SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA (SVB)

PARECER SOBRE O NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

- Presidente - Marly Winckler
- Diretor do Departamento de Meio-Ambiente - Guilherme Carvalho (biólogo)
- Diretor do Departamento de Medicina e Nutrição - Eric Slywitch (médico - CRM 105.231)

A SVB, por meio do seu Departamento de Medicina e Nutrição e de Meio Ambiente, vem por meio desse documento expor suas considerações sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira que está disponível para consulta pública.

Após leitura técnica do documento, solicitamos as mudanças de alguns itens, conforme descritos neste parecer.

1- CONSIDERAÇÕES NUTRICIONAIS

No texto original do Guia Alimentar consta:

"A alimentação que promove a saúde tem a capacidade de prevenir tanto deficiências nutricionais e suas consequências quanto a obesidade e outras doenças crônicas." (Pág5)

"As recomendações deste Guia levam em conta as várias dimensões que determinam as condições de saúde e bem-estar dos seres humanos." (Pág 6)

"Como toda política pública, a formulação de guias alimentares deve estar baseada em evidências". (pág 10)

Solicitações de Alteração no Documento frente ao que consta no Guia : Justificativas

A literatura científica é vasta em demonstrar que a dieta vegetariana é mais eficaz na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis do que a dieta onívora. No "Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos" da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) é possível conferir as principais publicações que endossam essa afirmação. O texto contém quase 200 referências científicas. Acesso disponível em: www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf

O vegetarianismo é adotado por quase 10% da população brasileira (segundo pesquisa do IBOPE), que o faz no âmbito da busca por uma alimentação e estilo de vida que traga bem-estar não apenas físico, mas também psíquico. **Não é justo deixar essa parcela de fora do Guia Alimentar.** Veja a pesquisa do IBOPE: www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Paginas/Dia-Mundial-do-Vegetarianismo-8-da-populacao-brasileira-afirma-ser-adepta-ao-estilo.aspx

Nesse contexto, a SVB expõe suas justificativas e solicita a inclusão das seguintes colocações (em negrito) no Guia Alimentar Para a População Brasileira:

1.1 - Da mesma forma que o Guia enxerga a possibilidade de não utilizar leite e laticínios (página 53: "*Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose (o açúcar do leite).*

Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha"),deve constar no capítulo referente ao Grupo das Carnes e Ovos (pág 54) a possibilidade de exclusão das carnes aos indivíduos que assim desejem. O Guia, da forma que está hoje, não aceita a possibilidade de o indivíduo ser vegetariano.

Frase sugerida:

"Indivíduos que optam em retirar as carnes e se tornarem vegetarianos devem substituir as carnes por feijões na sua dieta. A troca de 100 gramas de carne se faz por 7 colheres de sopa de leguminosas (feijões, ervilhas, lentilha, grão de bico) cozidos."

Tabela de Equivalência de substituição da carne por feijões

Carne	Quantidade (190 kcal)	Feijões	Quantidade (190 kcal)
Bife grelhado	64 g ou 1 unidade	**Lentilha cozida**	168 g ou 7 colheres de sopa
Carne cozida	80 g ou 4 pedaços pequenos	**Grão de bico cozido**	126 g ou 5 ¼ colheres de sopa
Carne moída refogada	63 g ou 3 ½ colher de sopa	**Soja cozida (grãos)**	150,5 g ou 5 ¼ colheres de sopa
Espetinho de carne	92 g ou 2 unidades	**Feijão cozido (apenas grãos)**	175 g ou 7 colheres de sopa
Frango, filé grelhado	100 g ou 1 unidade	**Ervilha seca cozida**	253,7 g ou 8 ¾ colheres de sopa
Salsicha	60 g ou 1 ½ unidade	**Feijão branco cozido**	168 g ou 5 ¼ colheres de sopa

1.2 - Como o Guia não apresenta espaço para maiores explicações, solicitamos a inserção do link que leva ao Manual publicado pela SVB, tanto para profissionais de saúde (www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf) quanto para a população leiga (www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf).

"Para mais informações sobre dietas vegetarianas acessar: www.svb.org.br ou diretamente o Guia Alimentar - www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf".

