

Diversidade é a base de um padrão alimentar saudável. Por Ricardo Abramovay e Patrícia Jaime

A economia do excesso

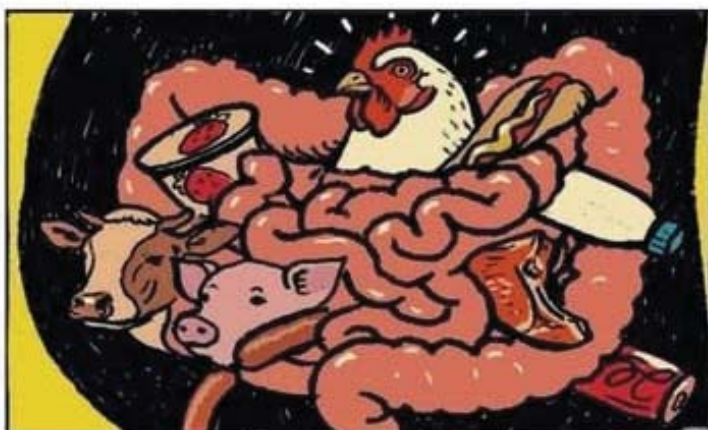
A virtude do recém adotado Guia Alimentar dos Estados Unidos 2025-2030 em precificar a redução no consumo de ultraprocessados foi ofuscada por duas características preocupantes. A primeira é a ênfase reiterada na ampliação do consumo de proteínas, em especial de origem animal, apresentada como eixo central de uma alimentação saudável.

Essa recomendação contrasta com evidências amplamente consolidadas de que a população norte-americana já consome proteínas em quantidade muito superior às suas necessidades fisiológicas. Além disso, parcela expressiva desse consumo provém justamente de alimentos ultraprocessados como embutidos cárneos, iogurtes altamente açucarados e refeições prontas para consumo, cuja associação com desfechos negativos em saúde é bem documentada na literatura científica contemporânea.

Reforçar o protagonismo da proteína, sem considerar sua matriz alimentar, seu grau de processamento e o padrão alimentar global, não enfrenta o problema central da dieta norte-americana: cerca de 40% da população adulta vive com obesidade e quase três quartos apresentam excesso de peso, condições associadas a altas taxas de diabetes, doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas, em um contexto em que quase dois terços da ingestão calórica dos norte-americanos vêm de ultraprocessados.

Os gastos em saúde, decorrentes de um padrão alimentar que está na origem das doenças que hoje mais matam no mundo (matam mais que a fome), são gigantescos. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO/ONU) os custos ocultos do sistema agroalimentar (os prejuízos que ele impõe à saúde e aos serviços ecossistêmicos) são superiores a tudo o que humanidade gasta para se alimentar.

Ao privilegiar a narrativa da prioridade proteica, o Guia norte-americano acaba por obscurecer um ponto central da ciência nutricional contemporânea: não se trata de um déficit populacional de proteínas, mas de uma combinação de excessos calóricos, de produtos ultraprocessados e de alimentos de origem



Não se trata de um déficit populacional de proteínas, mas de uma combinação de excessos calóricos, de produtos ultraprocessados e de alimentos de origem animal, e que estão associados a ambientes alimentares que dificultam escolhas saudáveis

animal, e que estão associados a ambientes alimentares que dificultam escolhas saudáveis.

Nas prateleiras dos supermercados, nas lojas voltadas a produtos para esportistas amadores e até entre profissionais da nutrição prevalece uma espécie de consenso de que a proteína animal é o componente básico de uma alimentação saudável. Esta verdadeira obsessão proteica, ao deslocar o foco para o nutriente isolado, reforça uma lógica reducionista que historicamente favorece os interesses das grandes corporações e fragiliza as abordagens que preconizam a diversidade como o fundamento de um padrão alimentar saudável.

