



## O menu do brasileiro tem poucas frutas e hortaliças

Por Ana Júlia Vidal e Margarete Boteon

O brasileiro come mal e está ganhando peso. Nada balanceado, o menu dos consumidores é rico em alimentos com alto teor de açúcar e pobre em frutas, verduras e legumes, tanto nas famílias de alta renda como nas mais carentes. Este é o resultado da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2002-2003, feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério da Saúde. A POF 2002-2003 foi realizada entre julho de 2002 e junho de 2003 em 48.470 domicílios de áreas urbanas e rurais de todo o país.

A atual quantidade de frutas e hortaliças con-

hortaliças foi pouco acima de 88 quilos por pessoa no ano. Já entre as famílias com renda de até R\$ 400,00 por mês, cada membro ingeriu apenas 27 quilos no ano.

Apesar de metodologias e amostras distintas, se compararmos a pesquisa do IBGE de 1976 com a de 2003, na região metropolitana de São Paulo, nota-se que as frutas e hortaliças não tiveram a mesma evolução no cardápio do paulistano como ocorreu com os refrigerantes, pães e biscoitos. O consumo de refrigerantes, por exemplo, cresceu mais de 400% na capital paulista nos últimos 30 anos. O grupo de biscoitos e pães registrou efeito similar, mas com um aumento de 30%. Enquanto isso, o consumo de frutas manteve-se praticamente estagnado na capital paulista, ao passo que verduras e legumes tiveram um decréscimo de 37% em 30 anos.

# O PESO DA MÁ ALIMENTAÇÃO

sumida pelo brasileiro está abaixo do mínimo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo a POF, esses alimentos respondem por 1% a 3,5% das calorias totais ingeridas pelo consumidor brasileiro, ao passo que a recomendação da OMS é que de 6% a 7% da energia total consumida seja proveniente de frutas e hortaliças.

Mesmo separando os dados por faixa de renda ou por região, em nenhum dos casos se obteve o índice de consumo recomendado pela OMS. Segundo a pesquisa, em 2003, em famílias onde a renda mensal era superior a R\$ 3 mil, o consumo médio de frutas e

Por outro lado, temos um setor hortícola com tecnologia que permite produzir um volume muito superior à atual demanda, muitas vezes sobrando produto nas roças sem ter para quem vender, principalmente em situações de pico de safra. Nesses 30 anos, com a melhoria no material genético e o manejo mais adequado das lavouras, conseguimos produzir mais em uma área muito menor. Em batata, por exemplo, na década de 70, produzíamos 1,5 milhão de toneladas em cerca de 200 mil hectares (IBGE). Atualmente, temos capacidade de produzir o dobro em metade desta área.

O gasto da família brasileira com alimentos supérfluos é **110% maior** que as despesas com frutas, legumes e verduras

### Frutas



R\$ 9,65

### Legumes e Verduras



R\$ 6,85

= R\$ **16,50**  
/mês

### Biscoito e Salgados



R\$ 13,87

### Refrigerantes e Cervejas



R\$ 20,91

= R\$ **34,78**  
/mês

Despesa mensal por família, calculada pelo IBGE/POF (2002/03).

# O baixo consumo de hortícolas está por trás de 2,7 milhões de mortes ao ano

Mas não é o produtor quem mais perde com esta situação. O grande prejudicado é o próprio consumidor. "Estima-se que o baixo consumo de frutas e verduras cause cerca de 2,7 milhões de mortes a cada ano e esteja entre os 10 maiores fatores de risco que contribuem para a mortalidade", citou a Organização Mundial da Saúde (OMS) no relatório de 2002.

Ter acesso a alimentos ou simplesmente comer não é o mesmo que se alimentar bem. Uma pessoa pode consumir arroz e feijão ou somente massa e carne durante um bom tempo e sentir-se satisfeita, mas o mesmo não acontecerá com seu organismo. É a chamada alimentação de má qualidade, que não combina todos os componentes necessários para o bom funcionamento do nosso corpo. "Uma alimentação saudável deve oferecer os nutrientes necessários para o desenvolvimento físico e mental do homem, de forma equilibrada e balanceada. Essa alimentação deve ser rica em fibras, pobre em gorduras do tipo saturadas, conter proteínas e carboidratos em quantidades adequadas ao gasto energético de cada um", diz Flávia Abdallah, nutricionista do ambulatório de Medicina Esportiva do Hospital das

Clínicas, em São Paulo.