1.3 - Na página 54 (capítulo sobre Grupo das Carnes e Ovos), não fica claro como fazer a redução de carne proposta. O texto se encontra da seguinte forma:

"Além disso, há evidências convincentes de que o consumo excessivo de carnes vermelhas pode aumentar o risco de câncer de intestino. Por isso, restringimos a presença de carnes vermelhas a um terço das refeições selecionadas para ilustrar as opções de alimentação saudáveis mostradas neste capítulo, priorizando sempre cortes mais magros de carne. "

Solicitamos constar conforme está descrito na edição anterior do Guia:

- O brasileiro come mais de 200 gramas de carne por dia, o que é maléfico à saúde. O consumo de carne, para os que optam a utilizá-la, não deve ultrapassar uma porção de 190 kcal/dia. Sua equivalência nutricional frente aos feijões se encontra na Tabela de Equivalência de substituição da carne por feijões.

1.4 - Na página 45 encontramos o texto:

"O preparo de feijões (e de outras leguminosas) pode ser demorado em face do seu tempo prolongado de cozimento. Estratégias que podem abreviar este tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento ou cozinhá-los em panela de pressão."

Seria importante incluir o tempo que esses alimentos devem ser deixados de molho para redução do teor de ácido fítico, potencializando a absorção de ferro, cálcio e zinco.

Sugerimos a inserção abaixo:

"O preparo de feijões (e de outras leguminosas) pode ser demorado em face do seu tempo prolongado de cozimento **quando não são deixados de molho**. Estratégias que podem abreviar este tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho **por 8 a 12 horas** antes do cozimento e cozinhá-los em panela de pressão."

1.5 - Na página 46 encontramos:

"Temperos naturais acentuam o sabor e o aroma do feijão (e de todos os alimentos), dispensando assim o uso de carnes salgadas e embutidos e diminuindo a necessidade de adição de óleo e de sal."

Como vegetarianos, encontramos muitas dificuldades de encontrar opções sem carne em diversos restaurantes devido ao ato de adicionar carne e seus subprodutos nos feijões. Com isso, cerca de 10% da população brasileira (que é vegetariana) não consegue comer feijão fora de casa. Nesse contexto, solicitamos a inclusão da frase abaixo, na seqüência do parágrafo que estamos discorrendo:

- Essa medida é importante para dar acesso ao consumo de feijões fora de casa para os quase 10% da população brasileira que é vegetariana. Donos de restaurante podem ter mais clientes ao implementar essa modificação.

2- CONSIDERAÇÕES REFERENTES À SUSTENTABILIDADE

No texto original do Guia Alimentar consta:

"A alimentação que promove a saúde estimula o convívio social, protege a cultura e preserva o ambiente."(página 5)

"Embora mudanças mais recentes na alimentação dos brasileiros ensejem preocupações, uma parcela considerável da população ainda preserva padrões de alimentação próximos àqueles que maximizam a saúde e que são consistentes com o convívio social, com a proteção da cultura e com a preservação do ambiente." (página 6)

"Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável. Padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos."(Pág 9)

"É uma responsabilidade moral humana e um compromisso com as futuras gerações a proteção do ambiente e das outras espécies e da biodiversidade em geral. O bem-estar e a sobrevivência da espécie humana dependem mais do que nunca da busca de um relacionamento cuidadoso e respeitoso com todas as formas de vida e com a preservação de recursos naturais preciosos."(Pág 9)

"Este Guia leva em conta os efeitos que escolhas alimentares têm sobre os recursos naturais e sobre a biodiversidade das espécies e privilegia em suas recomendações alimentos que não ameacem a alimentação das futuras gerações."(Pág 9)

"Impacto ambiental. A manufatura, distribuição e comercialização de produtos ultraprocessados é potencialmente danosa para o ambiente e, conforme a escala da sua produção, ameaça a sustentabilidade do planeta. Isso fica simbolicamente demonstrado nas pilhas de embalagens desses produtos descartadas no ambiente, muitas não biodegradáveis,que desfiguram a paisagem e requerem o uso crescente de novos espaços e de novas e dispendiosas tecnologias de gestão de resíduos. A demanda por açúcar, óleos vegetais e outras matérias primas comuns na fabricação de produtos prontos para consumo estimula monoculturas como a da soja e a da cana de açúcar, em detrimento da diversificação da agricultura. A sequência de processos envolvidos com a manufatura, distribuição e comercialização desses produtos envolve longos percursos de transporte e, portanto, grande gasto de energia e emissão de

poluentes. A quantidade de água utilizada nas várias etapas da sua produção é imensa. A consequência comum é a degradação e a poluição do ambiente, a redução da biodiversidade e o comprometimento de reservas de água, de energia e de muitos outros recursos naturais.Por todas as razões descritas acima, produtos ultraprocessados devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente." (Pág 29).

