

A DIETA QUE VAI SALVAR VOCÊ E O PLANETA

O meio ambiente está em um momento crítico e nossas ações são capazes de ditar os rumos da Terra e da humanidade. Não adianta só abandonar o canudinho de plástico. Para proteger o planeta e as futuras gerações, temos de repensar até os alimentos que colocamos no prato. Quem investir em mudanças nessa direção tende a colher benefícios em prol da própria saúde

por THAÍS MANARINI
design LETÍCIA RAPOSO
fotos DULLA
produção INA RAMOS

O prato amigo do meio ambiente é turbinado de cereais integrais, verduras, leguminosas, castanhas, frutas, legumes...

Na dieta boa para o planeta, itens como carne vermelha, embutidos e açúcar adicionado devem ser reduzidos

Estamos em uma situação de urgência climática.” É assim que a médica e professora da Universidade de São Paulo (USP) Thais Mauad, em coro com outros tantos cientistas, define a conjuntura atual. Para ela, nenhuma ação visando à preservação do planeta pode ser postergada ou acontecer devagar. “Se não revertermos a elevação da temperatura logo, acabou. A vida na Terra será inviável”, diz. Simples (e grave) assim. A temperatura global já subiu 1 °C no último século. Se nos próximos anos saltar mais 2 °C, isso ameaçará o cultivo de alimentos, causará desastres naturais, impactará o fornecimento de água e fará cidades costeiras sumirem, entre outras catástrofes.

Além disso, nosso organismo não está preparado para tanta quentura — lembremos que o último verão na França matou mais de 1 500 pessoas. No livro *A Terra Inabitável – Uma História do Futuro* (Companhia das Letras), o jornalista David Wallace-Wells prevê que, com esses 2 graus extras, “cidades na faixa equatorial do planeta se tornarão inabitáveis, e mesmo em latitudes mais setentrionais as ondas de calor matarão milhares de pessoas todo verão”. E esse seria o melhor cenário. Com 4 °C a mais, Wallace-Wells, que se dedica a escrever sobre a mudança climática, afirma que a mortalidade ligada ao calor pode aumentar 9%. Na América Latina, ainda conviveríamos com 8 milhões de novos casos de dengue todo ano.

Uma das medidas para evitar o colapso, acredite, passa por revisar nossos hábitos à mesa — isso impulsionaria uma mudança no sistema de produção alimentar, que tem tudo a ver com a preservação ambiental. E montar um prato mais sustentável ajudaria, por sua vez, na manutenção da saúde individual. De olho nessas duas frentes, uma comissão formada por 37 pesquisadores de 16 países elaborou um documento no qual apresenta um cardápio ideal. Batizado de *The Planetary Healthy Diet*, algo como A Dieta Saudável Planetária, ele foi publicado no prestigiado periódico médico *The Lancet*. ☺



Carnes embutidas também são ligadas a problemas cardíacos. Elas ainda reúnem substâncias consideradas cancerígenas

CARNE VERMELHA

No documento que define a dieta planetária, a proposta é a ingestão de 14 gramas de carne de boi ou porco por dia, o que daria uns 100 gramas por semana — ou só um bife pequeno. Na realidade brasileira, de consumo quase diário, seria uma queda brutal. “Dá para traçar metas intermediárias”, tranquiliza a nutricionista Lara Natacci, da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. Fora o impacto ambiental da produção do alimento, o excesso no prato está ligado a um maior risco de obesidade e doenças cardíacas. Afinal, trata-se de um item rico em gordura saturada. Mas muito se fala sobre as proteínas da carne, tidas como excelentes — e especiais para os músculos. Segundo a nutricionista Alessandra Luglio, da capital paulista, elas não são superiores às proteínas vegetais. O segredo é mesclar alimentos (cereais, leguminosas etc.) que forneçam aminoácidos diferentes, resultando em uma proteína completa. A nutricionista Myrian Najas, da Universidade Federal de São Paulo, acha possível obter todos os aminoácidos essenciais só com vegetais, mas pondera: “Teria que comer demais”. Por isso, ela não é a favor de cortar a carne de vez. Sua sugestão é comê-la de duas a três vezes na semana.