Mas se isso não acontece, a saúde enfrenta sérios riscos. Segundo o relatório da OMS de 2002, a alimentação inadequada, atrelada à inatividade física e ao fumo, está entre os principais fatores de risco de doenças não-transmissíveis como cardiopatias, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de câncer - responsáveis por quase 60% das mortes em todo mundo e por 45% da morbidade global (causas de doenças).

Há 30 anos, havia no Brasil mais desnutridos que obesos. Hoje a situação é oposta, conforme constatou a POF, do IBGE. O Instituto surpreendeu o país ao revelar que a frequência de pessoas com excesso de peso supera a desnutrição em oito vezes entre as mulheres e em quinze vezes na população masculina. Em uma amostra de 95,5 milhões de pessoas com 20 anos ou mais, há 3,8 milhões (4%) com déficit nutricional e 38,8 milhões (40,6%) acima do peso, das quais 10,5 milhões são consideradas obesas. O relatório apontou que o problema da obesidade não é mais exclusivo das pessoas com renda mais alta e que há mais gordos que magros também entre a população pobre.

## Vida moderna

Para conhecer melhor as razões do baixo consumo de frutas e hortícolas no nosso país, a **Hortifruti Brasil** conversou com seis mulheres de Piracicaba, interior de São Paulo. O perfil das entrevistadas se encaixa no descrito no levantamento do IBGE para o Estado de São Paulo, no que se refere à idade, estado civil, renda familiar e escolaridade\*. A **Hortifruti Brasil** buscou ouvir apenas mulheres porque são elas que decidem as compras de alimentos na maioria dos casos. Das seis entrevistadas, quatro consomem menos e apenas duas ingerem quantidades superiores à média do brasileiro (150 gramas diárias de frutas e hortícolas).

As razões das entrevistadas para o baixo consumo de frutas e hortícolas são similares às citadas por especialistas que avaliaram os dados do IBGE: falta de hábito, conveniência, preço, segurança do alimento e falta de informação sobre os benefícios e malefícios da sua ausência.

Em termos de conveniência ou praticidade, as entrevistadas disseram que a comercialização de frutas e hortícolas minimamente processadas ajudaria a aumentar o consumo. E não é pra menos. O perfil das mulheres mudou no último século. Além de trabalhar e ocupar cargos de responsabilidade, de igual para igual com os homens, elas acumulam também as tarefas tradicionais: ser mãe, esposa e dona de casa. Segundo a Pesquisa Mensal de Emprego do IBGE, de novembro de 2004, as mulheres representavam 45% da população empregada.

A falta de informação se revelou em perguntas sobre como elaborar um cardápio verdadeiramente saudável. "Eu não sabia que o meu consumo estava abaixo do recomendável. Onde posso encontrar informação sobre isso? Devia vir nas embalagens dos produtos, estar disponível nos restaurantes", sugere a professora Roseli M. Guardia.

Quanto à preocupação com a segurança do alimento, não chegam ao consumidor informações sobre os

### O consumo regular de hortícolas pode salvar vida

- Mais de 2,7 milhões de pessoas poderiam ser salvas anualmente com um consumo regular de frutas e hortícolas.
- O baixo consumo de frutas e hortícolas encontra-se no *ranking* dos 10 principais fatores de risco de mortalidade global.
- Estima-se que a baixa ingestão de frutas e hortícolas cause 10% do câncer gastrointestinal, 31% das doenças do coração e 11% dos infartos no mundo.

