



Paula Johns, Rita Lobo, Bruna Pitasi e Inês Rugani em uma das mesas de debate

“As pessoas me perguntam muito no Twitter: ‘O que devo comer para emagrecer?’ e eu respondo: ‘Menos’.

Já o médico e professor titular do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo Carlos Augusto Monteiro explicou o que são os alimentos ultraprocessados. “Na verdade, eles nem deveriam ser chamados de alimentos, pois são produtos que têm uma quantidade enorme de aditivos, como saborizantes, espessantes e emulsificantes, para dar aparência, textura e gosto de comida. Eles foram criados para substituir os alimentos naturais, que deveriam ser a base da alimentação”, revelou.

O assessor regional de Nutrição e Atividades Físicas da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Fabio Gomes, chamou atenção para a importância da diversidade no campo. “Se você pegar uma planta saudável como a quinoa e tirá-la do seu habitat, ela vai deixar de expressar seus benefícios. Quanto maior a área de plantio de uma cultura, menor a quantidade de micronutrientes”, destacou.

Também fizeram palestras o coordenador de Assistência do INCA, Gélcio Mendes, que falou da relação entre obesidade e tratamento do câncer; Bruna Pitasi, nutricionista da Coordenação-geral de Alimentação e Nutrição da SAS/MS, que falou sobre as iniciativas do Ministério da Saúde para a promoção de ambientes saudáveis; e Inês Rugani Ribeiro de Castro, professora de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) e coordenadora do Núcleo de Alimentação e Nutrição em Políticas Públicas da mesma universidade, que abordou os conflitos de interesse na área da alimentação e nutrição. A moderação do debate na parte da manhã foi feita pela chefe do Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica do INCA, Rosilene de Lima Pinheiro.

No período da tarde, houve novas discussões sobre os temas. Participaram como debatedoras Rita Lobo, Bruna Pitasi e Inês Rugani, que ressaltou a importância de conhecer a verdade sobre a comida, para comer comida de verdade. “Precisamos promover a ressignificação da comida, do cozinhar, do comer e da comensalidade, resgatando seu sentido existencial profundo e ampliando a consciência de sua dimensão política”, declarou, em sua apresentação. A mediação do debate ficou por conta da diretora-executiva da Aliança de Controle do Tabagismo e Promoção da Saúde (ACT+), também membro da Aliança pela Alimentação Saudável, Paula Johns. Após o debate, o vídeo *Obesidade Infantil: dicas de prevenção* foi apresentado.

O evento foi encerrado com uma homenagem aos ex-funcionários Sueli Couto e Fabio Gomes, que ajudaram a fundar a área. O grupo teatral Rede de Adolescentes e Jovens Promotores da Saúde (RAP da Saúde), da prefeitura municipal do Rio de Janeiro, finalizou o encontro com uma apresentação em que a música *Comida*, da banda Titãs, foi tocada e cantada.



Feira com produtos orgânicos foi montada no hall do auditório