



4nov  
2016



\* José Eduardo  
Brandão Costa

**Engenheiro Agrônomo,  
especializado em  
Fruticultura Tropical.  
Assessor técnico da  
Comissão Nacional  
de Fruticultura e da  
Comissão Nacional de  
Hortaliças e Flores.**

## A relação direta entre alimentação saudável e o consumo de frutas, legumes e verduras

Por José Eduardo Brandão Costa\*

Atire a primeira pedra aquele que, em algum momento da sua vida, seja por decisão própria ou por determinação médica, nunca fez ou tentou fazer dieta. Geralmente, quando se fala em dieta ou mudança de hábitos alimentares, a primeira referência é que, para atingir os objetivos, seria fundamental passar a consumir ou aumentar o consumo de frutas, verduras e hortaliças (FLVs).

A alimentação desempenha um papel importante na promoção e manutenção da saúde do ser humano. O que comemos pode definir o nosso estado de saúde, crescimento e desenvolvimento no curso de nossa vida. No Brasil, o consumo per capita médio de frutas e hortaliças está em torno de 56 Kg/ano, enquanto em países como os Estados Unidos este consumo está próximo a 143 Kg/ano.

De acordo com o Ministério da Saúde, estimativas globais da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que o consumo insuficiente de frutas e hortaliças inferior a 400 gramas ao dia é responsável por 2,7 milhões de mortes, 31% das doenças isquêmicas do coração, 11% das cerebrovasculares e 19% dos cânceres gastrointestinais (WHO, 2002). Com base nessas informações conclui-se que o consumo adequado de FLV's é estratégico para qualquer nação.

As frutas e hortaliças são consideradas pelos consumidores como produtos que respondem aos valores da nutrição, prevenção de doenças, facilidade de digestão e saudabilidade. Os consumidores de todas as faixas de renda, das mais variadas idades e regiões, estão com a mente aberta e interessados em se aproximar da prática da alimentação saudável, tendo as FLVs como símbolos deste novo conceito.

Está clara a consciência de grande parte da população sobre a necessidade de trazer as FLVs para o cotidiano de suas vidas. Nesse cenário, aproximar-se delas gera satisfação pessoal e afastar-se, geralmente gera sentimento de culpa. Neste sentido, além de apelos racionais ao consumo, há também fortes apelos emocionais em jogo.

Pois bem, se o consumidor tem consciência da importância do consumo de frutas e hortaliças, e o governo sabe que, quando esse consumo é insuficiente, afeta de forma negativa a saúde da população. Então qual a razão de o consumo desses produtos ser ainda tão pequeno? Tentando responder esta pergunta a Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA), por meio da Comissão Nacional de Fruticultura e Hortaliças, contratou pesquisa qualitativa e quantitativa de mercado, com o objetivo básico de entender as razões pelas quais a população brasileira tem evoluído pouco nesse tipo de consumo.

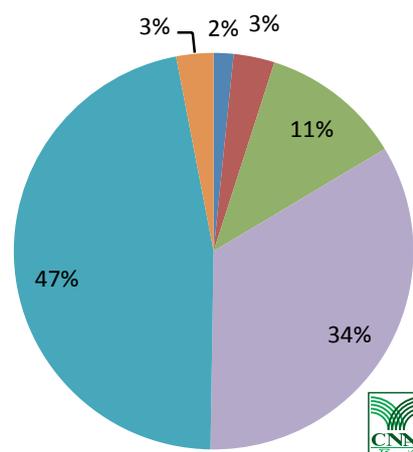
A pesquisa, realizada em 2012, mostrou um retrato do Brasil nesse campo. A composição da amostra levou em consideração aspectos relativos à classe social e idade, de acordo com os critérios técnicos definidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) para todo o País.

A parte quantitativa da pesquisa foi realizada em dez grupos diferentes de discussão, sendo quatro em São Paulo, dois em Recife, Porto Alegre e Brasília, além de entrevistas detalhadas com profissionais médicos, nutricionistas, chefes de cozinha, educadores e entidades do ramo de refeições coletivas. A pesquisa quantitativa entrevistou 1.420 pessoas nas capitais e em cidades do interior de dez estados, num universo onde todas as regiões do Brasil estavam representadas.

Os resultados da pesquisa indicaram a necessidade urgente de mudança no padrão alimentar do brasileiro, uma vez que, 16% dos entrevistados eram obesos e 34% tinham sobrepeso, enquanto a hipertensão estava presente em aproximadamente 11% dos domicílios visitados e o diabetes em outros 6%.

**IMC do Brasileiro (%)**

- Obesidade grau 3
- Obesidade grau 2
- Obesidade grau 1
- Sobrepeso
- Saudável
- Magreza



Fonte: Pesquisa CNA 2012

O consumo de frutas, legumes e verduras destaca-se dentre os fatores de proteção contra o excesso de peso porque apresentam baixo teor calórico e de gordura, contendo elevado percentual de fibras que contribuem para o aumento da saciedade e redução da ingestão total de alimentos.

Sobre a relação do consumo de frutas com o excesso de peso e alimentação saudável, Sartorelli et al (2008) encontraram associação entre o consumo de frutas e a perda de peso em 80 indivíduos adultos após seis meses de acompanhamento nutricional, concluindo que o aumento de 100g/dia no consumo de frutas representa perda de peso de 300g após o período de aconselhamento do estudo. Adicionalmente, outro estudo com 636 indivíduos adultos demonstrou que o consumo de frutas adequado se mostrou protetor para obesidade abdominal e hipertrigliceridemia.

Tomando-se por base os estudos e publicações que abordam o assunto, é possível concluir que o consumo de FLVs está ligado positivamente à redução de peso, de doenças não transmissíveis, e, em consequência, à melhoria da qualidade de vida das pessoas.