O FRANGO E OS PEIXES

São carnes mais magras do que a bovina e sua produção emite menos gases do efeito estufa. Mas o guia publicado há pouco também pede moderação nelas. De acordo com Alessandra, é preciso lembrar que a ração desses bichos se vale da monocultura de soja, por exemplo — que ocorre às custas de desmatamento, sobretudo no cerrado. Ela ainda cita o uso de antibióticos em frangos e o contato dos peixes com contaminantes presentes na água.



ATENÇÃO À VITAMINA B12

Parceira contra fraqueza e anemia, ela só é achada em produtos de origem animal, como carnes, laticínios e ovos. Se a ideia é se inspirar na dieta planetária, Willett ressalta que as modestas porções desses itens já entregam a dose adequada de B12. Agora, se os produtos animais saírem totalmente da rotina, o professor da USP Antonio Lancha Jr., expert em nutrição e atividade física, lembra que é obrigatório usar suplementos do nutriente.

E O PLANETA COM ISSO?

Entenda a relação entre a produção dos alimentos e o meio ambiente

TORNEIRA ABERTA

A média de pegada hídrica* (volume usado e poluído) para obter 1 quilo de carne é de 15,5 mil litros.

VAI ESQUENTAR

Em 2016, o rebanho bovino brasileiro emitiu 392 milhões de toneladas de gases do efeito estufa.

FLORESTA ABAIXO

Estima-se que, na Amazônia, 60% da área desmatada tenha virado pasto para bois e vacas.

ESPÉCIES EM RISCO

O desflorestamento leva à perda da biodiversidade. E isso é uma séria ameaça ao planeta.

“Nós não podemos ser saudáveis em um planeta doente”, justifica Walter Willett, professor de epidemiologia e nutrição da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, e líder do projeto. Para garantir o bem-estar geral, Willett e seus colegas sugerem uma redução no consumo de alimentos de origem animal, com ênfase na carne vermelha, e um aumento nos de procedência vegetal, a exemplo de frutas, verduras, legumes, leguminosas, grãos integrais e oleaginosas.

Faz todo o sentido pensar no prato e no meio ambiente como duas faces da mesma moeda. Para o engenheiro agrônomo Luis Fernando Guedes Pinto, gerente de políticas públicas do Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola (Imaflora), por muito tempo o sistema agropecuário se preocupou em produzir, sem ter noção da influência dos alimentos na saúde dos indivíduos. A ciência da nutrição, por outro lado, pouco olhava para a forma com que a comida era obtida e os efeitos disso no planeta. “Mas hoje temos que integrar esses dois universos e pensar em um sistema agroalimentar, ou seja, que vá da lavoura ao prato”, defende.

A carne no centro de tudo

O símbolo máximo desse novo modo de enxergar a alimentação é o bife bovino — ainda mais na realidade brasileira. “Em outros países, a queima de combustíveis fósseis é a grande motivadora da emissão de gases do efeito estufa”, conta Adriana Charoux, da campanha de agricultura e alimentação do Greenpeace Brasil. “Por aqui, esse processo está diretamente atrelado ao desmatamento. E ele ocorre sobretudo para expandir as áreas de pastagem e produção de grãos”, completa. Só para esclarecer: as árvores são grandes sequestradoras de gás carbônico (ou CO₂), um dos principais responsáveis pelo efeito estufa. Se a floresta vai abaixo, esse gás voa livre para a atmosfera. Uma terra muito degradada pela presença de rebanho também libera mais CO₂. Eis um ingrediente perfeito para o planeta esquentar. ☺

