



## Informe

### **CRN-5 promove ato público na Câmara dos Vereadores de Salvador para lançar na Bahia a campanha "Alimentação Fora do Lar"**

#### **Ação marcará o Dia Nacional da Saúde e Nutrição (31 de março)**

Para celebrar o Dia Nacional da Saúde e Nutrição (31 de março) e marcar o lançamento público da Campanha nacional "Alimentação Fora do Lar", o Conselho Regional de Nutricionistas da 5ª Região (CRN-5) promoverá um Ato Público no dia 1º de abril, a partir das 14 horas, na Câmara dos Vereadores de Salvador. Um dos objetivos da ação é apresentar dados recentes relacionados ao hábito cada vez mais frequente das pessoas comerem fora de casa e os riscos para a saúde de uma alimentação inadequada, rica em gorduras, sal e açúcares. "Também pretendemos incentivar a criação e aplicação de leis que favoreçam a adoção de hábitos alimentares saudáveis", afirma a presidente do CRN-5, Nutricionista Valquíria da Conceição Agatte, que fará uso da Tribuna Popular no próximo dia 1º.

Segundo a Nutricionista, hábitos alimentares saudáveis podem ser adotados em qualquer lugar e por qualquer pessoa. Para promover saúde e garantir uma alimentação adequada, o CRN-5 vai sugerir, durante o Ato Público, a promoção de ações de educação nutricional nas escolas, instituições e comunidades, promovidas por órgãos governamentais e também por setores organizados da sociedade civil; a contratação de Nutricionistas pelos estabelecimentos ligados aos setores de alimentação e nutrição em número suficiente para atender às demandas, de acordo com a quantidade de refeições servidas diariamente; a promoção de campanhas públicas de massa para conscientização da população acerca dos riscos de uma má alimentação e dos benefícios da adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e intensificação da fiscalização de prefeituras, escolas e empresas onde a presença do Nutricionista já é uma exigência legal.

"Além de tudo isso, incentivaremos aos nossos representantes políticos responsáveis por criar as leis que sejam devidamente regulamentadas:

- 1) A contratação de Nutricionistas por estabelecimentos em que a presença deste profissional ainda não é obrigatória, tais como os restaurantes comerciais, por exemplo;
- 2) A publicidade de alimentos não saudáveis voltada para o público-infantil, considerado mais vulnerável aos apelos midiáticos diante do processo da formação incompleta do senso crítico nas crianças;
- 3) O controle dos níveis de açúcares, gorduras e sódio presente nos alimentos industrializados;
- 4) A exigência da otimização dos rótulos dos alimentos, de modo que as informações neles contidas se tornem mais acessíveis ao público em geral (aqui se inclui a exigência de que os alimentos transgênicos sejam devidamente identificados, de modo que a população possa escolher entre comprar ou não alimentos geneticamente modificados);
- 5) O uso abusivo de aditivos e agrotóxicos, prejudiciais à saúde;

6) O incentivo à produção e comercialização de alimentos orgânicos, o que inclusive promoverá o desenvolvimento da agricultura familiar”, pontua a presidente do CRN-5.

## **Sobre a Campanha**

Atualmente, quase 70% da população brasileira adota o hábito de se alimentar fora de casa, segundo dados da Pesquisa Data Popular realizada em 26 estados brasileiros em 2011. Motivado pelo trabalho longe de suas casas ou o pouco tempo para o preparo de uma refeição, o brasileiro tem sido, cada vez, mais induzido a comer fora do lar, em restaurantes, bares, lanchonetes, escolas, hospitais e refeitórios. Os gastos com esta modalidade de alimentação, que somavam um montante de R\$ 59,1 bilhões em 2006, subiram para R\$ 121,4 bilhões em 2011. Os segmentos de estudantes e idosos contribuem de forma crescente para este aumento.

Pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) nos anos de 2008 e 2009 aponta dados preocupantes relativos ao estilo de vida adotado pela maior parte da população. O brasileiro está comendo mais, porém comendo mal, no que tange à qualidade nutricional. Mais de 90% dos brasileiros consomem menos frutas, legumes e verduras do que o recomendado pelo Ministério da Saúde. O aumento no consumo de biscoitos recheados, salgadinhos, pizzas, doces e outros alimentos de altos teores de sal, açúcar e gorduras ganharam destaque ao lado do tradicional arroz e feijão.

