

AZEVEDO, E. DE. ALIMENTOS ORGÂNICOS: AMPLIANDO OS CONCEITOS DE SAÚDE HUMANA, AMBIENTAL E SOCIAL. SÃO PAULO: SENAC, 2012

Amanda Gaspar M. Traballi
Doutoranda em Comunicação pela Universidade Paulista (UNIP)
traballi@me.com

A autora do livro, Elaine de Azevedo, além de ser nutricionista (UFPR), continuou se aperfeiçoando, fez mestrado (UFSC) em Agroecossistemas, pesquisando qualidade de vida e agricultura familiar orgânica, doutorado (UFSC) em Sociologia Política na área de Sociologia Ambiental, e pós-doutorado (USP), estudando a Agroecologia e a Promoção da Saúde. Com esse vasto conhecimento, passando por várias áreas integradas, ela percorre, no livro, questões sobre os benefícios de alimentos cultivados naturalmente e aspectos sobre como são produzidos, valorizando a agricultura familiar.

Na parte 1, “Qualidade de Vida e Agricultura Familiar Orgânica”, a autora apresenta conceitos sobre qualidade de vida, discutindo o que é a doença e suas linhas de conduta. Segundo ela:

A homeopatia e as formas de cura tradicionais como a medicina aiurvédica e a chinesa buscam uma relação entre a doença, o paciente e o meio, e não apenas entre a doença e o agente causador (p. 24).

Elaine também explica que o conceito de olhar em direção à saúde (em vez de à doença) é o que está norteando novos modos de vida, enfatizando a visão da salutogênese, que dá importância para a manutenção da saúde.

Ao entrar nas questões do Padrão Técnico Moderno de produção de alimentos, a autora observa o quanto as práticas agrícolas desvalorizam o produtor familiar, dando prioridade para a produtividade em grande escala. Também é assustador pensar na quantidade de tóxicos que a população está ingerindo. Elaine de Azevedo fala sobre a produção animal, expondo a quantidade de antibióticos que está sendo utilizada nos animais, além de substâncias como os estrógenos.

Apesar de atualmente observarmos estudos sobre a segurança dos alimentos transgênicos, a autora apresenta dados importantes para a avaliação do leitor, indicando os riscos a que esse tipo de produto pode expor o organismo. Também discorre sobre a indústria de transformação de alimentos, explicando que, após o processo de refinamento, os alimentos perdem suas propriedades nutricionais. Alerta, assim, para a utilização de aditivos químicos sintéticos para manter a aparência e o sabor e conservar os alimentos por mais tempo; aponta seus riscos para a saúde, pois se transformam em substâncias cancerígenas em nosso organismo. Descreve, além disso, os processos de irradiação, pasteurização, esterilização, desidratação e homogeneização.

No capítulo 7, “Agricultura Orgânica, Saúde e Qualidade de Vida”, a autora apresenta as correntes de agricultura orgânica e explica a relação entre

nutrição e saúde humana, bem como a influência da produção agrícola na saúde da população. Ela esclarece que é possível ampliar o conceito ao contexto ambiental, que está diretamente ligado às pessoas que vivem no local, orientando que, para discutir o potencial da agricultura orgânica de promover saúde social e resgate cultural, é preciso pensar nos vínculos entre ela e a agricultura familiar. Dessa forma, apresenta o que vários autores discutiram sobre o assunto. Entra no tema da qualidade de vida na perspectiva da agricultura orgânica, informando acreditar que um processo de revitalização e reorganização social do meio rural possa repercutir em melhor qualidade de vida no meio urbano, em cidades mais equilibradas em seu número de habitantes, em menores índices de desemprego e menos violência.

Ao tratar da qualidade dos alimentos orgânicos, no capítulo 8, a autora traz dados elevadíssimos sobre a quantidade de toxinas que a produção agropecuária e a indústria convencional vêm utilizando, provocando dermatose, câncer e danos neurológicos na população. Ela aponta as características organolépticas e sua relação com a durabilidade dos produtos. Quanto ao valor nutricional, a autora expõe dados sobre a diminuição do nível de micronutrientes nos alimentos vegetais, diferentemente do que ocorre com os alimentos orgânicos, que apresentam valor nutricional balanceado por serem produzidos em solo equilibrado de nutrientes. Esses dados podem ser verificados nas vastas pesquisas que a autora apresenta. Conceituando a noção de vitalidade, ela aponta que comemos para receber a vitalidade do cosmos através dos alimentos.