Na opinião da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), o presente Guia Alimentar acerta em ressaltar que os hábitos alimentares das pessoas têm impactos ambientais, mas peca ao negligenciar inteiramente o setor produtivo alimentício que mais causa impactos ao meio ambiente: o setor de criação de animais para produção de carnes, laticínios e ovos.

Veja alguns dos impactos ambientais da produção de carnes e derivados:

- O setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global (fonte: FAO/ONU, 2009).

- Devido ao uso intensivo de água na cadeia de produção de carnes, um típico e bem-nutrido consumidor de carne demanda indiretamente mais de 3.800 litros de água a cada dia. (fonte: Bureau of International Information Programs, United States Department of State, 2011).

- Produzir 1 quilograma de carne bovina no Brasil emite 335 quilogramas de gás carbonico (CO2), equivalentes às emissões de dirigir um carro europeu médio por cerca de 1.600 quilômetros. (fonte: Schmidinger K, Stehfest E, 2012)

- O setor pecuário é responsável por 14,5% das emissões de gases do efeito estufa globais oriundas de atividades humanas (fonte: FAO/ONU, 2013)

- A pecuária é responsável pela maior parte do desmatamento na Amazônia Legal (fonte: Governo Federal, PPCDAM, 2009 – pág. 34)

- 1 quilograma de carne bovina demanda, durante sua produção, o consumo de 5 a 10 quilogramas de alimentos vegetais, representando um modo ineficiente de produção e um desperdício de área plantada e de alimentos vegetais que poderiam ser melhor utilizados (fonte: FAO, 2012 – pág. 16)

- Fazendo a substituição calórica da carne consumida apenas 1 dia da semana por fontes protéicas vegetais, atinge-se o mesmo impacto positivo (em termos de mudanças climáticas) que comprar toda a comida da semana de fornecedores locais (fonte: Weber CL, Matthews HS. 2008.)

- Apenas um dia da semana sem carnes pode reduzir em até 5% a Pegada Ecológica relacionada a alimentos do paulistano médio (fonte: WWF, 2012, pág. 67).

Portanto, considerando que:

- No âmbito da alimentação, reduzir ou eliminar o consumo de carnes e derivados é a forma mais eficaz de reduzir impactos dos hábitos de consumo; e

- Conforme discorrido no item 1 deste parecer, a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante pode ser feita sem qualquer prejuízo,

Solicitamos a inclusão do parágrafo abaixo:

- Uma forma particularmente eficaz de reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação é a redução ou eliminação do consumo de carnes, laticínios e ovos. Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o setor de produção animal emerge como um dos dois ou três maiores responsáveis pelos mais sérios problemas ambientais, em todas as escalas, da local à global8.Uma vez que pode ser feita a substituição de carnes e derivados por alimentos vegetais de teor nutricional semelhante, esta é uma medida simples e que pode ser adotada tanto individualmente quanto em grupos, refeitórios, empresas e escolas, com grandes benefícios para o meio ambiente. Neste sentido, uma medida de grande aceitação é a adoção da "Segunda Sem Carne", isto é, tirar as carnes e derivados do prato pelo menos um dia por semana, visando reduzir os impactos ambientais da nossa alimentação e também favorecer a saúde.

3- CONSIDERAÇÕES REFERENTES À ÉTICA E MORAL

No texto original do Guia Alimentar consta:

"É uma **responsabilidade moral humana** e um compromisso com as futuras gerações **a proteção** do ambiente e **das outras espécies** e da biodiversidade em geral. O bem-estar e a sobrevivência da espécie humana dependem mais do que nunca da busca de um **relacionamento cuidadoso e respeitoso com todas as formas de vida** e com a preservação de recursos naturais preciosos." (Página 9).

As questões culturais nas quais fomos criados tendem a dificultar nosso entendimento sobre a responsabilidade moral de proteção às demais espécies, especialmente quando o prazer do paladar se mistura com o dever ético e moral de não trazer dor e sofrimento aos outros seres.

Não há responsabilidade moral na proteção de outras espécies quando se utiliza carne, ovos e laticínios, já que eles são produtos oriundos da morte ou sofrimento de animais.

Essa frase encontrada no Guia Alimentar é excelente, mas para ter coerência deve contemplar o vegetarianismo em sua proposta.

4- CONSIDERAÇÕES REFERENTES A QUESTÕES ECONÔMICAS

No texto original do Guia Alimentar consta:

"Verduras, legumes e frutas estão usualmente entre **os itens mais caros** de uma alimentação baseada em alimentos e ingredientes culinários. " (página 69)

A frase acima não é verdadeira, pois carnes e laticínios são os itens de maior custo na refeição brasileira típica.