* O CÁLCULO DA PEGADA HÍDRICA CONSIDERA O VOLUME DE ÁGUA DOCE CONSUMIDO E POLUÍDO EM TODAS AS ETAPAS DE PRODUÇÃO. FONTES: EMBRAPA PECUÁRIA SUDESTE; COMENHO O PLANETA (RELATÓRIO DA SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA); SISTEMA DE ESTIMATIVAS DE EMISSÕES E REMOÇÕES DE GASES DE EFEITO ESTUFA (GEEG), DO OBSERVATÓRIO DO CLIMA

LATICÍNIOS

Eles vêm do gado leiteiro, que também é emissor de gases do efeito estufa. No trabalho publicado pelo *The Lancet*, os pesquisadores informam que o melhor seria ficar em 250 gramas diários de leite e derivados. Mas eles admitem que a ingestão possa chegar a 500. A nutricionista Elizabete dos Santos, mestre em ciências pela Faculdade de Saúde Pública da USP, prefere o último valor, já que o grupo dos lácteos é nosso principal fornecedor de cálcio, nutriente dos ossos fortes. Em seu consultório, ela se baseia na recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira, que indica três porções de lácteos ao dia. “Um copo de leite, um pote de iogurte e uma fatia de queijo branco somam mais ou menos 500 gramas”, calcula. Quem optar por menos precisa aprender quais alimentos de origem vegetal ofertam o mineral. Há vários deles: hortaliças verde-escuras, gergelim, tofu, bebidas vegetais enriquecidas, e por aí vai.

GASTO DE ÁGUA

A obtenção de 1 litro de leite demanda mais ou menos mil litros desse recurso.

LÁ VEM O GÁS

Para fabricar 1 quilo de queijo, são liberados por volta de 13 quilos de gás carbônico.

NO BANHEIRO

Uma vaca leiteira produz cerca de 50 litros de excrementos ao dia, 25 vezes mais que uma pessoa.

OVOS

Tem muita gente que decide comer menos carne vermelha e acaba recrutando os ovos no lugar. Até por isso, Lara acha que a dieta planetária os trata com muita rigidez. Afinal, estabelece um patamar de 13 gramas por dia — com possibilidade de chegar a 25. Isso dá coisa de duas a três unidades por semana. Do ponto de vista da saúde, o segredo é priorizar preparos que não agreguem gordura ao alimento, como cozido, pochê, mexido e omelete. “São alternativas melhores em relação à fritura”, cita. Seguindo essa toada, daria para comer um por dia. Não muito mais. Sua produção é menos prejudicial para o meio ambiente do que a de carne e laticínios, mas nem por isso é zero preocupante. Embora a galinha não emita gases do efeito estufa na mesma proporção que bois e vacas, há o fato de a ave comer soja, que é plantada em áreas desmatadas com auxílio do glifosato, um agrotóxico usado em altas concentrações por aqui. Sem falar nas gaiolas e outras questões que esbarram no bem-estar animal.

BOTA NA CONTA

Para ter uma dúzia de ovos à disposição, são exigidos mais ou menos 2 400 mil litros de água.

SEM LIBERDADE

Em muitos locais, as galinhas são criadas em gaiolas minúsculas, sofrendo enorme estresse.

USO DE REMÉDIOS

Aves (e outros bichos) costumam receber antibióticos, o que também favorece a resistência bacteriana.

Em relatório divulgado no ano passado, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) revelou que aproximadamente 20% das emissões de gases do efeito estufa são decorrentes do desflorestamento — essa seria a segunda maior causa das mudanças climáticas. No cerrado, há destruição do bioma em favor da monocultura da soja, usada na ração de animais. “Já na Amazônia, cerca de 60% das áreas desmatadas são ocupadas por pastos”, informa o especialista do Imaflora. A criação de gado ainda contribui de forma direta para o aquecimento global. “Durante a digestão, ele emite metano, que é até mais potente do que o gás carbônico em termos de efeito estufa”, nota a engenheira ambiental Larissa Yumi Kuroki, do Instituto Akatu.

