

Em artigos publicados no Brasil e no exterior, nutricionista do INCA defende valor da 'comida de verdade'

A revista inglesa *The Lancet*, um dos mais conceituados periódicos científicos do mundo, publicou, em fevereiro, uma série de artigos sobre obesidade. O nutricionista Fabio Gomes, da unidade técnica de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA, participou de um deles, contribuindo com a perspectiva de países que, como o Brasil, ainda consomem essencialmente "comida de verdade", apesar das mudanças drásticas que a alimentação tem sofrido em função dos investimentos da indústria. Na definição de Fabio, "comida de verdade" consiste em frutas, verduras, legumes e outros produtos que passaram por pouco ou nenhum processo de industrialização, como o tradicional arroz com feijão brasileiro.

O artigo tem como foco o fortalecimento de mecanismos de *accountability*, que pode ser traduzido como responsabilização. O nutricionista pondera que, de modo geral, a responsabilidade pelo problema da obesidade tem recaído muito sobre o indivíduo, mas ele, na verdade, tem a possibilidade de mudar muito limitada pelo ambiente e pelas circunstâncias de vida. "Há um hiato importante entre o conhecimento, a intenção e a decisão de tomar uma atitude e a mudança, que é fortemente determinado pelo ambiente. Por essa razão, são necessárias medidas regulatórias, que possam criar mais oportunidades e dar condições às pessoas de comerem melhor e praticarem mais atividades físicas", diz Fabio, no artigo. Como exemplo dessas medidas, ele cita a restrição de propagandas de produtos alimentícios não saudáveis, como bebidas açucaradas, e maiores impostos sobre eles.

O nutricionista também defende a necessidade de reforçar a responsabilização de setores da sociedade pelo problema, medida que considera eficaz para melhorar o desempenho das ações na redução da obesidade. "Sistemas de responsabilização reforçados apoiariam a liderança do governo, restringiriam a influência de atores do setor privado com conflitos de interesse no desenvolvimento de políticas públicas de alimentação e nutrição e reforçariam o envolvimento da sociedade civil na criação de demanda por ambientes alimentares saudáveis, por políticas que favoreçam a (re)estruturação de tais ambientes e no acompanhamento dos progressos na consecução das ações de prevenção da obesidade", avalia.

Desconstruindo falsas necessidades

Por ocasião do Dia Mundial do Câncer, Fabio Gomes também escreveu um artigo para o jornal *Correio Brasileiro*, com o título *Comida de verdade para prevenir*

o câncer. Publicado na edição de 4 de fevereiro, quando se comemora a data, o texto é centrado na ideia de que a prevenção da doença está ao alcance de todos, sobretudo com a adoção de escolhas saudáveis. Esse foi o mote da campanha do Dia Mundial do Câncer 2015, da qual o Instituto participou ativamente, com ações internas e externas (leia mais sobre o tema na edição 333 do *Informe INCA*, disponível na Intranet).

De acordo com o nutricionista, o significado de "comer bem" foi descaracterizado nas últimas décadas, passando a ser associado a algo desagradável, sem relação com o prazer de comer. Entre as principais causas dessa descaracterização, segundo ele, estão a publicidade e outras estratégias de marketing, que estimulam o consumo de produtos fabricados industrialmente. "Ao associar os produtos à felicidade, praticidade, satisfação, prazer, conforto e liberdade, a publicidade criou a noção de que tudo o mais, ou seja, a comida de verdade, é sem graça, trabalhosa, desagradável e sem gosto. Há muitas provas de que isso não é verdade", diz Fábio. Ele acrescenta:

"Se amanhã todos os refrigerantes desaparecessem do Brasil, ninguém passará necessidade por causa disso. Ao contrário, vai sobrar mais dinheiro para comprar comida de verdade. Comida que satisfaz o prazer inerente ao comer, preparada na cozinha por cozinheiros, vendida por feirantes, plantada e colhida por camponeses, fruto da diversidade agrícola e sociocultural do país."

Fabio conclama a sociedade a exigir e apoiar medidas que limitem a demanda por produtos não saudáveis, a exemplo da restrição da publicidade de *fast-food*. Para o nutricionista, é necessário, no campo da alimentação, agir de forma semelhante ao que aconteceu no Brasil em relação ao consumo de tabaco, reduzido vertiginosamente nos últimos anos, o que resultou na melhoria da qualidade de vida e na saúde dos brasileiros. Dessa forma, segundo ele, datas como o Dia Mundial do Câncer serão lembradas por priorizar a vida e a saúde, e não a doença.

