

BENEFÍCIOS DO USO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FABYANNE MORAES DE SOUZA¹; ALINE ACCORSSI²

¹Universidade Federal de Pelotas 1 – fabyannemoraes6@gmail.com 1

²Universidade Federal de Pelotas – aline.accorssi@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Um dos paradoxos que vemos no Brasil é ter como seus dois maiores problemas a fome e o desperdício de alimentos, mesmo que sejamos considerados os maiores exportadores de produtos agrícolas do mundo. Anualmente no país são produzidas mais de 140 milhões de toneladas de alimentos e ainda assim, temos milhões de indivíduos sem acesso pleno aos alimentos, seja em quantidade ou em qualidade (GONDIM et al., 2005).

Atualmente a fome está diretamente ligada ao poder aquisitivo. A segunda edição do Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil (II VIGISAN) mostrou que 91% dos domicílios que possuem 1/4 de salário mínimo como renda per capita convivem com algum grau de insegurança alimentar. Há uma piora dessa situação em moradias cujos residentes possuem trabalhos informais, como a agricultura.

O Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no contexto da pandemia da Covid-19 no Brasil descreve a insegurança alimentar como a condição de não ter acesso pleno e permanente a alimentos, sendo a fome sua forma mais grave (VIGISAN, 2022). O inquérito ainda mostra que em 2021/2022, 125,2 milhões de brasileiros não tinham certeza se teriam o que comer em um futuro próximo. Tal situação limita a qualidade e quantidade de alimentos por refeição. Durante a pandemia, algumas famílias diminuíram compras de carnes, frutas e verduras e, conforme a pesquisa, em 70,4% dessas famílias havia fome.

Outro estudo produzido em 2005 por estudantes dos cursos de Farmácia e Química da UFRN analisou 7 tipos de frutas (abacate, abacaxi, banana, mamão, maracujá, melão e tangerina). Obteve-se como resultado que as cascas das frutas possuem mais nutrientes do que suas partes comestíveis. Concluiu-se que essas partes que normalmente seriam descartadas podem ser consideradas uma fonte alternativa de nutrientes, além de evitar desperdícios (GONDIM et al., 2005).

Estando a par deste contexto, o presente estudo teve como objetivo revisar a partir da literatura os benefícios do uso integral dos alimentos para a qualidade da alimentação e a segurança alimentar e nutricional.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa. SOUZA ET AL (2010) cita a revisão integrativa como uma ampla abordagem metodológica, combinando dados da literatura teórica e empírica. Essa ampla amostra gera panoramas consistentes e compreensíveis de conceitos, teorias e problemas de um tema específico.

A pergunta norteadora deste estudo foi “qual a importância do uso integral dos alimentos na segurança alimentar e nutricional e na qualidade da alimentação?” e a pesquisa foi realizada seguindo cada fase que a revisão integrativa requer.

A busca foi realizada na base de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO). Os descritores foram definidos conforme os Descritores em Ciência da Saúde (DECS) usados no idioma português e combinados utilizando operadores booleanos “OR” e “AND” da seguinte forma: ((desperdício) AND (aproveitamento) AND (segurança alimentar e nutricional)) OR (qualidade alimentar) AND (alimentos).

Os critérios de inclusão foram artigos originais no idioma português publicados entre os anos 2018 e 2023 e que ajudassem a responder a pergunta norteadora. Trabalhos em outro idioma, fora do período determinado, duplicados e que não correspondessem a nenhum dos critérios de inclusão foram excluídos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca iniciou com 357 artigos. Destes, 242 eram no idioma português e 82 foram publicados entre os anos de 2018 a 2023, porém 24 estavam duplicados. Após a leitura do título e resumo foram excluídos 35 artigos. Os 23 artigos restantes foram lidos na íntegra e apenas 8 foram selecionados para a revisão, pois os outros 15 não ajudaram a responder a questão norteadora da pesquisa. Dos 8 estudos elegíveis, cinco foram publicados no ano de 2021, dois em 2020 e apenas um em 2019.