Como o Guia dá ênfase à restrição de consumo de alimentos industrializados (onde muitos deles serão mais baratos pelo elevado teor de gordura, açúcar e farinha branca), a frase pode ser modificada para:

- Procure escolher as verduras, legumes e frutas da época, pois têm preço mais acessível. A troca de carnes por feijões favorece a redução de gastos nas compras.

5- CONSIDERAÇÕES SOBRE SAÚDE QUE NÃO DIZEM RESPEITO DIRETAMENTE AO VEGETARIANISMO.

5.1 - Sobre a ingestão de água

No texto original do Guia Alimentar consta:

"O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer beneficio para a saúde.A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir." (Página 56)

O texto acima traz algumas condições não contempladas no dia a dia das pessoas e que podem comprometer a ingestão hídrica.

A percepção hipotalâmica da osmolaridade sérica como fator de ativação da sede e de hormônio antidiurético objetivando o controle hídrico corporal pode ser alterada por fatores como os níveis sanguíneos de sódio, glicose e uréia.

Sendo assim, é possível ter menor quantidade de água corporal sem a sede proporcional a ela, não alertando o organismo para a correta reposição hídrica. Além disso, com a vida estressante do dia a dia de grande parte das pessoas, a observação do próprio corpo é muitas vezes minimizada, predispondo à ingestão insuficiente de água. Nesse contexto, sugerimos a seguinte alteração do trecho:

"O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Por outro lado, não há qualquer

evidência de que ingerir água **em excesso** traga qualquer beneficio para a saúde. A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples**: observe a cor da sua urina. Se estiver amarela bem clara, quase transparente, isso significa que sua ingestão está adequada." (Página 56)**

5.2 - Sobre a regularidade no ato de se alimentar

No texto original do Guia Alimentar consta:

"Comer com regularidade e com atenção

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade Muitas vezes, a necessidade de comer no intervalo entre as refeições regulares surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento. Isso é particularmente evidente quando a fonte de estímulo são guloseimas, 'salgadinhos de pacote' ou outros produtos cujos ingredientes e formulação lhes dão sabor muito acentuado. Portanto, evite ter esses produtos ao alcance da mão no seu ambiente de trabalho ou em locais de estudo ou lazer." (Página 60)

O ato de ficar mais de 3 horas sem se alimentar é nocivo à fisiologia humana. Nessa condição, ocorre maior liberação de glucagon e cortisol, favorecendo a destruição de massa muscular (gliconeogênese), reduzindo a quantidade de receptores de insulina nas membranas celulares dos músculos. Essas modificações visam manter a oferta contínua de glicose ao cérebro.

Além disso, devido às alterações em níveis de cortisol decorrente do maior período sem se alimentar, somados ao incremento geralmente proporcionado pela vida corrida e estressante do indivíduo, há tendência na redução dos níveis de serotonina, testosterona, progesterona e aumentos dos níveis de glicemia, insulinemia, dopamina, diidrotestosterona, estradiol, estrona e SHBG. Essa condição leva o indivíduo à perda

de massa muscular, aumento de gordura abdominal, distúrbios de ansiedade e do sono.

A resistência à insulina proporcionada por essa condição aumenta o risco de diabetes, os níveis de colesterol (por estímulo da atividade da enzima HMGCoAredutase), esteatose hepática, retenção hídrica (efeito anti-natriurético da insulina) e aumento da pressão arterial (pela destruição de óxido nítrico, aumento de líquido intravascular e dos níveis de adrenalina secundárias ao efeito central de estimulação simpática da insulina).

Sem comida a cada 3 horas elevamos os níveis de grelina, reduzindo a taxa metabólica.

O contato com os alimentos após muitas horas sem ter se alimentado leva à ingestão calórica exagerada.

Sendo assim, sugerimos a mudança do texto para:

"Comer com regularidade e com atenção
Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. ***Coma a cada 3 horas no máximo****, sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.* **Os alimentos a serem utilizados a cada 3 horas são apenas para oferecer um pouco de glicose ao cérebro e para isso basta ingerir frutas ou outros alimentos naturais em pequena quantidade. Evite** guloseimas, 'salgadinhos de pacote' ou outros produtos cujos ingredientes e formulação lhes dão sabor muito acentuado. Portanto, evite ter esses produtos ao alcance da mão no seu ambiente de trabalho ou em locais de estudo ou lazer."