

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: UMA FERRAMENTA PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nutritional education: a tool for healthy feeding

Editorial

Em 2007, no Brasil, as doenças do aparelho circulatório levaram 308.466 pessoas ao óbito, contribuindo com 31,89% de todas as mortes. Em conjunto, elas representaram uma taxa de 162,9 óbitos por cem mil habitantes. As neoplasias, no ano referido, dentro dos grandes grupos de causas de morte, resultaram numa carga de 159.092 óbitos, contribuíram com 16,7% de todas as mortes e conceberam uma taxa de mortalidade específica de 84,0 óbitos por cem mil habitantes⁽¹⁾.

Essas doenças têm importantes fatores de risco, claramente descritos na literatura. Entre eles, encontramos os fatores ambientais como tabagismo, alcoolismo, prática de atividade física e alimentação.

Alimentação saudável. Muitos são os conceitos dados ao ato de alimentar-se. Quando falamos em alimentação saudável devemos pensar em qualidade e quantidade do que ingerimos. Os alimentos saudáveis têm sido colocados em diferentes mídias como promotores de saúde e os estudos epidemiológicos mostram uma relação inversa entre o consumo de frutas e vegetais, associados à prática de atividade física, com a redução do risco de doenças crônicas, como as cardiovasculares e o câncer⁽²⁾.

O efeito protetor da alimentação inicia-se com as práticas alimentares da infância, com o ato de amamentar e de oferecer uma alimentação equilibrada para as crianças. O consumo alimentar dos pais, certamente é determinante nas escolhas alimentares das crianças e, portanto, responsável pela provável garantia de uma alimentação promotora de saúde.

O poder aquisitivo das famílias nem sempre é garantidor de escolhas alimentares saudáveis. Doces, enlatados, embutidos, churrascos refrigerantes são alimentos frequentes no consumo alimentar dos indivíduos, independente do seu poder aquisitivo. Ao contrário, frutas, vegetais, cereais integrais são alimentos de segunda escolha e seu baixo consumo está associado ao aumento do risco de obesidade, câncer, dislipidemias.

Nesse contexto de alimentação saudável encontramos outro aspecto importante, chamado conhecimento nutricional. Nem sempre, o “saber sobre alimentação” promove um consumo alimentar adequado.

O conhecimento não necessariamente leva a mudanças de hábitos alimentares. É indispensável educar, é necessário a educação nutricional. Atividades educativas que trabalhem conteúdos alimentares e busquem inseri-los na realidade dos indivíduos podem ser realizadas em qualquer ambiente, como escolas, creches, hospitais, centros comunitários e podem promover mudanças de conhecimento e de práticas alimentares. A educação que promove construção de conhecimento promove mudança. Assim, se consegue melhorar hábitos alimentares de adultos e crianças e promover saúde.

Com o trabalho de base em educação nutricional potencializa-se uma longevidade saudável, redução da mortalidade pelas doenças referidas em faixa-etária de adulto jovem, uma redução substancial em perdas afetivas prematuras e de gastos no Setor Saúde.

Sara Maria Moreira Lima Verde⁽¹⁾
Querubina Bringel Olinda⁽¹⁾

1) Universidade de Fortaleza - UNIFOR -
Fortaleza (CE) - Brasil

REFERÊNCIAS

1. Departamento de Informática do SUS – DATASUS
Brasília: Ministério da Saúde;2010[acesso em 2010 set
25]. Disponível em: WWW.datasus.gov.br
2. Boreck C. Dietary antioxidants add human câncer.
Integr Cancer Ther. 2004; 3(4): 333-41.

Endereço para correspondência:

Sara Maria Moreira Lima Verde
Universidade de Fortaleza - UNIFOR
Av. Washington Soares, 1321
Bairro: Edson Queiroz
CEP: 60811-905 - Fortaleza - CE - Brasil
E-mail: saram@unifor.br