De acordo com o Sistema de Estimativas de Emissões de Gases de Efeito Estufa (Seeg), do Observatório do Clima, somando as emissões indiretas (por desmatamento) e as diretas (por arroto e puns de bois e vacas), a agropecuária responde por nada menos do que 71% das emissões totais no país. Vale lembrar que temos o maior rebanho comercial do mundo. Inclusive, o IBGE aponta que há mais boi do que gente em território verde e amarelo. Fica fácil entender, portanto, por que o cardápio montado por Willett pede uma redução expressiva no consumo da carne vermelha.

Mas o assunto rende polêmicas. Para a zootecnista Fabiana Alves, pesquisadora da Embrapa Gado de Corte, em Campo Grande, a pecuária não deve ser encarada como a vilã do desmatamento. “Não dá para partir da premissa de que todo o setor é degradante. Como em toda área, tem quem faz certo e aquele que age errado”, diz. Ela garante que o Brasil é referência em sistemas que incluem, no mesmo espaço, pasto, animais, vegetação e cultivo de alimentos — o modelo ideal. “Até podem existir essas ilhas de excelência. Porém, não é a pecuária dominante no Brasil”, rebate Adriana. “Ela desmata, sim. E desmata muito”, concorda Pinto. ☺

FONTE: COMENDO O PLANETA (RELATÓRIO DA SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA)

VERDURAS, CEREAIS INTEGRAIS, LEGUMINOSAS...

De acordo com o dossiê *Comendo o Planeta*, da Sociedade Vegetariana Brasileira, enquanto a produção de 1 quilo de vegetais emite, em média, de 1 a 2 quilos de gás carbônico, a de 1 quilo de carne chega a liberar 80 quilos desse gás. No caso da carne produzida em áreas desmatadas, está registrado que esse valor sobe para 440 a 700 quilos de CO₂. A diferença é, portanto, gritante. Sem mencionar que esses alimentos, grandes estrelas da dieta planetária, concentram vitaminas, minerais, antioxidantes (moléculas que blindam as células) e fibras. O combo é reconhecidamente protetor contra uma série de doenças. A nutricionista Lara Natacci sugere aumentar o consumo, que é baixo no Brasil, aos poucos. “Até que eles possam substituir parte de alimentos de origem animal.” Claro que a situação seria ainda mais vantajosa se o cultivo de frutas, verduras, legumes e companhia ocorresse em um sistema diferente do que predomina hoje em nosso país, grande usuário de agrotóxicos. “A agricultura sustentável não polui o solo, regenera a água, preserva a biodiversidade e usa matéria orgânica”, elenca a professora Thais Mauad.

HAJA ÁGUA

1 kg de tomate: 210 litros
1 kg de banana: 800 litros
1 kg de maçã: 820 litros
1 kg de milho: 1 200 litros
1 kg de soja: 1 800 litros
1 kg de laranja: 1 850 litros

A ECONOMIA

A pegada hídrica seria reduzida em até 36% ao adotar uma alimentação baseada no consumo de vegetais.

O TAL CARBONO

Produzir 1 quilo de vegetais emite uma média de 1 a 2 quilos de CO₂. Essa porção de carne gera 80 quilos do gás.

MENOS AGRESSÃO

O impacto ambiental da produção de alimentos vegetais é até cinco vezes menor em relação à de itens de origem animal.

DESPERDÍCIO TAMBÉM POLUI

Larissa Kuroki, do Instituto Akatu, dá dicas da compra ao preparo



PLANEJE O MENU

Dessa maneira, você compra só o indispensável. Antes de fazer a listinha, olhe a despensa.



SEM FOME NO MERCADO

Ir até esses estabelecimentos de barriga forrada evita que o carrinho saia cheio.



OLHO NOS PERECÍVEIS

Na medida do possível, compre-os em quantidades menores e com maior frequência semanal. Assim, não estragam em casa.



UTILIZE AS SOBRAS

Reaproveite os alimentos. O arroz vira bolinho ou risoto. O frango pode ser desfiado e protagonizar um lanche. Recorra à imaginação.

GUARDE DIREITO

Veja as recomendações da embalagem. Boa parte das perdas de alimentos em residências é derivada da má estocagem.

APROVEITE AO MÁXIMO

Inclua sementes, talos e cascas nas receitas, pois muitas partes que jogamos fora são extremamente nutritivas e ricas em fibras.

E A SOJA?

A nutricionista Alessandra Luglio diz que ninguém precisa ter peso na consciência ao comer essa leguminosa, tão usada no lugar da carne. Isso porque o plantio que gera desmatamento no cerrado é voltado para a ração de animais — boa parte dela exportada. Só uma pequena parcela da soja se destina à alimentação humana. “Precisamos tirar os animais desse circuito”, aponta Willett.

No entanto, o pesquisador do Imaflora crê que é possível migrar para um sistema menos danoso ao meio ambiente. “Primeiro, não pode desmatar mais”, pontua. Em segundo lugar, é crucial aperfeiçoar o manejo do pasto para que ele seja eficiente na retenção de carbono. “Além disso, dá para reduzir a emissão do próprio boi, investindo em melhores cuidados sanitários, por exemplo”, afirma.

Um jogo de tira e põe

Para encaixar toda a teoria na prática, e recorrendo que o abuso nos bifes e hambúrgueres está associado a problemas de saúde — como obesidade e câncer —, o recado é manejar. “O brasileiro come carne vermelha praticamente todos os dias”, observa a nutricionista Aline Martins de Carvalho, coordenadora do projeto Sustentarea, do Núcleo de Extensão da USP sobre alimentação e sustentabilidade. Para ela, diminuir a quantidade e a frequência de consumo já é um grande passo.

Segundo Willett, a dieta proposta é majoritariamente à base de vegetais porque há evidências claras de que essa é a melhor opção para o nosso organismo e o planeta. Mas não há um cardápio certinho para todo mundo seguir — até porque cada população tem seus costumes. “Esse modelo permite grande flexibilidade de comidas e sabores que são familiares a diferentes povos”, ressalta ele, citando a América Latina, a Ásia e a África. “O ponto de partida para qualquer país é considerar suas tradições alimentares saudáveis que, infelizmente, estão sendo perdidas para dietas industriais modernas”, reflete.

Para a nutricionista Julicristie Machado de Oliveira, professora da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista, um hábito que o brasileiro devia recuperar ou intensificar, por exemplo, é o de comer arroz com feijão — mistura clássica que se completa em termos proteicos. Sem falar nas iguarias típicas por região. Tem plantas como ora-pro-nóbis, taioba e beldroega. Murici, uvaia e camu-camu são frutas nativas. Há ainda raízes, a exemplo de mandioca e mangarito. ☺

INDUSTRIALIZADOS

Produtos que exibem uma lista imensa de ingredientes, em que constam aditivos químicos, açúcar adicionado, sódio e gorduras saturadas, não contribuem em nada com a saúde das pessoas — nem do planeta. Falamos de salgadinhos, bolachas, refrigerantes, bolos prontos, macarrão instantâneo, néctares... Pensando diretamente na população, as fórmulas não são nutritivas e, pior, mostram-se um passaporte para destrambelhar o organismo e colaborar para o ganho de peso, o diabetes e as doenças que afligem o coração. Pelo lado do planeta Terra, Adriana Charoux, do Greenpeace, relata que há bastante impacto ambiental por trás de cada caixa ou saquinho. “As empresas recorrem muito a matérias-primas que se valem da destruição da floresta para chegar à casa do consumidor”, afirma. “E são corporações enormes, que têm grande capacidade de influenciar na tomada de decisões”, acrescenta. Ou seja, se elas se colocarem ao lado do meio ambiente, muitos sistemas de produção poderiam começar a mudar. “É melhor priorizar os alimentos naturais e os minimamente processados”, defende Alessandra Luglio.

