



Os reflexos da alimentação em nossa sociedade

Luana Caroline dos Santos¹

A alimentação é definida como o “abastecimento renovado do conjunto das substâncias necessárias à conservação da vida; sustento”. É considerada um processo pelo qual temos a possibilidade de aquisição de alimentos e nutrientes para oportunizar o crescimento, a reprodução e a manutenção de funções vitais. Sabidamente, trata-se uma habilidade que pode ser aprimorada ao longo da vida e que é fortemente vinculada aos contextos socioeconômicos, políticos, ambientais, emocionais, físicos e de saúde do indivíduo e das populações.

Cada sociedade apresenta características próprias de alimentação inerentes à sua cultura e cenários de desenvolvimento. No entanto, as mudanças nos modos de viver da população mundial nas últimas décadas (industrialização, alterações de trabalho e moradia, ocupação do solo etc.) contribuíram de maneira intensa para a difusão de hábitos alimentares ocidentais, relativa globalização dos modos de comer e incremento do grau de processamento dos alimentos que chegam à mesa dos indivíduos.

Tais mudanças culminaram com o decréscimo do consumo de alimentos classificados como *in-natura* e minimamente processados (como frutas, hortaliças, arroz e feijão) e forte avanço dos alimentos ultraprocessados (produtos alimentícios feitos com ingredientes industriais e com pouco ou quase nada de alimentos *in-natura* ou minimamente processados, como macarrão instantâneo, refrigerantes, salgadinhos de pacote, dentre outros).

¹Professora Associada do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais. Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo. Líder do Núcleo de Estudos em Alimentação e Nutrição nos Ciclos da Vida (@neancufmg)

O impacto na saúde dos indivíduos é evidente com aumento considerável na ocorrência de obesidade, doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e outras doenças crônicas.

O avanço dos produtos ultraprocessados se associa dentre vários fatores à busca pela praticidade (produtos comumente prontos para consumo), excesso de palatabilidade (pela composição rica em açúcares, gorduras e/ou sódio), desvalorização do alimento e da comida regional, propagandas equivocadas de que são produtos nutricionalmente equilibrados em virtude de adição ou fortificação de nutrientes, fortes estratégias de *marketing* e busca incessante das indústrias alimentícias pelo lucro.

Além dos prejuízos à saúde da população, esse cenário (marcado pela maior oferta e consumo elevado de ultraprocessados) acarreta prejuízos ao ambiente que vivemos e tem sido foco de estudos direcionados à segurança alimentar e sustentabilidade.

A alimentação mostra-se como um dos principais fatores relacionados à causa e possibilidades de intervenções frente à sindemia global ora vivenciada, que contempla a sinergia das pandemias de obesidade, desnutrição e mudanças climáticas. No último ano, o acréscimo de mais uma pandemia a esse quadro, a pandemia de COVID-19, acelerou o quadro de insegurança alimentar que já marchava rumo ao acometimento de milhões de famílias no mundo.

Assim, temos no âmbito da alimentação a preocupação vigente com uma dupla carga de doenças (ocasionadas pelo concomitante excesso de produtos e déficit de alimentos) e a necessidade de ações que norteiem a melhoria da saúde das populações. É preciso enviar esforços para o aumento do acesso aos alimentos *in-natura* e minimamente processados, com políticas de subsídios ao campo, redução do uso de agrotóxicos e fortalecimento da agricultura familiar; lutar pela aprovação de medidas regulatórias para melhoria da rotulagem de alimentos e taxação de alimentos não saudáveis; incentivar ações de valorização aos alimentos em detrimento do forte apelo reducionista ao cuidado direcionado exclusivamente com nutrientes; além de fomentar mais investimentos em pesquisas científicas na área de alimentos e nutrição. A alimentação de uma sociedade pode ser o espelho de sua linda cultura e refletir a saúde da população! Que possamos compreender o nosso papel nesta causa e valorizar o nosso alimento de cada dia...