



ESTILO SAÚDE



Cecília e Maria Elena Dimer são agricultoras ecologistas no município de Três Cachoeiras, comunidade de Morro Azul

Neste número:

Entrevista com nutricionista e informações importantes sobre resíduos nos alimentos

Nossa opinião

Há 12 mil anos, quando a humanidade começou a cultivar alimentos, as mulheres eram responsáveis pelas tarefas de cavar, plantar, colher e selecionar as melhores sementes.

Milhares de anos mais tarde, as monoculturas confinaram essa atividade feminina aos seus quintais, onde preservaram ervas, frutas, plantas comestíveis e altamente nutritivas, porém não lucrativas, sob a ótica do mercado.

Quando, no final dos anos 1980, um punhado de ambientalistas liderados pelo agrônomo José Lutzenberger começou a alertar sobre o perigo dos agrotóxicos para a saúde e o meio ambiente, foram os jovens apoiados que acolheram a proposta de produzir alimentos limpos.

E no Litoral Norte do Rio Grande do Sul, foram as mulheres as grandes apoiadoras desses jovens que não

queriam usar venenos nas plantações de banana e sim, participar de cursos que os capacitassem a fazer da Agricultura Ecológica um empreendimento viável.

Essa história começou no início dos anos 1990 e continua nos dias de hoje, nas feiras ecológicas e cooperativas de consumidores como a Ecotorres, em Torres, e a Coopet, em Três Cachoeiras, onde a maior parte dos clientes são, adivinhe, mulheres!

Mais uma vez, são as mulheres que mais apoiam a agricultura sem venenos.

Talvez porque sejamos mais vulneráveis aos efeitos de substâncias químicas no nosso organismo. Talvez porque seja inerente a nós o cuidado com outras vidas, além das nossas.

Por isso preparamos essa edição especial com uma entrevista com a nutricionista Daniele Galeriano e informações importantes sobre químicos e o nosso corpo.



**Quando você compra
alimentos ecológicos,
o planeta ganha
benefícios ambientais.**

Expediente

Estilo Saúde é uma publicação da ONG de assessoria técnica Centro Ecológico com apoio da Sociedade Sueca de Proteção à Natureza (SSPN).

Disponível no site:

www.centroecologico.org.br



“Os alimentos do momento não são milagrosos”

Nutricionista desmistifica a ideia que alimentação saudável é feita com produtos caros e inacessíveis

Formada em 2005 pela Universidade Federal de Pelotas e desde 2007 trabalhando na Secretaria Municipal de Educação de Três Cachoeiras, a nutricionista Daniele Galeriano foi responsável, em 2009, pela introdução da polpa do açaí de juçara na alimentação escolar da rede pública de Três Cachoeiras. Este fato, somado a uma lei federal que instituiu a compra de alimentos orgânicos para as escolas públicas, contribuiu muito para melhorar a alimentação dos estudantes. Nesta entrevista, Daniele resume aquilo que a gente quase sempre já sabe sobre nutrição, mas também esquece, de vez em quando. Ela também desmente o mito dos alimentos milagrosos. Confira.

Estilo Saúde - Quem procura mais o teu consultório: homens ou mulheres?

Daniele Galeriano - O público maior é de mulheres.

ES - O que as mulheres querem?

Daniele - Na maioria das vezes as mulheres procuram o consultório de nutrição para emagrecer.

ES - Qual a maior dificuldade das mulheres para seguir uma dieta saudável?

Daniele - Acredito que a falta de persistência para organizar e seguir o plano alimentar é a maior dificuldade enfrentada.

ES - O que significa uma dieta saudável para uma mulher adulta?

Daniele - Significa ingerir alimentos diversificados e que sejam o mais natural possível e em uma quantidade adequada para a idade, sexo e atividade física que desempenha, pois cada indivíduo tem necessidades calóricas diferentes.

ES - Quais alimentos não podem ficar fora do cardápio?

Daniele - O nosso cardápio diário deve ser composto por alimentos que tenham carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas e minerais. Compete ao nutricionista compor este cardápio com alimentos que sejam representantes destes grupos e balanceá-los. É importante que estes alimentos sejam o mais natural possível. Para dar uma ideia, eu diria que um cardápio para ser considerado bom e saudável deve conter: arroz, feijão, carne, vegetais, frutas, leite, pão e óleo vegetal.



Cooperativa Ecotorres : alimentos sem agrotóxicos, conservantes, corantes ou transgênicos

ES - Quais devem ficar fora, ou pelo menos ter o consumo reduzido?

Daniele - Eu diria que os açúcares simples (doces), as gorduras em excesso (frituras) e os industrializados (catchup, mostarda, enlatados, preparações prontas, temperos prontos) são alimentos que devem ficar de fora do cardápio.

ES - Qual o alimento do momento e qual tua opinião sobre os benefícios deles, tais como alimentos da moda chia, linhaça, etc.?