Mas além destes impactos sobre a saúde humana, recomendar o aumento no consumo de produtos animais, em detrimento da diversificação das dietas com alimentos in natura ou minimamente processados, preferencialmente de origem vegetal, tem consequências desastrosas sobre os serviços ecossistêmicos, a começar pelo clima. O sistema agroalimentar é responsável, hoje, por um terço das emissões globais de gases de efeito estufa. 51% destas emissões vêm do metano, que tem um potencial de aquecimento global 80 vezes superior ao do dióxido de carbono, num período de vinte anos. É a principal fonte de emissão de metano no sistema agroalimentar e a criação de gado bovino.

Embora as criações concentradas de aves e suínos não sejam grandes emissores diretos de

gases de efeito estufa, ao contrário do gado bovino, elas se apoiam sobre o consumo de grãos, dependentes de fertilizantes nitrogenados que emitem óxido nitroso, cujo potencial de aquecimento global é 270 vezes maior que o do dióxido de carbono num horizonte de 100 anos. Isso para não falar de sua dependência do consumo de antibióticos em larga escala.

Ignorar essas evidências não é neutro: significa dissociar recomendações alimentares de seus impactos ambientais, justamente em um contexto de crise climática crescente.

Se o atual padrão de consumo desses produtos (que já é altíssimo e que o Guia dos EUA quer que seja aumentado) fosse indispensável para uma nutrição adequada, talvez fosse o caso de sacrificar o sistema climático para beneficiar os consumidores. Mas este não é o caso, o que significa que o Guia norte-americano conduz a uma dupla perda: para a saúde pública e para o clima. Não há fundamento científico na recomendação para que a população norte-americana "de prioridade aos alimentos proteicos a cada refeição", como recomendado pelo Guia.

E aqui vem a segunda característica preocupante do Guia Alimentar dos EUA e que vai muito além da alimentação e da nutrição. Três meses antes de sua publicação, o comitê científico independente responsável por sua elaboração foi substituído por um grupo do qual a maior parte

dos membros declarou ter laços financeiros com a indústria de carne bovina, suína e de produtos lácteos, como mostra o artigo da prestigiosa revista científica BMJ (<https://shorturl.at/kdpXE>).

Ao final de dezembro do ano passado o comitê editorial da Regulatory Toxicology and Pharmacology "despublicou" um influente artigo, de 2001, que atestava a segurança do glifosato. A perda de reconhecimento do artigo como científico ocorreu porque seus autores não declararam ser funcionários da Monsanto (hoje Bayer), produtora do agrotóxico. Além disso, a conclusão de que o glifosato e Roundup não seriam carcinogênicos baseou-se em estudos fornecidos pela Monsanto e não submetidos à regra básica da publicação científica que é a revisão pelos pares.

A ciência não existe numa torre de marfim e os cientistas mantêm relações vivas com governos, organizações da sociedade civil e empresas. Mas há uma linha clara que deveria separar o diálogo legítimo da interferência indevida. Quando essa linha é ultrapassada, perde-se a capacidade de formular políticas públicas baseadas em evidências e orientadas pelo interesse público e, assim, compromete-se a contribuição do conhecimento qualificado para melhorar a vida social.

Guias alimentares são instrumentos estratégicos de saúde pública. Sua força reside na clareza, na transparência e na independência científica. Experiências como a do Guia Alimentar para a População Brasileira mostram que é possível formular recomendações baseadas em evidências, focadas em padrões alimentares e no grau de processamento dos alimentos, protegidas de interesses setoriais e alinhadas à promoção da saúde e da sustentabilidade. Fragilizá-las em nome de narrativas simplificadoras ou de pressões corporativas não é apenas um problema técnico: é um retrocesso político e social.

Ricardo Abramovay é Professor Sênior do Instituto de Estudos Avançados e do Instituto de Energia e Ambiente da USP, coordenador do INCT "Para superar a tríplice monotonia do sistema agroalimentar".

Patrícia Jaime é Professora Titular e vice-diretora da Faculdade de Saúde Pública da USP e coordenadora científica do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens).