

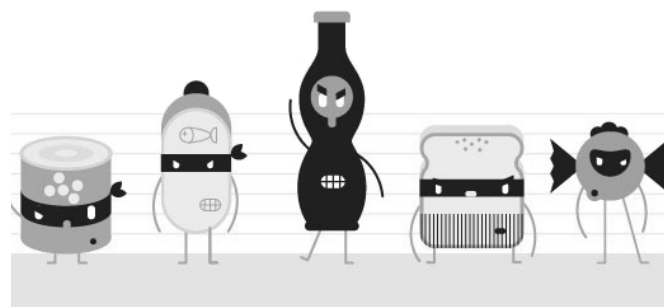
Impacto ambiental dos ultraprocessados

Entrevista por Gricia Grazielle Oliveira Souza, Graduada em Nutrição (FSP/USP)

Não é de hoje que diversas pesquisas vêm apontando o impacto que a alimentação do ser humano causa no meio ambiente. Mais recentemente as pesquisas estão se voltando para o tipo de alimentação que causa maior impacto, e há evidências de que uma alimentação rica em ultraprocessados e excesso de carne vermelha é bastante deletéria para nossa saúde e também para o meio ambiente. Convidamos a pesquisadora da USP, Josefa Garzillo, para nos falar sobre sua tese, recentemente publicada, sobre o impacto ambiental dos ultraprocessados. Mas você sabe o que é comida ultraprocessada? Se não sabe, descubra nesta matéria!

Revista Sustentarea (RS): Josefa, quais foram os principais achados da sua tese em relação ao impacto ambiental da dieta dos brasileiros?

Josefa Garzillo (JG): O simples ajuste do padrão de consumo alimentar médio dos brasileiros para um padrão saudável - orientado por recomendações oficiais para prevenção de câncer, obesidade e doenças crônicas relacionadas - contribuiria eficazmente com duas questões ambientais críticas: as mudanças climáticas e o uso racional da água doce. As recomendações oficiais usadas nessa comparação foram as regras de ouro do Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde ("Prefira sempre os alimentos in natura ou minimamente processados e as preparações culinárias, com predomínio de alimentos de origem vegetal, evitando os alimentos ultraprocessados") alinhadas às recomendações do World Cancer Research Fund International para prevenção do câncer: consumo diário



Imagem/Foto: Reprodução - Folha de São Paulo

mínimo de 450g de frutas e hortaliças, consumo modesto de carnes vermelhas (350 a 500g semanais), evitando-se as carnes processadas e os alimentos tipo "fast foods" e outros alimentos ultraprocessados ricos em gordura, amidos ou açúcares.

As emissões de carbono (pegada de carbono) resultantes do consumo alimentar médio diário dos brasileiros ficou em 4,13kgCO₂eq e o consumo de água (pegada hídrica) em 4124 litros. O ajuste do consumo alimentar ao padrão saudável resultaria em menor degradação ambiental porque reduz as emissões de carbono (menos 0,63kgCO₂eq) e o volume de água doce utilizado (menos 714 litros), sendo que as emissões de carbono e água utilizada destinam-se aos processos de produção, transporte e consumo dos alimentos de maior qualidade nutricional e protetores da saúde, como as frutas, verduras e legumes. Esse potencial de mitigação dos impactos ambientais é impressionante. De imediato, a população brasileira (200 milhões de habitantes) poderia contribuir anualmente com menos 45 a 50 milhões de toneladas de carbono na atmosfera e redução no uso de água (cerca de 50 km³).



Dieta composta, majoritariamente, de alimentos *in natura* ou minimamente processados, pouca carne vermelha e isenta de ultraprocessados causa menor impacto ambiental

(RS): Qual (is) é o alimento que mais contribui no impacto ambiental e de que forma ele afeta o meio ambiente?

