



Texto: Paloma Borges de Oliveira, Nutricionista (FSP/USP), Pós-graduada em Gestão da Qualidade (Instituto Racine)
 Revisão: Alisson Machado, Doutorando em Nefrologia - Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) e Aline Martins de Carvalho, Doutora em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

A produção orgânica não utiliza técnicas que prejudicam o meio ambiente, como agrotóxicos, fertilizantes químicos e transgênicos. A preservação do meio ambiente e o uso racional dos recursos naturais, a preservação da saúde humana são princípios importantes na produção de alimentos orgânicos. A seguir, apresentamos algumas das dúvidas mais frequentes sobre o tema.

A produção orgânica é mais saudável?

Apesar de não haver consenso na literatura se alimentos orgânicos são mais saudáveis que convencionais, os orgânicos não utilizam agrotóxicos e outros agentes químicos no cultivo, o que é positivo, pois o uso intensivo de agrotóxicos expõe produtores, comunidades próximas à área de produção e consumidores do produto final à contaminação pelo ar, pela água e pelos alimentos. Segundo o dossiê da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (ABRASCO) sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde, algumas das consequências da exposição aguda aos agrotóxicos são náuseas, vômitos, tontura, tremores e fraqueza e, como efeitos crônicos, câncer, efeitos neurotóxicos, lesões hepáticas, etc. Os produtores rurais e suas famílias são as principais vítimas deste tipo de contaminação.

Segundo o último relatório do Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos

em Alimentos da Anvisa (2016), das mais de 12.000 amostras de alimento, 3% apresentaram resíduo superior ao limite máximo permitido e 80% foram consideradas satisfatórias, sendo que destas, 42% não apresentaram resíduos de agrotóxicos. Os alimentos que apresentaram maior índice de amostras rejeitadas foram laranja, abacaxi, couve e uva. A Anvisa ressalta que as análises foram feitas com o alimento inteiro, incluindo a casca, que muitas vezes não é comumente consumida.

A produção orgânica preserva o meio ambiente?

Apesar da agricultura orgânica normalmente usar maiores quantidades de terra para a mesma quantidade de alimento produzido, a aplicação de adubos orgânicos dispensa o uso de fertilizantes químicos, o que evita a contaminação do solo e água por estes compostos químicos. Além disso, a utilização de resíduos orgânicos por meio de compostagem para adubo do solo reduz o lixo que poderia ir para os aterros sanitários.

Alimentos orgânicos são mais caros?

Depende. Segundo a pesquisa do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) e o levantamento da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (Codeagro), da Secretaria

Para ter certeza que um produto é orgânico observe se contém o selo oficial na embalagem



Selo oficial de produto orgânico. | Reprodução/Google Images

de Agricultura do Estado de São Paulo, os alimentos orgânicos são mais caros em supermercados. Assim, comprar alimentos diretamente em feiras orgânicas e alimentos da época é a melhor opção para comprar mais barato. Também é possível comprar diretamente de agricultores, mercados locais e através da formação de grupos de consumo.

Você pode ver locais de feiras orgânicas em um mapa desenvolvido pelo IDEC. O mapa está disponível no link <https://feirasorganicas.org.br/> .

É possível produzir alimentos orgânicos para todos?

Esta não é uma resposta simples, se toda a agricultura convencional virasse orgânica, o uso de pesticida e o excedente de Nitrogênio poderia diminuir, o que seria ótimo, entretanto precisaria de muito mais terra para manter a mesma quantidade produzida de alimento, o que não é factível. Algumas pesquisas relatam que se outras mudanças adicionais fossem feitas, incluindo redução da produção e consumo de carne, diminuição da perda de alimentos e melhor manejo de resíduos poderia ajudar na construção de um sistema alimentar mais sustentável.

Alimentos orgânicos têm maior nível de contaminação de micróbios e parasitas?

Em relação à contaminação microbiana e parasitária, tanto na produção orgânica quanto na produção convencional são necessários alguns

cuidados preventivos, como utilizar água de boa qualidade, fazer adubação com esterco ou outro composto orgânico de maneira adequada, evitando o contato com a parte comestível dos alimentos e realizando a compostagem de forma correta. Tomar providências para evitar a contaminação do solo, cuidar da saúde dos manipuladores e da higiene na manipulação e de equipamentos, fazer o armazenamento e transporte de forma a minimizar a contaminação e o rompimento da superfície do alimento é fundamental para a qualidade do alimento.

Frutas, legumes e verduras orgânicas são feias?

Os alimentos (orgânicos ou não) que são considerados feios, geralmente, são pequenos ou tem formato um pouco diferente do habitual não são comercializados em supermercados ou em feiras por conta da rejeição do consumidor. Mas a verdade é que não é possível produzir alimentos completamente iguais e dentro de um padrão estético específico que agrade a todos os consumidores. Na natureza temos verduras, frutas e legumes de diferentes tamanhos, formatos e cores. O alimento “feio” não está impróprio para consumo, uma vez que apresentam a mesma qualidade nutricional dos alimentos dentro do padrão estético. Não consumir esses alimentos significa desperdício, pois os produtores acabam produzindo mais para ter uma maior quantidade de alimentos dentro do padrão exigido e os alimentos fora do padrão são perdidos.