

CRISE CLIMÁTICA

Como mudar a alimentação para reduzir sua pegada de carbono



Refletir sobre o que entra no prato pode reduzir as emissões de carbono

Imagem: Wirestock/Getty Images

Julia Moióli

Colaboração para Ecoa

18/10/2024 05h30



...o consumo de carne vermelha aumentará ingestão de alimentos de origem

PUBLICIDADE

Ao fazer essas opções, diminuimos nossa pegada de carbono - medida que quantifica o total de gases de efeito estufa, especialmente dióxido de carbono (CO₂), emitidos direta ou indiretamente por atividades humanas - e contribuimos para a meta da FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura) de reduzir a média global individual de 6.3 toneladas emitidas em 2020 para 2.1 toneladas em 2030.

Estudos e especialistas estimam que a contribuição da dieta para a pegada de carbono individual possa chegar a 30%, embora esse valor varie de acordo com hábitos, escolhas e práticas locais de produção.

Relacionadas



Por que o Brasil ainda usa carvão para produzir energia?



Quais países mais emitiram carbono na história?



Compras online são prejudiciais ao meio ambiente?

O regime alimentar do brasileiro é um exemplo disso: tem pegada de carbono média



PUBLICIDADE

"Antes de tudo, é importante lembrar que, em um país com [desigualdade social](#) elevada como o Brasil, devemos ser cuidadosos em recomendações desse tipo", diz Aline Martins de Carvalho, professora da Faculdade de Saúde Pública da USP.

"Portanto, para quem tem acesso e consome muita carne bovina, reduzir essa ingestão é não só sustentável, mas saudável - uma ideia é adotar, por exemplo, o conceito de 'segunda-feira sem carne'."

Um estudo realizado por pesquisadores da Escola da Medicina da Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, mostra que substituir a carne bovina por opções mais sustentáveis pode levar a uma redução superior a 50% na pegada de carbono diária de uma pessoa.

Em quilogramas de dióxido de carbono equivalente, [os produtos animais que mais emitem GEE](#) (Gases de Efeito Estufa) são:

Carne bovina: 99,48 kgCO₂e

Cordeiro e carneiro: 39,72 kgCO₂e

Leite: 33,3 kgCO₂e

Camarão (cultivado): 26,87 kgCO₂e

Queijo: 23,88kgCO₂e

Carne suína: 12,31 kgCO₂e

Aves: 9,87 kgCO₂e

Ovos: 4,67 kgCO₂e

PUBLICIDADE

"A produção de alimentos de origem vegetal emite uma quantidade bem menor de GEE, sendo o arroz produzido por alagamento o maior emissor", diz Carvalho. E, de acordo com o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), menos de 10% dos brasileiros ingere a quantidade diária de vegetais recomendada pela ONU, que é de 400 gramas.

A professora sugere, inclusive, feijões como substitutos das carnes, por serem ricos em proteínas e ferro.

Coma cascas, talos e sementes

Para reduzir o desperdício de alimentos - que, nos aterros, ao sofrerem decomposição liberam metano, um dos principais GEE -, consuma-os por inteiro sempre que possível. "Muitas partes descartadas são ricas em nutrientes e podem ser transformadas em novas receitas", lembra Carvalho. O [site do projeto Sustentarea](#), da USP, dá ideias de receitas simples, saudáveis e sustentáveis.

Não desperdice nada, aliás

"Evitar o desperdício é uma das ações básicas para reduzir a nossa pegada de carbono - e o brasileiro desperdiça cerca de 40 quilos de alimentos por ano, uma quantidade bem significativa", lembra Felipe Seffrin, coordenador de comunicação do Instituto Akatu. "Quando desperdiçamos um alimento, estamos deixando de consumir

PUBLICIDADE

Prefira alimentos locais e da estação

"Eles geralmente não necessitam de substâncias químicas para crescer fora do seu período natural, resultando em uma produção mais sustentável, e têm uma pegada de carbono menor, já que não requerem longos transportes e armazenamentos, responsáveis por aumentar suas emissões", afirma Seffrin.

Reduza o consumo de industrializados

Além dos recursos consumidos no processamento ou ultraprocessamento, esses alimentos podem influenciar na sua pegada de carbono ao gerar grandes volumes de embalagens, que acabam em aterros. A saúde também agradece: esses alimentos frequentemente contêm altos níveis de açúcar, sódio e gorduras.

Pense antes de fazer as compras

Especialistas consultados por Ecoa sugerem montar um cardápio semanal, com os alimentos e quantidades a serem consumidas, e comprar de acordo com essa lista. Fique de olho nas datas de validade e considere o local onde você mora - em regiões de clima quente, perecíveis se deterioram mais rapidamente.

Armazene corretamente

PUBLICIDADE

Fonte: *Aline Martins de Carvalho, professora da Faculdade de Saúde Pública da USP; Felipe Seffrin, coordenador de comunicação do Instituto Akatu; Embrapa; Food and Agriculture Organization of the United Nations; Science; United Nations Climate Change*

COMUNICAR ERRO 

1 Comentário

Últimas



PUBLICIDADE



Concentração de CO2 na atmosfera bate recorde em 2023

28/10/2024 15h17



Como as finanças podem ser parte da solução para a crise da biodiversidade

Emma O'Donnell, Jimena Alvarez e Nicola Ranger*

27/10/2024 05h30



Ciência reforçou fantasia de que é fácil reverter aquecimento global

Wim Carton e Andreas Malm*

25/10/2024 05h30



Transição energética vai acabar com a indústria de combustíveis fósseis?

25/10/2024 05h30



PUBLICIDADE



Só um 'salto quântico' pode manter mundo nas metas climáticas, diz ONU

24/10/2024 23h17



Dependência excessiva da terra ameaça metas para zerar emissões, diz estudo

24/10/2024 05h30



Sem união internacional, haverá mais desigualdade e retrocesso ambiental

Arilson Favareto*

23/10/2024 09h30



G20 precisa de ação urgente para garantir crescimento verde, diz relatório

23/10/2024 09h30



PUBLICIDADE



O colapso do manto de gelo da Groenlândia esta se aproximando

Carlos Nobre e Wagner Soares

22/10/2024 13h00



COP 16: Por que seu negócio deve se importar com a biodiversidade?

Mariana Sgarioni

21/10/2024 10h50

VER MAIS



PUBLICIDADE