



ARS Algarve
Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

DEPARTAMENTO DE
SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

Ministério da Saúde



Programa Nacional
para a Promoção
da Alimentação Saudável

Dia Mundial da Alimentação – 16 de Outubro 2016

O CLIMA ESTÁ A MUDAR, A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA TAMBÉM

O papel das leguminosas...

Todos os anos, a Organização para a Alimentação e Agricultura (FAO) das Nações Unidas celebra o Dia Mundial da Alimentação em 16 de outubro para comemorar a respectiva fundação, em 1945. Este ano, é prestada uma atenção especial às mudanças climáticas e o impacto que estas têm na alimentação e na agricultura. O objectivo da FAO é atingir “Fome Zero em 2030”, embora seja ambicioso, jamais poderá ser alcançado sem abordar as alterações climáticas.

As alterações climáticas são sentidas um pouco por todo o planeta, com as temperaturas a aumentar, os padrões da precipitação a mudar, os glaciares e a neve a derreter e o nível médio das águas do mar a subir. Todas estas alterações cada vez mais frequentes e intensas conduzem a fenómenos climáticos extremos, como inundações e secas. Na Europa, os impactos e as vulnerabilidades no que respeita a natureza, a economia e a saúde diferem entre regiões, territórios e setores económicos. Uma das regiões europeias particularmente vulnerável às alterações climáticas é o sul e a bacia do Mediterrâneo, devido ao aumento das vagas de calor e de seca.

A maior parte do aquecimento observado desde meados do século XX deve-se ao aumento das concentrações de gases com efeito de estufa (GEE), resultantes das emissões provocadas pela atividade humana. Além do dióxido de carbono (CO₂), resultante de combustões em diversos contextos, o metano (CH₄), resultante da atividade pecuária, contribui com quase dois terços das emissões de GEE. A produção de carne e leite de vaca é responsável por 41% e 20% dessas emissões, respectivamente. Dado que a população continua a crescer, a demanda destes produtos de origem animal irá conseqüentemente aumentar nos próximos anos. A estratégia de tornar mais sustentável a alimentação humana, menorizando as alterações climáticas decorrentes da agro-pecuária, é reduzir o consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente carne, substituindo-os por alimentos alternativos.

Neste contexto, a Organização das Nações Unidas declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas, como forma de aumentar a consciência pública para os benefícios nutricionais das leguminosas, através da produção alimentar sustentável, destinada

à segurança alimentar e nutricional para todos. As leguminosas, além de promoverem uma agricultura sustentável e contribuírem para a mitigação e adaptação às alterações climáticas, promovem a biodiversidade, são economicamente acessíveis, são ricas em nutrientes e proporcionam importantes benefícios para a saúde.

Do ponto de vista nutricional, as leguminosas são muito ricas em proteína (3 a 6 colheres de sopa de leguminosas corresponde aproximadamente a 50 a 100g de carne), vitaminas (complexo B e ácido fólico), minerais (ferro, cálcio, potássio, fósforo, magnésio), fibras e substâncias bioactivas (isoflavonas, flavonóides, compostos fenólicos e outros antioxidantes). A qualidade proteica resultante da conjugação de leguminosas e cereais melhora, quando comparada à qualidade das proteínas destes alimentos se consumidos separadamente. Esta é a razão pela qual a nossa cultura mediterrânica nos apresenta alguns pratos da nossa gastronomia, como o arroz com grão, o feijão com massa ou mesmo a açorda com grão, nos quais a fonte de proteína de origem animal é inexistente ou parcamente presente.

Quanto aos benefícios para a saúde, as leguminosas providenciam inúmeras vantagens, designadamente o controlo do apetite/ saciedade, o controlo de peso, a diminuição do índice glicémico, a redução do colesterol total, o aumento do bom colesterol, a regulação do intestino, e ainda a redução do risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

As recomendações para o consumo de leguminosas apontam para a ingestão diária de pelo menos uma porção, ou seja, cerca de 25g por dia. Porém, de acordo com a última Balança Alimentar Portuguesa (2012), o consumo destes alimentos em Portugal é de apenas 15% das recomendações.

Em suma, as leguminosas são nutritivas, saudáveis, versáteis, fáceis de preparar, economicamente acessíveis, e além de constituírem um valor cultural, podem contribuir para a redução das alterações climáticas... Reabilitar o seu consumo como uma responsabilidade ecológica, ou como um legado cultural transmitido de geração em geração, constitui, pois, um grande desafio para o futuro... E já agora, ao ser-se mais ativo, evitando o transporte dependente de combustíveis fósseis, poupa-se o ambiente e fomenta-se a saúde!

Teresa Sofia Sancho
Nutricionista

Departamento de Saúde Pública e Planeamento, Núcleo Regional PNPAS
Administração Regional de Saúde do Algarve, IP