O valor do alimento orgânico esbarra em vários aspectos envolvidos no processo produtivo, entre eles o que a autora chama de **grande circuito** – o de supermercados – e **circuitos curtos** – feiras e vendas diretas –, indicando que o sobrepeso do produto deve ser observado pela ótica dos benefícios ambientais e sociais que ele incentiva. Com relação ao consumo consciente, a escolha do consumidor faz a diferença em termos

ambientais, sociais e políticos. Segundo a autora, é necessário capacitar a população, divulgando informações sobre o que é alimentação saudável através de rotulagem informativa dos produtos alimentares, de palestras de educação nutricional e campanhas institucionais e governamentais veiculadas pelo *marketing* educativo. Ela apresenta uma análise geral de como anda a produção orgânica e do perfil do consumidor, que, segundo pesquisas, opta pelo modelo de desenvolvimento sustentável por atender suas perspectivas tanto no âmbito individual quanto no coletivo. Sobre a alimentação escolar no sistema público de educação, ela indica que a inserção de produtos orgânicos seria uma forma de impulsionar a produção familiar orgânica e revitalizar o meio rural.

Na parte 2, a autora apresenta o tema dos alimentos, demonstrando que os dados divulgados têm o objetivo de valorizar o modo de comer e de viver como fator que se reflete na saúde ambiental e social do planeta. Dados atuais alertam para o risco das gorduras na alimentação, mas qual gordura é boa e qual é ruim? Ela explica que os ácidos graxos insaturados provenientes de óleos vegetais, gordura hidrogenada e margarina podem estar aumentando os casos de doenças cardiovasculares e que ácidos graxos insaturados, como nozes, castanhas e frutos oleaginosos, são bons para o consumo, indicando que a forma ideal para conseguir o óleo é a pressurização a frio, sem aditivos, além de gordura animal na quantidade certa. Quanto à visão sistêmica das causas da obesidade, das dislipidemias e das doenças cardiovasculares, ela aponta formas de evitar esses problemas, além de trazer estudos sobre diferentes povos e sua relação com o consumo de gordura.

A carne é geradora de grandes polêmicas atuais: enquanto algumas pessoas acreditam que devam tirá-la totalmente do cardápio, outras assumem que adoram consumi-la. Sobre esse assunto, a autora diz que, do ponto de vista nutricional, a carne é um alimento proteico, fonte de gordura e de alguns minerais. Ela também esclarece que o

excesso de proteína no organismo pode sobrecarregar os rins e levar a doenças, como a osteoporose, e alerta sobre as restrições de carne na dieta, indicando vantagens e desvantagens da dieta *vegana*. Aponta formas de preparo da carne, bem como relata sobre os produtos embutidos e sua relação com o câncer e as formas de consumo.

O consumo do leite também é gerador de polêmicas, principalmente devido à quantidade de pessoas que sofrem com problemas de alergia. Contudo, quanto a ser fonte de cálcio, ela relata que, na infância, essa bebida é indicada; já na fase adulta, ainda existe controvérsia. Considerando as alergias ela diz:

O verdadeiro tratamento das alergias consiste em fortalecer esse “terreno-organismo” através de uma alimentação viva, balanceada e rica em alimentos de qualidade que fortaleçam o sistema imunológico, além de reconhecer a importância de considerar os aspectos emocionais das crianças de hoje, sobrecarregadas com atividades intelectuais e privadas da presença dos pais, do contato com a natureza e do brincar criativo (AZEVEDO, 2012, p. 152).

Ainda explica os diferentes métodos de processamento do leite, desde a pasteurização, passando por esterilização e desidratação, até a homogeneização.

Entre as leguminosas, o que gera discussões é a soja. A autora conta a história da introdução da soja na alimentação humana, dos diversos povos que a consomem e dos diferentes interesses sobre ela, inclusive a remuneração dos produtores de soja pelos governos, com fins lucrativos, em alguns países. Relata, além disso, que o povo do Oriente começou a desfrutar da soja como alimento após a descoberta das técnicas de fermentação.

