

Entre pequis e pitangas: o caminho para uma alimentação sustentável

ISABELA G. CAMUSSO

João Guimarães Rosa, em *Grande Sertão: Veredas*, descreve com sensibilidade a dinâmica do Cerrado:

“Milho crescia em roças, sabiá deu cria, gameleira pingou frutinhas, o pequi amadurecia no pequizeiro e a cair no chão, veio veranico, pitanga e caju nos campos. Ato que voltaram as tempestades, mas entre aquelas noites de estrelaria se encostando. Daí, depois, o vento principiou a entortar rumo, mais forte porque o tempo todo das águas estava no se acabar”^[1].

Essa passagem nos lembra que a terra tem seu ritmo, sua diversidade e sua riqueza – e que a alimentação sustentável passa pelo respeito a esses ciclos. Mas será que hoje nosso sistema de produção de alimentos ainda os preserva? Embora a produção agrícola tenha crescido e grandes volumes de alimentos abasteçam os mercados globais, a biodiversidade alimentar está sob ameaça, já que a produção e o consumo agroalimentar atuais dependem de um número cada vez mais reduzido de espécies^[2].

E no nosso dia a dia, quais cultivos predominam em nossa alimentação? Em escala mundial, a produção de alimentos é concentrada em um número reduzido de espécies, com destaque para os chamados “três grandes” cereais (milho, trigo e arroz), que respondem por cerca de 60% das calorias consumidas no mundo^[3, 4]. Essas

culturas foram amplamente aprimoradas por meio da pesquisa para atender à lógica da agricultura industrial intensiva, um modelo baseado em monoculturas, voltado para a máxima produtividade e altamente dependente de insumos externos, como grandes volumes de água, fertilizantes sintéticos, pesticidas e agroquímicos^[5].

Entretanto, esse modo de produção desconsidera a capacidade dessas espécies de se adaptarem a diferentes condições ambientais, como solos arenosos e climas secos, além de comprometer sua resiliência diante dos eventos climáticos extremos da atualidade^[5]. Esses fenômenos, por sua vez, também refletem o impacto da produção de alimentos, um dos principais impulsionadores das mudanças climáticas, sendo responsável por 26% de todas as emissões de gases de efeito estufa (GEE) resultantes da atividade humana no mundo^[5, 6]. Ou seja, o equilíbrio dos ciclos naturais descrito por Guimarães Rosa vem sendo ameaçado pela crescente homogeneização e padronização dos sistemas alimentares^[7].

Diante dessa crescente padronização e da produção em larga escala, como garantir a diversidade na alimentação da população e, ao mesmo tempo, valorizar a biodiversidade local? As dietas saudáveis e sustentáveis podem ser a resposta. De acordo com a Organização das Nações

Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), essas dietas promovem saúde e bem-estar ao mesmo tempo em que exercem baixo impacto ambiental. Para serem eficazes, devem ser acessíveis, economicamente viáveis, sanitariamente seguras e culturalmente adequadas, garantindo um crescimento e desenvolvimento saudável ao longo de todas as fases da vida^[8].

Não há um modelo único de dieta sustentável, pois ela varia conforme o contexto geográfico e cultural^[9]. No entanto, para que essas dietas se tornem realidade, é essencial adotar mudanças concretas nos hábitos alimentares, priorizando escolhas que beneficiem tanto a saúde humana quanto o meio ambiente. Duas estratégias fundamentais se destacam: a valorização da biodiversidade alimentar local – incorporando alimentos nativos como pequi, jatobá, baru e taioba, que fortalecem sistemas agroalimentares sustentáveis – e a redução do consumo de carnes vermelhas e processadas e alimentos ultraprocessa-

dos, cuja produção tem importante impacto ambiental^[10-12].

Com relação à primeira estratégia, a biodiversidade alimentar local pode ser fortalecida pelo maior consumo de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) e de espécies nativas. As PANC integram-se perfeitamente a uma alimentação mais biodiversa, nutritiva e equilibrada, pois são parte essencial da agrobiodiversidade brasileira^[13]. Além de ser economicamente favorável, também produz soberania alimentar para famílias de baixa renda, dando a possibilidade de consumo além do que está disponível nas prateleiras de hortifrutis, feiras livres e supermercados^[14]. As PANC incluem espécies comestíveis nativas, exóticas ou naturalizadas, muitas das quais se desenvolvem espontaneamente em diferentes ambientes e climas, sendo frequentemente descartadas por serem consideradas infestantes ou daninhas^[15, 16]. Incorporar esses alimentos na dieta não só amplia a diversidade nutricional, mas

Montagem com pitanga e pequi (flor e fruto).



Imagens: Canva. Montagem: Isabela Camusso.

também contribui para a preservação dos ecossistemas e a redução da dependência de monoculturas.

Com relação à segunda estratégia, a redução do consumo de alimentos ultra-processados e das carnes vermelhas e processadas é essencial para minimizar os impactos ambientais da alimentação. Esses produtos, além de demandarem grandes quantidades de recursos naturais em sua produção, processamento e distribuição, estão associados a altas taxas de desmatamento e emissões de gases de efeito estufa^[12, 17, 18].

Adotar um consumo consciente, alinhado aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (como o ODS 4 e o 12), significa priorizar alimentos com menor pegada ecológica, ou seja, aqueles cuja produção consome menos recursos naturais, gera menos poluição e causa menor impacto ambiental, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais e oleaginosas^[17, 19]. Em um estudo conduzido por Travassos, o pesquisador demonstrou que a dieta alimentar média dos brasileiros tem uma pegada de carbono de 6,7 kgCO₂eq e demanda 3.478 litros de água para ser produzida,

sendo que cerca de 70% da pegada de carbono e 40% da pegada hídrica vem da carne vermelha^[20].

Esse dado evidencia que pequenos ajustes nos hábitos alimentares individuais podem gerar impactos significativos na preservação dos recursos naturais e na mitigação das mudanças climáticas. Fazer escolhas mais conscientes não apenas melhora a qualidade da alimentação, mas também contribui para a construção de um sistema alimentar mais sustentável.

As decisões alimentares que tomamos hoje moldam não apenas nossa saúde, mas também o futuro do planeta. Assim como na paisagem retratada por Guimarães Rosa, onde a terra oferece seus frutos em ciclos de abundância, a alimentação sustentável depende do equilíbrio entre a maneira como produzimos e a capacidade da natureza de se regenerar. Valorizar a biodiversidade, resgatar ingredientes nativos e consumir de forma consciente são passos essenciais para garantir que essa abundância continue presente em nossos pratos. Afinal, preservar a comida é também preservar a cultura, os biomas e a vida.



Malvavisco (*Malvaviscus arboreus*).

Imagem: Sandra Zorat Cordeiro.



SOBRE A AUTORA

ISABELA GONÇALVES CAMUSSO é nutricionista formada pela FSP-USP e Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição em Saúde Pública da FSP-USP
@isa_camusso