Segundo a Organização das Nações Unidas, se nada for feito, em 2050 teremos mais plástico do que peixes nos oceanos



E TEM AS EMBALAGENS! Já viu quanto plástico jogamos fora ao adquirir um alimento processado? Milhões de toneladas vão parar, todos os anos, em nossas águas, colocando animais em perigo. Sem contar que partículas dele já despontam em nossa torneira — e há sinais de malefícios à saúde. A designer Lori Vargas, cofundadora da Mapeei — Uma Vida sem Plástico, evita ao máximo o uso do material. Por isso, quase não faz compras em supermercados, por exemplo. “Prefiro ir a feiras e adquirir a granel”, relata. Ela coloca tudo em saquinhos de pano e potes. Mas Lori entende que a mudança de atitude deve ocorrer aos poucos. “Caso contrário, em três dias tudo volta a ser como antes”, avisa. “Comece pelo que achar mais fácil e vá avançando”, indica.

MENOS PLÁSTICO NO DIA A DIA

Lori Vargas, expert em atitudes sustentáveis, ensina alguns truques

SACOLA PRÓPRIA

Em vez de usar as do mercado, leve as suas de casa. Ou peça caixas de papelão, sempre disponíveis nesses locais.

PREFIRA A GRANEL

Os produtos não são vendidos em embalagens. E você consegue pegar exatamente a porção de que precisa.

DO PANO AO POTE

Em saquinhos de tecido dá para colocar vegetais, grãos, farinhas... Potes são bacanas para comprar manteiga.

COPO À MÃO

Para evitar o acessório de plástico durante as refeições fora, tenha o seu na bolsa. Há versões retráteis, fáceis de carregar.

GARRAFA NA BOLSA

Em vez de comprar garrafinha de água a cada esquina, melhor andar com a sua (de outro material) e encher toda hora.

BELEZA EM BARRA

Que tal testar xampu e condicionador em barra? Eles costumam ser embalados em papel ou até mesmo saquinho.

RESSIGNIFIQUE

Nem sempre dá para escapar do plástico. Nesses casos, é melhor guardar e achar maneiras de reusá-lo na rotina.

ASSISTENTE DE FOTOGRAFIA: THIAGO MATOS

Levando em conta o padrão tupiniquim de refeição, Aline diz que, de fato, precisamos caprichar mais em frutas, verduras e legumes, como sugere a comissão liderada pelo professor de Harvard. “Às vezes, o prato do brasileiro tem só uma folhinha de alface e uma rodela de tomate”, nota. Só que alimentos desse time são abastecidos de vitaminas, minerais e outras substâncias protetoras. Sem falar que seu cultivo demanda muito menos recursos naturais — estima-se que o impacto da produção de comida de origem vegetal no meio ambiente é até cinco vezes menor em relação à de alimentos vindos de animais.

Detalhe: no mundo perfeito, esse grupo deveria crescer em um sistema orgânico. “O modelo vigente de agricultura abusa de agrotóxicos”, critica Thais Mauad. São elementos que poluem a água e o solo, além de ameaçarem a saúde de quem trabalha diretamente com eles — há registros de mais casos de câncer entre esse pessoal. “Embora não tenhamos certeza, provavelmente também há malefícios para quem come os itens cultivados com esses produtos”, especula a médica.

Para aqueles que consideram o preço do orgânico um impeditivo, a professora Julicristie dá um conselho: “Compre direto do produtor, em feiras ou assentamentos rurais. Se souber onde buscá-lo, não será mais caro”. Caso a troca ainda seja inviável, Larissa, do Akatu, recomenda ao menos priorizar alimentos de época. “Eles precisam de menos fertilizantes do que itens cultivados em situações adversas, como uma fruta do calor plantada no frio”, justifica.

Na visão da nutricionista Alessandra Luglio, especialista em alimentação vegetariana e natural, de São Paulo, se o futuro não for mais *plant-based* — ou seja, à base de plantas —, não adianta esperar por ele. “Essa cadeia de produção animal é um equívoco do ponto de vista da saúde humana e ambiental”, adverte. No livro *A Terra Inabitável*, o autor frisa que a responsabilidade de evitar uma catástrofe climática está justamente nas mãos da nossa geração. Começemos pelo prato.●