



Alimentação e Sustentabilidade

Introdução^{1, 2, 3, 4}

A palavra **sustentabilidade** tem sido debatida em inúmeras áreas, inclusive dentro da alimentação. Ser sustentável é colocar em prática uma série de hábitos capazes de mudar para melhor o dia a dia de uma pessoa e ainda preservar o meio ambiente.

O conceito de sustentabilidade e desenvolvimento sustentável começou a ser discutido formalmente por meio da Comissão Mundial de Meio Ambiente e Desenvolvimento das Nações Unidas, na década de 1980, e foi definido como “**o desenvolvimento que atende às necessidades das gerações atuais sem comprometer a capacidade das gerações futuras para atender às suas próprias necessidades**”.

A alimentação e a forma de produzir os alimentos está diretamente ligada à saúde das pessoas e do meio ambiente.

Segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), uma dieta sustentável é aquela com baixo impacto ambiental e que contribui para a segurança alimentar e nutricional da população, assim como para o seu estado de saúde. A dieta sustentável protege e respeita a biodiversidade e o ecossistema; permite otimizar os recursos naturais e humanos; é culturalmente aceita, nu-

tricionalmente adequada; acessível pela população; segura e economicamente justa.

No entanto, trata-se de um conceito amplo e complexo de ser atingido, visto que é multidimensional e precisa de ações em diversas áreas.

Nesta edição serão apresentados aspectos relacionados à alimentação, diretamente ligados à sustentabilidade, com objetivo de estimular práticas alimentares que contribuam para a saúde das pessoas e do meio ambiente.



Padrões de Consumo Alimentar^{2, 3}

Nos últimos anos um crescente número de estudos vem destacando o crescimento da população, a intensificação da agricultura, as alterações climáticas, mudanças de estilo de vida, a pobreza e a segurança alimentar, apontando a necessidade de:

- ⇒ Redefinir o sistema alimentar;
- ⇒ Redefinir os padrões de consumo de alimentos.

O Sustentarea, núcleo de Extensão da Universidade de São Paulo (USP) sobre alimentação sustentável, publicou um manifesto a respeito do tema. Este documento cita que:

“A população deveria consumir uma dieta que minimize o risco de doenças e que tenha um impacto positivo no meio ambiente, ou seja, protegendo e respeitando a quantidade de recursos naturais existentes.”³

Desse modo, teríamos uma dieta composta basicamente por **alimentos de origem vegetal e restrita em alimentos de origem animal, especialmente carne bovina, além de gorduras, açúcar e tubérculos.**

Nesse contexto, torna-se necessário investir na **educação dos indivíduos** buscando criar uma representação social sólida da sustentabilidade e, em particular, sua relação com a produção e consumo de alimentos.

Uma vez que os consumidores compreendam a importância e o impacto de suas ações diárias (para o meio ambiente, a economia, sociedade e a saúde), talvez seja possível um comportamento mais consciente em relação às escolhas alimentares.²

Além disso, motivações de saúde e ambientais podem influenciar os consumidores de diferentes formas, como **saúde relacionada com o consumo de frutas e hortaliças; e meio ambiente com o consumo de orgânicos.**



Vantagens de adotar um sistema alimentar sustentável⁵

Atuar contra as mudanças climáticas: esse tipo de alimentação teria o potencial de reduzir em 65% as emissões de gases de efeito estufa até 2050, com a redução de 50% da produção e consumo de alimentos de origem animal.



Proteger as florestas: a produção sustentável de alimentos seria uma medida preventiva à desflorestação, uma vez que dedica menos terra à pecuária.



Melhorar a saúde e segurança alimentar: uma dieta mais saudável evitaria cerca de 11 milhões de mortes prematuras, como aponta um estudo publicado na revista científica The Lancet.



Favorecer a sobrevivência de espécies ameaçadas: entre 20% a 40% dos mamíferos e aves que poderão ser extintos até 2060, teriam alguma opção de sobreviver.



Preservar os recursos hídricos: uma alimentação sustentável demanda a redução do consumo de água, o que, conseqüentemente, reduziria a contaminação de zonas costeiras devido à atividade pecuária ou o cultivo de alimentos destinados aos animais.



Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ONU)^{3, 6}

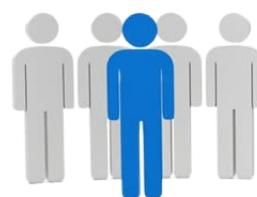
Em 2015, a ONU definiu 17 objetivos para o desenvolvimento sustentável (ODS) do planeta, e vários desses objetivos estão diretamente ligados à alimentação. Trata-se de um apelo global para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e, garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade.



Ações para minimizar o impacto do consumo alimentar no ambiente⁷

NO CAMPO COLETIVO:

Ações governamentais/institucionais:



- ⇒ redução do uso de agrotóxicos;
- ⇒ emissões de gases de efeito estufa relacionadas a alimentos;
- ⇒ otimização do uso de água e da terra;
- ⇒ implantar sistemas de esgoto nas comunidades;
- ⇒ garantia de alimentação a longo prazo;
- ⇒ preservação da biodiversidade e dos ecossistemas;
- ⇒ diminuição do consumo de energia.

