

## Nutrição ao alcance de todos

Ciclo de palestras *Alimentação e Saúde*, organizado pelo Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição, aborda temas da área nutricional, em apresentações abertas ao público em geral

Por Daniela Oliveira

Aproximar a comunidade acadêmica da sociedade e difundir conhecimentos sobre nutrição e saúde. Esses são os principais objetivos do ciclo de palestras *Alimentação e Saúde*, organizado desde 2012 pelo Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição (PPGAN). A cada semana, um mestrando ou doutorando do Programa apresenta um tema de seu interesse, ou relacionado com suas pesquisas, em linguagem acessível.

No último dia 25 de agosto, uma palestra sobre as propriedades funcionais das pimentas inaugurou a programação do segundo semestre de 2016. A doutoranda Nathânia de Sá Moraes apresentou alguns efeitos benéficos de se utilizar o vegetal de paladar ardente na alimentação. Rica em substâncias antioxidantes, que combatem o envelhecimento das células, a pimenta favorece a prevenção de doenças

degenerativas, como o câncer e o mal de Alzheimer.

Para Nathânia, a experiência como palestrante contribui tanto no



aspecto profissional como no pessoal. “É bastante gratificante compartilhar meus conhecimentos com o público”, disse a doutoranda. Na apresentação,

ela pôde detalhar aspectos que serão desenvolvidos em sua pesquisa, que tem como objetivo a obtenção de ingrediente com ação antioxidante, a partir de mix de frutas e hortaliças adicionado de variedades de pimentas.

A coordenadora do PPGAN, professora Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves, concorda que a iniciativa é positiva para a formação dos pós-graduandos: “A atividade do pesquisador se torna mais leve quando ele conversa com outras pessoas, com vivências diferentes. Além disso, atuar como palestrante dá mais segurança ao pós-graduando, que precisa apresentar suas pesquisas dentro e fora da academia”.

A aproximação com a sociedade é também uma preocupação do PPGAN, em consonância com a recomendação da Capes de que os programas de pós-graduação tenham visibilidade e papel social. “Buscamos seguir essa visão de que a ciência é algo que está ao alcance de todos, só depende da forma como é transmitida”, aponta Édira.



## Alimentação saudável atrai maior interesse

Desde 2012, o ciclo do PPGAN já propiciou a apresentação de quase cem palestras, sobre os mais diferentes temas: aproveitamento dos alimentos, nutrição infantil, práticas de higiene, uso de plantas medicinais, relações entre alimentação e exercícios físicos, doenças relacionadas à má-alimentação, entre outros. Uma pergunta, porém, resume o que mais o público quer saber: como comer bem?

“O que vejo é que tudo o que está mais associado à ideia de alimentação saudável gera mais interesse”, observa a professora Édira Gonçalves. Para possibilitar a maior circulação das informações debatidas nas palestras, o PPGAN disponibiliza em sua página as apresentações dos mestrandos e doutorandos. O endereço para acesso é <<http://www2.unirio.br/unirio/ccbs/ppgan/alimentacao-e-saude>>.



## Programação

O ciclo de palestras às quintas-feiras, sempre às 12h30, no subsolo do prédio da Nutrição, localizado na Av. Pasteur, 296, campus da Reitoria, Urca. Confira no quadro a seguir a programação até o mês de dezembro:

DATA	PALESTRA	PALESTRANTE
08 de setembro	Diferença entre tipos de leite fermentado	Cinthia Couto
15 de setembro	Goma arábica: benefícios à saúde humana	Maria Eugênia Araujo Silva Oliveira
22 de setembro	Margarinas: tudo que sempre quis saber, mas nunca teve coragem de perguntar	Joel Pimentel de Abreu
27 de setembro	Alimentos funcionais e seus componentes bioativos	Vanessa Rosse
29 de setembro	Microbiota: a interação cérebro-intestino	Monica Cristine Pereira dos Santos
06 de outubro	10 passos para uma alimentação saudável de crianças de até dois anos de idade, segundo o Guia Alimentar	Gabriela Dias Alves Pinto
13 de outubro	Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis	Iris Lengruber
20 de outubro	Gastronomia Funcional	Vanessa Azevedo de Jesus
27 de outubro	Nutrição e destoxificação	Monique Barros
03 de novembro	Transgênicos: benefícios e dúvidas	Filipe Sousa
10 de novembro	Disbiose: O que é? Como tratar e prevenir?	Rafaela Rainho
17 de novembro	Resistência a antibióticos: da fazenda à mesa	Juliana Wolff
24 de novembro	Aleitamento materno X fórmulas lácteas	Marcelo Soares
01 de dezembro	Obesidade infantil: como prevenir	Nayara Simas Frauches
08 de dezembro	Alimentos: fonte e importância dos nutrientes na saúde humana	Deborah Bauer
15 de dezembro	Desmistificando dietas da moda	Thais Alves