(JG): As carnes dos ruminantes (bovino, caprino, ovino) são os alimentos popularmente conhecidos como os de maior impacto ambiental, especialmente pelas emissões de gases de efeito estufa. As pegadas de carbono desses alimentos variam na literatura entre 9000, 14000, 22000 até 69000 gCO₂eq por quilo de carne, a depender do que foi considerado na contabilidade das emissões: se

as estimativas ficaram restritas aos processos na fazenda, se contabilizou as emissões pelo transporte; se incluiu ou não as emissões pelo desmatamento, etc. Sabe-se que durante a digestão, esses animais com “quatro estômagos” produzem metano pela fermentação das fibras no rúmen. O metano é um gás de efeito estufa com potencial de aquecimento global 28 vezes maior que o dióxido de carbono (IPCC, 2014). É por isso que dentre as medidas de mitigação dos gases de efeito estufa, recomenda-se a redução do consumo de carne de ruminantes.

Do ponto de vista da produção, há iniciativas voltadas para melhorar a eficiência e criar sistemas integrados entre lavoura, pecuária e floresta, que reduziram ou até compensariam essas emissões. Entretanto, o que vem se observando é a persistência de sistemas de produção com alto impacto ambiental, persistência essa associada ao aumento no consumo mundial de carnes, o que vai na contramão das recomendações alimentares para se reduzir a incidência de alguns tipos de câncer. As análises dos impactos ambientais de alimentos devem ir além das mudanças climáticas, considerando também os indicadores da biodiversidade, do uso da terra e de energia, da contaminação dos ecossistemas ou da geração de resíduos sólidos pelo excesso de embalagens.

Nesses quesitos, os alimentos ultraprocessados podem ser considerados de alto impacto porque são fabricados a partir de monoculturas, algumas vezes associadas à supressão de florestas, e são dependentes de embalagens sofisticadas e de difícil decomposição, resíduos que vão se avolumando nas ruas, nos bueiros, nas lixeiras, lixões e aterros

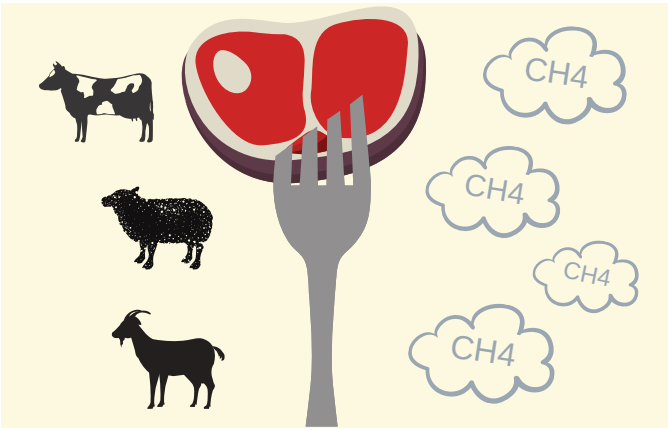
“Os alimentos ultraprocessados podem ser considerados de alto impacto porque são fabricados a partir de monoculturas, algumas vezes associadas à supressão de florestas e são dependentes de embalagens sofisticadas e de difícil decomposição.”

(RS): Qual é sua indicação para uma alimentação mais sustentável para a população? Que aspectos podem ser transformados de maneira individual?

(JG): A alimentação só será verdadeiramente sustentável se primeiro for adequada e saudável, e a alimentação saudável deriva de sistemas alimentares ambientalmente sustentáveis. As indicações para uma alimentação mais sustentável são aquelas do Guia Alimentar para a População Brasileira: preferir os alimentos in natura ou minimamente processados oriundos de sistemas agroecológicos, consumir predominantemente alimentos de origem vegetal e manter um consumo modesto de carnes vermelhas, evitando os alimentos ultraprocessados. Simultaneamente, adotar práticas para reduzir os desperdícios, evitar as embalagens e os descartáveis.

(RS): Em sua opinião, qual modelo de produção de alimentos é mais eficaz para redução do impacto ambiental?