DIAS ET AL. (2020) produziu um estudo cujo objetivo era analisar como o perfil de compra de alimentos da agricultura familiar se relaciona com indicadores socioeconômicos e demográficos nas capitais brasileiras. O autor então reforça que o uso de alimentos in natura provenientes da Agricultura Familiar pode representar o alcance do potencial para promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas, fortalecendo assim uma importante estratégia de promoção à saúde.

Um estudo feito por SIQUEIRA ET AL. (2020) sobre o custo benefício dos nutrientes no Brasil mostrou que muitas verduras, legumes e produtos lácteos oferecem quantidades satisfatórias de Vitamina A a um baixo custo. Enquanto a quantidade recomendada de vitamina C pode ser atingida a partir do consumo de sucos, frutas e verduras.

MENDONÇA ET AL. (2019) mostrou que, apesar do consumo de Frutas e Hortaliças ser adequado entre a população estudada, ele é muito monótono devido à falta de diversidade de hortifrutis e de técnicas de preparação na hora da refeição.

Dos estudos produzidos em 2021, três tiveram resultados similares e complementares. CONCEIÇÃO ET AL. (2021) produziu um estudo do tipo exploratório, visando fortalecer a agricultura familiar através da pesquisa-ação. Um dos dados obtidos foi que, apesar das preparações tradicionais serem carregadas de afeto e tradição, há uma homogeneização alimentar que compromete a transmissão dos saberes e fazeres das preparações entre gerações.

Fortalecendo os resultados de Conceição et al, temos o estudo feito por RODRIGUES ET AL. (2021) que nos traz uma análise da evolução dos alimentos consumidos no país entre 2008-2009 e 2017-2018 utilizando dados das Pesquisa de Orçamentos Familiares (POFs) de 2008-2009 e 2017-2018. A pesquisa mostra que, independente da renda, houve uma diminuição no consumo de feijão, arroz, carne bovina, pães, frutas, laticínios e um aumento na ingestão de sanduíches que normalmente levam gêneros alimentícios ultraprocessados.

Já DA CRUZ ET AL. (2021) nos traz que há no país uma tendência em substituir refeições tradicionais preparadas com alimentos in natura por alimentos processados, mostrando que 77% da população apresentava um insuficiente consumo de fibras e das fibras consumidas 80,7% eram provenientes de frutas e hortaliças. O estudo também destaca que quanto maior o consumo de alimentos processados, menor é a ingestão de fibras.

Em relação a IAN, BUENO ET AL. (2021) produziu um estudo transversal com o objetivo de identificar a prevalência de insegurança alimentar e nutricional e fatores sociais, econômicos e nutricionais de estudantes de escolas rurais. Obteve-se como resultado que dos 147 entrevistados, 45,5% afirmaram ter ficado sem dinheiro para ter uma alimentação saudável e variada, sendo que 38% dos que deixaram de ter essa alimentação saudável por falta de dinheiro eram menores de 18 anos.

Por fim, RIBEIRO ET AL. (2022) entrevistou 385 consumidores de feiras livres em um estudo de delineamento transversal objetivando avaliar a satisfação dos mesmos em relação às feiras livres de Juiz de Fora-MG. Do número total de entrevistados, 189 indivíduos responderam que preferem comprar seus hortifrutis em feiras livres devido ao preço e 120 ressaltaram a grande variedade de opções como um motivo para frequentar as feiras.

A partir dos resultados apresentados percebe-se que a ideia de aproveitar os alimentos de forma integral é uma prática válida para todos os indivíduos, pois se trata de alimentos de fácil acesso. Incluir na alimentação as partes que normalmente seriam descartadas pode ser uma forma de reduzir gastos, diversificar o cardápio de uma forma saudável e aumentar a ingestão de nutrientes que ficam concentrados nas cascas dos frutos, como é o caso das fibras alimentares. Além dos benefícios já citados, utilizar todas as partes de um alimento também fornece saúde ambiental, uma vez que reduz o desperdício e o lixo orgânico, que vem aumentando gradativamente ao longo dos anos e é uma fonte de emissões de Gases de Efeito Estufa (GEE).

4. CONCLUSÕES

O aproveitamento integral dos alimentos é capaz de promover saúde para os seres humanos a partir do aumento do consumo das fibras que vem se mostrando cada vez mais escasso devido a alta ingestão de alimentos ultraprocessados. Isto porque as fibras dos frutos ficam concentradas nas cascas e talos que normalmente são descartados.