Qual sabor doce você prefere? Açúcar, mel ou adoçante artificial, qual é o melhor? Ela descreve como estão inseridos esses produtos na dieta da população e discorre também sobre o consumo e a quantidade. Aponta o processo de refinamento

do açúcar, suas colorações e seus usos, ressalta o perigo da utilização dos adoçantes artificiais por pessoas que prezam a estética em vez da saúde e pontua a relação de diversas doenças causadas pelo uso desse tipo de produto.

A base de uma dieta saudável, segundo a autora, são os cereais integrais, como milho, trigo, arroz e aveia. Os cereais da moda também estão incluídos nas pesquisas, como a quinoa e o amaranto. Elaine de Azevedo explica as alergias ao glúten e indica variar os cereais no consumo com o intuito de prevenir os sintomas. O consumo dos tubérculos também deve ser levado em consideração: segundo a autora, são alimentos nutritivos e de fácil acesso.

Ela incentiva o consumo de frutas e verduras frescas, por serem fonte de minerais e vitaminas. Relaciona a ação integrada das vitaminas e adverte sobre o uso de cápsulas como suplementação sintética. Ressalta a importância do consumo de alimentos crus antes da refeição cozida, pois auxiliam o processo de digestão através da produção de sucos pancreáticos e digestivos.

O “sal da terra”, segundo a autora, único alimento do reino mineral que age como ativador de enzimas, fornece minerais como o sódio e o cloro. Sua restrição fica por conta do consumo exagerado, principalmente do produto refinado. Ela indica a utilização dos condimentos como forma de diminuição do uso de sal nas refeições e adverte sobre o consumo de líquidos durante a refeição, pois diminuem os sucos gástricos, prejudicando a digestão. Além disso, indica utilizar na cozinha utensílios como panelas de barro, ferro, pedra-sabão, vidro e aço inox.

Na parte 3, Elaine de Azevedo refere-se à cultura como elemento determinante na formação de hábitos alimentares equilibrados e de modos de vida saudáveis. Ela apresenta as diferentes correntes alimentares, como o vegetarianismo, que se restringe ao consumo de cereais, leguminosas, frutas e oleaginosas, excluindo os produ-

tos de origem animal, como carne, leite e ovos. Apresenta também o crudismo, corrente de pessoas que baseiam sua dieta em alimentos crus, e o frugivorismo, que prevê a ingestão somente de frutas. A autora passa por diferentes modelos alimentares com influências religiosas e filosóficas: o hinduísmo, com a alimentação aiurvédica; o budismo, que preza o livre-arbítrio e a igualdade social e espiritual dos seres humanos; o taoísmo, que utiliza a macrobiótica; o judaísmo, que utiliza os ensinamentos escritos na Torá para escolher os alimentos. Ela menciona ainda casos como o do catolicismo, no qual o cristão é livre para escolher seus alimentos, apesar de em épocas festivas, como a Sexta-feira Santa, não dever comer carne vermelha; menciona também o islamismo, que se baseia no Alcorão. Na alimentação antroposófica, também abordada pela autora, somente a energia vital dos alimentos pode nutrir o corpo e estimular a vitalidade do ser humano; na probiótica, visa-se promover o reencontro do homem com a natureza. Por fim, a autora traz um resumo da dieta dos diferentes tipos sanguíneos e salienta que a alimentação pode ser uma grande ajuda para o desenvolvimento interior, embora o que importe verdadeiramente seja a postura espiritual, “o que sai da boca do homem”.

Arrematando as expectativas, quem sai ganhando é o leitor, que pode ter informações baseadas em pesquisas e tirar suas próprias conclusões. O livro pode ser classificado como um guia para ter consciência de suas escolhas tanto no âmbito da saúde individual quanto nos aspectos sociais e ambientais, mantendo todos os elementos integrados.

Referência

AZEVEDO, E. *Alimentos orgânicos: ampliando os conceitos de saúde humana, ambiental e social*. São Paulo: Senac, 2012.