(JG): Creio que podemos pensar no modelo de produção de alimentos olhando para o sistema alimentar como um todo. O sistema alimentar eficaz pressupõe acesso regular à alimentação adequada e saudável e depende da conservação dos recursos naturais finitos e do equilíbrio ecológico. Os problemas oriundos do sistema alimentar predominante exigem que primeiro identifique-se padrões que os interligam. A saúde é um bom critério para se avaliar o sucesso de uma solução duradoura para esses problemas: saúde do solo, das plantas, dos animais, dos polinizadores, do agricultor, das famílias e das comunidades. Em grande medida



As carnes dos ruminantes (bovino, caprino, ovino) são os alimentos conhecidos como os de maior impacto ambiental, especialmente pelas emissões de gases de efeito estufa.

os esforços para reduzir os impactos ambientais da produção vêm pelo aumento da eficiência dos processos produtivos, como diminuir as perdas no sistema ou minimizar o uso de recursos naturais. O objetivo é produzir mais com menos insumos, em menor área e com menor dispersão de poluentes. Mas também é possível partir para a total ruptura dos padrões insustentáveis de produção de alimentos.

O objetivo é produzir aquilo que se pretende - os alimentos - sem gerar danos colaterais, evitando-se a degradação do solo, o assoreamento de rios, o declínio das espécies polinizadoras ou a contaminação ambiental química. Adotar padrões tecnológicos que signifiquem uma ruptura com os padrões insustentáveis resultaria em regeneração e conservação da natureza ao imitar os padrões dos sistemas ecológicos. É o que pretendem as iniciativas ligadas à agroecologia.



CLASSIFICAÇÃO DOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Adaptação: Guia Alimentar para a População Brasileira - Ministério da Saúde (2014)

Imagens - Reprodução - Google Imagens



In natura ou minimamente processados → *devem ser a base da nossa alimentação*

São alimentos obtidos da natureza e que não sofrem nenhum processo de transformação após sair dela ou passam por processos mínimos como secagem, remoção de partes não comestíveis, limpeza, moagem, pasteurização, etc.

Ex.: frutas, verduras e legumes, arroz, milho, feijões e outros grãos, frutas secas, castanhas, nozes e amendoim, farinhas de mandioca, milho e trigo, macarrão; carnes de gado, aves, porco e peixe; leite cru ou pasteurizado, iogurte sem adição de açúcar, ovos, café, chá e água potável.



Ingredientes culinários → *utilize em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos*

São produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza por processos de prensagem, moagem, trituração e refino.

Ex.: óleos de soja, milho, girassol ou azeite de oliva; manteiga; banha de porco, gordura de coco; açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo; sal de cozinha refinado ou grosso.



Processados → *limite o consumo, agregando-os em preparações com base em alimentos in natura*

São alimentos produzidos pela indústria adicionando sal, açúcar ou outro ingrediente culinário em alimentos *in natura* para dar sabor ou conservá-los por mais tempo. São produtos que derivam de alimentos *in natura*.

Ex.: cenoura, pepino, ervilhas, cebola conservados em salmoura; sardinha e atum enlatados; extrato de tomate; frutas em calda e cristalizadas; carne seca e toucinho, queijos, pães feitos apenas de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



Ultraprocessados → **EVITE CONSUMIR!**

Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas a partir de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, etc.), derivados de constituintes de alimentos (gordura hidrogenada, amido modificado) ou substâncias feitas em laboratório a partir de matérias orgânicas como carvão e petróleo.

Ex.: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas e macarrão instantâneos, temperos e molhos prontos, salgadinhos de pacote, refrigerante, iogurtes e bebidas açucaradas (achocolatados prontos), produtos prontos pra aquecer como massas, pizzas, hambúrgueres; *nuggets*, salsichas e linguças, frios (presunto, peito de peru, mortadela), pão de forma, pão de hot-dog, etc.