Daniele - Hoje temos a chia como alimento do momento. Estes alimentos do momento como a chia, quinua, linhaça, ração humana (que é um mix de cereais) possuem seus benefícios, mas temos que compreender que eles não são milagrosos e não irão causar os efeitos desejados se não seguirmos uma dieta balanceada. O que muitas vezes dificulta o trabalho do nutricionista é o fato das pessoas acreditarem que existe um único alimento perfeito que vai causar efeitos desejados no organismo como o emagrecimento por exemplo. E na verdade isto não ocorre. O marketing leva as pessoas a acreditarem que pode ter um alimento “milagroso”. E quando o paciente se depara com o nutricionista que mostra que a alimentação pode ser algo muito simples e barata, com os alimentos mais corriqueiros, eles se espantam, pois acham que uma alimentação saudável deve conter alimentos de mais difícil acesso e que são mais caros.

Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na nossa saúde

Nesta seção transcrevemos alguns parágrafos do Dossiê da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco) intitulado *Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde - Agrotóxicos, segurança alimentar e nutricional e saúde*. As três partes do dossiê podem ser acessadas pelo site www.contraosagrotóxicos.org

Você sabia que nos últimos quatro anos o Brasil ocupa o posto de maior consumidor mundial de agrotóxicos? Mas onde eles estão, se as verduras e frutas que compramos não têm, ao contrário dos outros alimentos, um rótulo informando quais substâncias foram utilizadas e em que quantidades? De acordo com a Campanha Permanente Contra os Agrotóxicos e Pela Vida, cada brasileiro consome, em média, cinco litros de agrotóxico por ano!

Saiba mais:

Em relação às hortaliças, com base em dados disponíveis na literatura especializada (FAO, 2008), o consumo de fungicidas atingiu uma área potencial de aproximadamente 800 mil hectares, contra 21 milhões de hectares somente na cultura da soja. Isso revela um quadro preocupante de concentração no uso de ingrediente ativo de fungicida por área plantada em hortaliças no Brasil, podendo chegar entre 8 a 16 vezes mais agrotóxico por hectare do que o utilizado na cultura da soja, por exemplo.

Cerca de 434 ingredientes ativos (IA) e 2.400 formulações de agrotóxicos estão registrados no Ministério da Saúde (MS), MAPA e Ministério do Meio Ambiente (MMA) e são permitidos no Brasil de acordo com os critérios de uso e indicação estabelecidos em suas Monografias. Porém, dos 50 mais utilizados nas lavouras de nosso país, 22 são proibidos na União Europeia. Na Anvisa estão em processo de revisão, desde 2008, 14 agrotóxicos: quatro deles já foram proibidos (cihexatina e tricloform), sendo que o metamidofós será retirado do mercado a partir de junho de 2012 e o endossulfam a partir de junho de 2013. O fosmete e o acefato tiveram seus usos restringidos, apesar dos achados toxicológicos serem indicativos de banimento.

O endossulfam pode afetar o sistema endócrino e o metabolismo orgânico, através de sua atividade nas glândulas hipófise, tireóide, supra-renais, mamas,

ovários e testículos, provocando efeitos no metabolismo do organismo, alterando a produção de hormônios, entre outros, do crescimento (GH), prolactina (PRL), adrenocorticotrófico (ACTH), estimulante da tireóide (TSH), folículo estimulante (FSH), luteinizante (LH), triiodotironina (T3), tiroxina (T4), hormônios sexuais (BELDOMENICO et al, 2007) e outros componentes endócrinos (ARNOLD et al, 1996). Esse organoclorado também causa atrofia testicular, hiperplasia da paratireóide, aumento de peso da glândula pituitária e do útero (ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY, 2002), redução da fertilidade feminina por endometriose (FOSTER; AGARWAL, 2002), redução da fertilidade masculina com prejuízo da produção de espermatozoides, a qualidade do sêmen e a motilidade dos espermatozoides em roedores (DALSENTER et al, 1999).

Mesmo que alguns dos ingredientes ativos dos Agrotóxicos, por seus efeitos agudos, possam ser classificados como medianamente ou pouco tóxicos, não se pode perder de vista os efeitos crônicos que podem ocorrer meses, anos ou até décadas após a exposição, manifestando-se em várias doenças como cânceres, malformação congênita, distúrbios endócrinos, neurológicos e mentais.

Sabendo de tudo isso, o melhor a fazer para proteger nossa saúde é evitar ao máximos alimentos que contenham agrotóxicos. Má notícia? Nem tanto. Em nossa região temos produtos ecológicos, sem agrotóxicos, em pelo menos três lugares:

Coopet - Marcos Rolim - fone 51 3667 2847 - Três Cachoeiras

Ecotorres - Borges de Medeiros 400 fone 51 3664 5375 - Torres

Feira Ecológica Lagoa do Violão - sábados das 7 às 12 no estacionamento do antigo ginásio da Lagoa do Violão - Torres