirma a primeira diretriz do “Guia Alimentar para a População Brasileira”, do Ministério da Saúde, assim formulada: “Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”.

Os autores do estudo publicado na revista *Jama Networks* ressaltaram que não existe uma dieta ou modelo nutricional único ou ideal. A conhecida dieta mediterrânea, baseada no alto consumo de verduras, frutas, leguminosas, gorduras boas (como o azeite) e peixes, é uma das abordagens possíveis e incentivadas.

Dois aspectos precisam ser destacados. Os padrões alimentares são influenciados socioculturalmente, assim não é o caso de transpor artificialmente as preferências alimentares de uma região ou cultura para outra. Outro ponto de atenção é o cuidado com a palavra dieta. O uso desse termo pode indicar a suficiência de providências ou preocupações passageiras ou transitórias. A rigor, saúde e bem-estar estão relacionados com hábitos (saúáveis) observados durante toda a vida.

O alerta está inscrito no livro “Domine sua Saúde”, do médico Ícaro Alves Alcântara: “O que mais importa para recuperar, manter e melhorar a saúde é o que você faz repetidamente a cada dia, seus hábitos de vida (seu estilo de vida) – se você não tem a saúde que gostaria (e poderia ter), possivelmente é porque alguns deles não estão bons o suficiente”.

Na obra referida, o doutor Ícaro Alves Alcântara discorre sobre os principais hábitos relacionados com: a) água; b) respiração; c) alimentação; d) exercícios físicos; e) sono; f) exposição ao Sol; g) estresse; h) intoxicação e i) suplementos alimentares.