NO CAMPO INDIVIDUAL:

Ações cotidianas do consumidor podem ajudar a ter um sistema alimentar mais sustentável.



O que você pode fazer para ter uma alimentação sustentável? ^{1, 8}

1. Evite o uso de embalagens (use embalagens reutilizáveis)

Evite produtos industrializados sempre que puder. Normalmente, esse tipo de produto contribui para o crescimento do volume de resíduos (lixo) no planeta, devido às embalagens de papel e plástico. Uma sugestão é adquirir alimentos frescos, a granel e não embalados ou que utilizem embalhos em versões biodegradáveis.



2. Aproveite 100% dos alimentos sempre que possível e mude a forma de cozinhar



O [Boletim SETAN nº 24/2020](#), reúne informações sobre o **Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Utilize o vapor de um recipiente de arroz para cozinhar hortaliças e legumes ou cozinhe os vegetais junto com a proteína, para poupar energia; outra dica é reaproveitar a água usada no cozimento de vegetais, rica em nutrientes, para fazer outras receitas, como por exemplo, macarrão.

3. Tenha sua própria Horta

Ao cultivar uma simples plantação de ervas e temperos em casa, você contribui com a preservação do planeta, reduz os custos da sua alimentação e tem ingredientes naturais, orgânicos, que não poluem o meio ambiente.



4. Valorize e consuma produtos orgânicos



Optar por alimentos sem agrotóxicos é sustentável. Os produtos químicos utilizados para aumentar a validade dos alimentos e deixá-los mais “apetitosos” são extremamente poluentes, fazem mal para a saúde e para o meio ambiente, já que poluem solos e água. Leia mais sobre o assunto no [Boletim SETAN nº 23/2020 \(Alimentos Transgênicos, Hidropônicos e Orgânicos\)](#).

O que você pode fazer para ter uma alimentação sustentável? ^{3, 8, 9, 10}

5. Adquira produtos regionais e da estação (safra)

Esta prática incentiva o varejo local e evita diversos impactos ao ambiente, que são gerados pelo armazenamento, conservação, transporte e duração de validade. Adquirir produtos da época, principalmente os "escovados", que são vegetais sujos com terra, diminui o gasto de água para tornar o alimento próprio para consumo, pois dispensa a limpeza prévia feita pelo próprio produtor ou antes de ser disponibilizado para venda.



6. Tome cuidado na hora de ir ao mercado



O desperdício de alimentos começa no momento da compra. Para evitar isso, é fundamental ir ao mercado sempre com a **lista dos itens necessários** e, se possível, fazer **compras semanais**. Dessa forma as chances de comprar por impulso são menores. Lembre-se também de levar suas próprias **bolsas reutilizáveis**.



7. Congelar os alimentos evita o desperdício

A comida industrializada congelada muitas vezes é tida como alternativa mais viável para pessoas com rotinas muito agitadas. No entanto, preparar as refeições em casa e congelar é uma atitude importante para uma alimentação sustentável; é uma forma de adequar uma rotina atribulada, sem deixar de consumir alimentos saudáveis e, principalmente, é um hábito que evita o desperdício. Para saber como fazer, leia o **Boletim SETAN nº 27/2020**, cujo tema é **Congelamento de Alimentos**.



8. Seja consciente ao comer fora de casa

Evite o desperdício em restaurantes pedindo porções menores ou levando para casa o que sobrou.

O que você pode fazer para ter uma alimentação sustentável? ^{3, 11}

9. Evite frituras

O resíduo de óleo que é descartado em locais inadequados pode provocar contaminação do lençol freático e/ou representar um grande prejuízo financeiro, pois poderia ser convertido em biogás ou adubação orgânica. É uma preocupação, além da saúde, para questões relacionadas à sustentabilidade.



10. Faça o descarte correto do lixo

Separe seu lixo (reciclável, comum e compostável) e destine-o de maneira adequada. Informe-se na sua cidade sobre a coleta seletiva.

11. Alimente-se de forma saudável

- * Aumente o consumo de frutas, verduras, legumes.
- * Reduza o consumo de carne, especialmente de carne bovina. As melhores substituições para carne são os feijões, incluindo ervilha, lentilha, grão de bico e soja.
- * Consuma cereais integrais (arroz integral, macarrão integral, quinoa, centeio, etc), evitando cereais refinados como arroz branco e macarrão.
- * Evite alimentos ricos em açúcar, gorduras e sal, tanto os ultraprocessados (ex: refrigerantes e sucos adoçados), quanto os alimentos feitos em casa que contêm muito açúcar, sal e gordura (ex: bolos e empanados).
- * Sempre leia o rótulo dos alimentos, considerando a lista de ingredientes e a quantidade de nutrientes do produto em questão, para fazer as escolhas mais adequadas.



“Não é uma tarefa simples atingir uma alimentação sustentável, pois não é algo que seja possível apenas a partir do esforço individual. Entretanto, é preciso que cada indivíduo faça sua parte”.³

Até o próximo!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora: Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br