A dieta de baixa qualidade aponta que o consumo de nutrientes e vitaminas ingeridos não alcançam o nível adequado: 68% dos brasileiros não consomem a quantidade mínima de fibras e 98% encontram-se com deficiência das vitaminas D e E, independentemente da idade ou sexo. A pesquisa do IBGE também indicou os excessos, com destaque para as gorduras saturadas, atingindo 82% da população, seguido de açúcares, com 61%. O aumento do consumo de refrigerantes e destilados também preocupa.

O resultado dessa má alimentação é o aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como a obesidade, a hipertensão, o diabetes, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, câncer, etc. Segundo o IBGE (2000), no Brasil 34% dos óbitos são por doenças cardiovasculares; cerca de 42% da população está com níveis de colesterol acima da normalidade; 15% são hipertensos e pelo menos 11 milhões de brasileiros são diabéticos. Esses números revelam claramente que as pessoas estão se alimentando de forma inadequada e ficando cada vez mais doentes.

“Mais do que necessário para manter a vida, o hábito de comer é uma paixão e está diretamente ligada à nossa cultura, lazer e comemorações. O problema está na qualidade da alimentação. A correria do dia a dia, atrelada à oferta cada vez maior de alimentos ricos em gorduras, sal, açúcar, ou manipulados de forma inadequada, mascaram a realidade ao tomarem o lugar de uma alimentação saudável”, resume a Nutricionista Valquiria Agatte.

Apesar dos debates atuais entre representantes do governo e da indústria de alimentos para a definição de alternativas para a redução dos teores de gordura, sal e açúcar nos alimentos industrializados, ainda existe uma grande resistência por parte das indústrias em relação ao assunto. Grande parte da população, por sua vez, seja por desconhecimento ou desinteresse, não mantém o hábito de verificar nos rótulos dos alimentos a quantidades desses nutrientes. “Bom seria que todos adotassem este hábito para basear suas escolhas alimentares”, sugere a presidente do CRN-5.

## **Alimentação Infantil**

No que tange à alimentação infantil, especificamente, vale destacar que a última Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (realizada em 2009) apontou que o consumo de refrigerantes e frituras faz parte da rotina alimentar de pelo menos 40% dos estudantes brasileiros. Entretanto, “oferecer um ambiente favorável às escolhas alimentares saudáveis nas escolas, bem como o preparo de lanches mais nutritivos, ajudam a combater a obesidade infantil”, lembra Agatte.

Infelizmente ainda há muitas escolas que oferecem em suas cantinas lanches ou refeições de baixíssimo valor nutritivo. “Já é uma realidade triste nos consultórios de médicos e nutricionistas o grande número de crianças na fase escolar com problemas de sobrepeso, obesidade, hipertensão, diabetes, dentre outras doenças que antes eram peculiares apenas de adultos acima dos 40 anos”, conta a Nutricionista”. Além disso, o fato das crianças acompanharem os hábitos alimentares dos pais ou das pessoas com as quais convivem revela que este público carece de uma atenção especial, inclusive porque os hábitos da criança são levados para a fase adulta.

### **Jovens, adultos e idosos**

Os adolescentes e jovens são os campeões em comer “besteiras”. Segundo o IBGE, os adolescentes brasileiros consomem sete vezes mais salgadinhos, 4 vezes mais biscoitos recheados, mais de 2 biscoitos doces e 50% mais biscoitos salgados do que os adultos. A atenção na educação alimentar deste segmento deve ser redobrada por ser o segmento mais influenciado por propagandas de *fast foods*. Para este público, mostrar que a alimentação saudável também pode ser saborosa é tão importante quanto alertar em relação aos danos causados pelo descaso com as escolhas alimentares. “Já os adultos e idosos necessitam, sobretudo, de orientação. Incentivar mudanças nos velhos hábitos alimentares equivocados, bem como introduzir novos hábitos saudáveis, se traduz em um grande desafio”, conclui a Nutricionista Valquíria Agatte.

**Mais informações para a imprensa podem ser obtidas com a assessora de imprensa do CRN-5, Carla Santana, pelos telefones (71) 8890-7023 e 9926-6898**