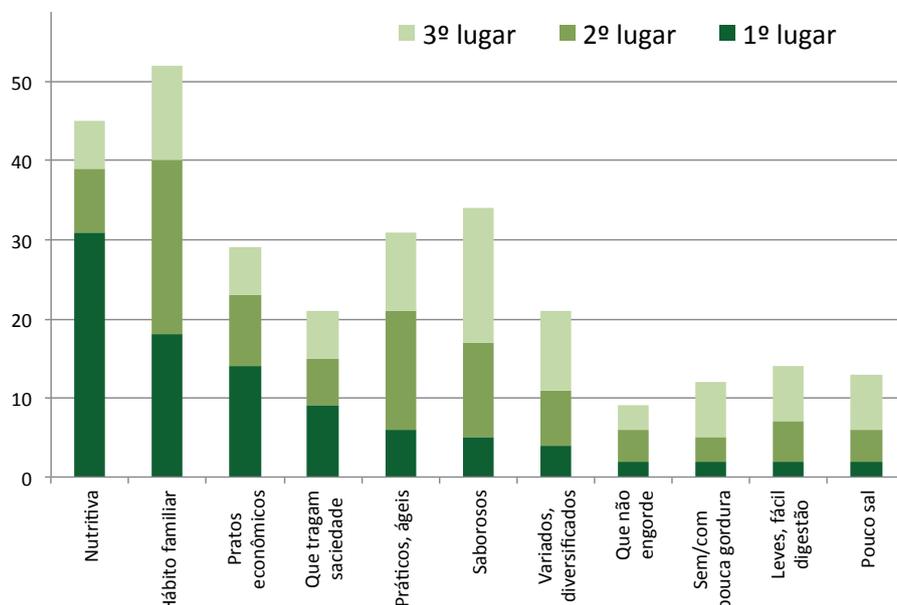
Diante disso, se faz necessária uma ação urgente no que se refere a alimentação do brasileiro, já que a pesquisa confirmou que a frequência de consumo de FLVs, no Brasil, está abaixo em relação ao proposto pela Organização Mundial de Saúde, ou seja, cinco vezes ao dia. Em média, 59% dos entrevistados afirmaram ter consumido frutas no máximo seis vezes por semana, enquanto que em relação a hortaliças este número foi de 62%.

Esse nível de consumo, obviamente, cai ao se analisar o perfil de consumo das classes de menor poder aquisitivo. As frutas ainda são consideradas produtos de luxo pela maioria dos consumidores de baixa renda. E, em razão disso, quando há redução no poder aquisitivo, as frutas são um dos primeiros itens de consumo cortados da lista de compras das famílias, sendo priorizados os grãos e as fontes de proteínas.

A frequência insatisfatória de consumo está associada a uma série de fatores, dentre os quais podemos citar a limitação da renda dedicada a este consumo, a falta de hábito de ingestão desses produtos, especialmente no caso das frutas, e a não associação do público do segmento FLVs a alimentos saborosos. Quando questionados sobre o que restringe o consumo de frutas, 49% dos entrevistados afirmaram ser por questões financeiras, enquanto outros 38% sustentaram não ingerir mais hortaliças pelo mesmo motivo. O aspecto econômico foi a causa principal indicada pelos brasileiros para o baixo consumo de frutas e hortaliças.

Outro dado da pesquisa que merece destaque: a confirmação de que 38% dos entrevistados afirmaram não ingerir mais frutas por falta de hábito. Este cenário não foi constatado para as hortaliças, o que pode ser explicado pelo fato delas terem lugar à mesa em grandes refeições, especialmente no almoço (62%) e no jantar (32%), o que não ocorre com as frutas já que apenas 8% dos entrevistados afirmaram ingeri-las no café da manhã, 2% no almoço e igual índice no jantar.

**Critérios que orientam as escolha dos alimentos por domicílio (%)**



Fonte: Pesquisa CNA 2012

Quando solicitados a afirmar quais alimentos consideram saborosos, apenas 19% dos entrevistados lembraram-se das hortaliças e 6% citaram frutas. O consumidor brasileiro valoriza muito aspectos como a funcionalidade dos alimentos e o poder de prevenção de doença dos mesmos. Nestes quesitos, as FLVs têm sido bem lembradas, o que reflete o trabalho da mídia nos últimos anos que, constantemente, tem abordado este tema.

Um ponto importante e que merece atenção, quando se discute o consumo de frutas, verduras e hortaliças, é a falta de informação sobre os reais benefícios que o consumo destes alimentos pode trazer.

Independente dos aspectos relacionados ao sabor e aparência citados anteriormente, é de extrema importância que o consumidor saiba corretamente o que está ingerindo e os benefícios desta ingestão. Quando questionados sobre os pontos positivos de seus hábitos alimentares, 68% dos entrevistados associaram diretamente ao consumo de FLVs, enquanto outros 29% citaram alimentos com atributos que podem ser relacionados com este segmento (como, “alimentos que não contenham sal”, por exemplo).

A conclusão que fica é a certeza da necessidade da adoção imediata de políticas públicas sérias com foco na qualidade da alimentação da população. A melhoria da qualidade de vida do brasileiro e a redução dos gastos com a saúde pública, a partir da redução das doenças não transmissíveis, são motivos mais do que suficientes para adoção destas políticas.

A pesquisa, cujo relatório foi disponibilizado na íntegra pela CNA, contempla bases sólidas capazes de direcionar um conjunto de ações que culminem com o aumento do consumo das FLVs, algo que já deveria ser prioridade de qualquer governo. 