"As indicações para uma alimentação mais sustentável são aquelas do Guia Alimentar para a População Brasileira: preferir os alimentos in natura ou minimamente processados oriundos de sistemas agroecológicos, consumir predominantemente alimentos de origem vegetal e manter um consumo modesto de carnes vermelhas, evitando os alimentos ultraprocessados."

(RS): Existem diferenças no impacto ambiental causado de acordo com a alimentação ou alimentos específicos em cada estado ou região do Brasil?

(JG): Durante as análises, não chegamos a diferenças significativas entre as regiões do país. Talvez outras abordagens ou novos indicadores ambientais possam evidenciar diferenças. Entretanto, verificou-se diferenças no impacto ambiental quando se analisaram grupos populacionais conforme os percentuais de ingestão calórica de ultraprocessados ou de carnes em geral. Como se observa reiteradamente nos debates sobre o impacto ambiental da alimentação, o consumo de carne bovina eleva as pegadas de carbono e hídrica. O grupo populacional com maior consumo de carnes em geral chega a uma pegada de carbono média de 6,4kgCO₂eq ao dia. Já o estrato populacional com o mais baixo consumo de carnes apresentou uma pegada de carbono igual a 2,1 kgCO₂eq, sendo 20% dessa pegada (0,44kgCO₂eq) dos alimentos ultraprocessados. Essas informações ilustram a importância de se fazer avaliações integradas (saúde e meio ambiente) e observando a dieta completa.

(RS): Você analisou 26 guias alimentares de diferentes países, quais foram os seus principais achados em relação a posição desses países sobre o impacto ambiental da alimentação? Eles já consideram e relacionam dieta rica em ultraprocessados ao impacto ambiental negativo?

(JG): De 67 guias avaliados, esses 26 guias foram selecionados para análise de conteúdo porque apresentaram algum termo com significado ambiental ligado de alguma forma aos limites planetários que devemos observar para que a

humanidade continue operando em segurança. As questões ambientais mais comuns foram aquelas de importância direta para a saúde pública em escala local, seja a potabilidade da água ou a poluição química que pode atingir os alimentos. Por outro lado, crises ambientais de escala global, como as mudanças climáticas e a perda da biodiversidade, também estiveram presentes. Onze guias trouxeram a problemática dos pesticidas. As abordagens ao enfrentamento do problema variaram desde ensinar as técnicas culinárias de remoção de resíduos nos alimentos (Índia), passando pela confiança na legislação nacional (Bélgica) até tratar os riscos de ingerir pesticidas pelo consumo de vegetais como menor se comparado às consequências para a saúde da baixa ingestão de vegetais (Itália, França), outros chegaram a recomendar a ingestão de alimentos orgânicos oriundos da agroecológicos com uso limitado de pesticidas (Brasil e Suécia). O estímulo ao cultivo de hortas escolares e comunitárias foi considerado fator importante para melhorar a qualidade da dieta e a segurança alimentar, mas também um trabalho que estimula a atividade física (Jamaica). Guias de quatro países consideraram os impactos ambientais de alimentos que se enquadram na categoria de ultraprocessados: Brasil, Catar, Suécia e França. O guia francês enfatiza que a preferência por alimentos orgânicos deve ser acompanhada pelas recomendações alimentares do guia, como evitar alimentos açucarados mesmo que eles sejam orgânicos. No guia do Catar, salienta-se a questão das embalagens. O guia da Suécia diz que os alimentos e as bebidas açucaradas causam impactos ambientais desnecessários. No guia do Brasil há detalhamento maior sobre os impactos ambientais dos ultraprocessados advindos das monoculturas, uso de pesticidas, geração de resíduos sólidos até uso do solo e desmatamento, caracterizando esse grupo de alimentos como insustentável.

Josefa M. F. Garzillo, especialista em Gerenciamento Ambiental pela Escola de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ-USP). Doutora pelo Programa de Saúde Global e Sustentabilidade da Faculdade de Saúde Pública da (FSP/USP). Colaboradora do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS-USP).