Conclui-se então que é possível criar preparações variadas utilizando o alimento como um todo e essas podem contribuir nutricionalmente para a saúde dos indivíduos, evitando a monotonia e homogeneização alimentar que vem aumentando ao longo dos anos, bem como reduzir o uso de ultraprocessados evitando que esse tipo de alimento vire a base da alimentação brasileira.

Contudo, é importante salientar que são escassos os estudos que exploram a relação entre utilização integral dos alimentos e a melhora da qualidade e da variedade da dieta, apesar de haver relação como nos mostraram os resultados obtidos. Sendo assim, urge a necessidade do aumento de pesquisas nessa área uma vez que é impossível valorizar aquilo que não é explorado.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUENO, M.; FRANCO, J. DA SILVA, L.; KIRSTEN, V. Insegurança alimentar e fatores sociais, econômicos e nutricionais de estudantes de escolas rurais. Cadernos Saúde Coletiva, Rio Grande do Sul, v. 29, n. 2, p. 153-162, 2021.

CONCEIÇÃO, J.; DE FREITAS BARBOSA, A. G.; DE MATOS MENDES DA SILVA, I. .; DE FREITAS, F. .; MACEDO ALMEIDA CAMILO, V. Preservation of the cultural identity of regional products. SciELO Preprints, 2021. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.1660. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1660>. Acesso em: 13 ago. 2024.

DA CRUZ, G.; MACHADO, P.; ANDRADE, G.; LOUZADA, M. Alimentos ultraprocessados e o consumo de fibras alimentares no Brasil. Ciência e Saúde Coletiva, Minas gerais, v. 26, n. 9, p. 4153-4161, 2021.

DIAS, P. C.; BARBOSA, I. R. O.; BARBOSA, R. M. S.; FERREIRA, D. M.; SOARES, K. C. B.; SOARES, D. S. B.; HENRIQUES, P.; BURLANDY, L. Compra da agricultura familiar para alimentação escolar nas capitais brasileiras. Revista de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 54, n. 73, 2020.

GONDIM, J. A.M.; MOURA, M. F. V.; DANTAS, A. S.; SANTOS, K. M. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. Ciência e tecnologia de Alimentos, Campinas - SP, v. 25, n.4, p.825-827, 2005.

MENDONÇA, R. de D.; LOPES, M.; FREITAS, P.; CAMPOS, S.; DE MENEZES, M; LOPES, A. Monotonia no consumo de frutas e hortaliças e características do ambiente alimentar. Revista de Saúde Pública, Minas Gerais, v. 53, n.63, 2019.

REDE PENSSAN. VIGISAN, Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. 2022. Acessado em: 13 ago de 2024. Disponível em: <https://olheparaafome.com.br/wp-content/uploads/2022/06/Relatorio-II-VIGISAN-2022.pdf>.

RIBEIRO, N.; MARTINS, B.; MARQUES, N.; CAMPOS, I.; FIGUEIREDO, P.; BINOTI, M. Satisfação e perfil socioeconômico e demográfico dos consumidores das feiras livres de Juiz de Fora - MG. Cadernos Saúde Coletiva, Rio Grande do Sul, v. 30, n. 3, p. 431-438, 2022.

RODRIGUES, R.; SOUZA, A.; BEZERRA, I.; PEREIRA, R.; YOKOO, E.; SICHIERI, R. Evolução dos alimentos mais consumidos no Brasil entre 2008-2009 e 2017-2018. Revista de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 55, 2021.

SIQUEIRA, K. B.; BINOTI, M. L.; NUNES, R. M.; BORGES, C. A. V.; PILATI, A. F. MARCELINO, G. W.; GAMA, M. A. S.; SILVA, P. H. F. Custo benefício dos nutrientes dos alimentos consumidos no Brasil. Ciência e Saúde Coletiva, Minas gerais, v. 25, n. 3, p. 1129-1135, 2020.

SOUZA, M.T. de; SILVA, M.D. da; CARVALHO, R. de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein, v.8, p.102-106, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>.