# deprecia a qualidade da alimentação

## RAZÕES PARA O BAIXO CONSUMO



### FALTA DE HÁBITO

*“Não gosto muito de frutas e legumes. Prefiro pão. Como muito pão.”*

Maria Zilma Santos Barros, 36 anos, faxineira, casada, 3 filhos.  
Renda Mensal Familiar: R\$ 600,00

## SEGURANÇA DO ALIMENTO

*“Antes era mais saudável comprar fruta e verdura, hoje, não mais.*

*Eles põem muita ‘coisarada’ (agrotóxico). Tenho medo.”*

Odisséia Rodrigues Ferreira, 52 anos, doméstica, divorciada, 4 filhos.  
Renda Mensal Familiar: R\$ 1.200,00



### PREGUIÇA

*“Acho que as pessoas começaram a ter preguiça. Eu trabalho o dia todo e faço varejo toda semana. Dá pra conciliar o trabalho à compra de alimentos. Controlo os refrigerantes. Em casa, tomamos suco de fruta.”*

Selma Suprindo Fischer, 40 anos, assistente social, casada, 2 filhos.  
Renda Mensal Familiar: R\$ 1.500,00



### PREÇO

*“Sei que é saudável, mas muitas vezes não compro porque acho as frutas caras. Às vezes compensa levar um quilo de carne, que você prepara rápido e todo mundo fica satisfeito.”*

Maria Aparecida Monteiro Maluf, 47 anos, comerciante, casada, 2 filhos  
Renda Mensal Familiar: R\$ 3.000,00

## CONVENIÊNCIA

*“Às vezes trago ao trabalho uma maçã ou uma banana, que são fáceis de consumir, mas as que têm que descascar, só consumo em casa de vez em quando.”*

Daniele Cristina Ricci Sahuquillo, 31 anos, jornalista, casada, 1 filha  
Renda Mensal Familiar: R\$ 3.500,00



### FALTA DE INFORMAÇÃO

*“Não sabia que comia menos que o recomendado. Não somos informados sobre isso!”*

Roseli Mendes Guardia, 54 anos, professora, casada, 2 filhos.  
Renda familiar: superior a R\$ 6.000,00

investimentos que o produtor tem feito para racionalizar o uso de pesticidas e respeitar os períodos de carência.

Entretanto, o mais polêmico dos fatores responsáveis pelo baixo consumo de frutas e legumes é o custo desses produtos. Citado pelo próprio IBGE como motivo para a restrição das compras de hortícolas, muitos consumidores analisam que esses alimentos são caros porque são perecíveis e não são grandes fontes de energia (não sustentam).

“Ao comprar alimentos, muitos consumidores buscam energia, produtos que ‘matam a fome’, e as frutas e verduras não são alimentos calóricos”, declara Carlos Augusto Monteiro, médico do Departamento de Nutrição da Universidade de São Paulo, consultor do IBGE na elaboração da POF.

De fato, qualquer pessoa que passe pelo centro de São Paulo pode comprar um “salgadinho” (como coxinha) e um refrigerante por R\$ 1,00 ou até menos. Para muitos, portanto, a fruta fica mais cara porque sustenta por menos tempo que o alimento calórico, como o “salgadinho”.

O xis da questão é: será que é o preço que faz com que o consumidor decida-se pelo salgadinho na rua ou são a correria da vida moderna e a falta de informação sobre o valor nutricional das frutas e verduras?

A qualidade dos produtos que estão disponíveis à população também pode inibir o consumo. Especialmente entre os mais pobres, este fator pode estar influenciando na decisão de não consumir frutas e verduras. “As poucas feiras nos bairros pobres oferecem produtos passados, amassados e já com pouco valor nutricional”, afirma Monteiro. Para ele, não há dúvida de que a relação do consumo de frutas e verduras com a renda da população não está esclarecida e requer mais estudos.

*\*A intenção da Hortifruti Brasil foi apenas buscar exemplos reais que representassem os números apresentados pelo IBGE. Não foram seguidos critérios estatísticos rígidos. Trata-se de enquête jornalística.*

# País precisa de um programa de alimentação saudável

No evento de apresentação da pesquisa da POF/IBGE, o Ministério da Saúde informou que estuda fazer uma campanha, a exemplo da que veicula contra o consumo de tabaco, para alertar sobre os riscos de ingerir açúcar e gordura em excesso. Não se trata de abandonar os programas como o Fome Zero, mas de considerar que tanto a desnutrição como a obesidade são reflexos da má alimentação.

Ações de combate à fome e em prol da alimentação saudável devem ser articuladas e implementadas em conjunto, em plano nacional e com apoio do governo. Foi o que concluiu a II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CNSAN). Ficou claro que, independente dos entraves que o país deve enfrentar para combater o elevado índice de obesidade, esta é uma luta que deve ser assumida com a mes-

ma seriedade com a qual vem se tratando o tabagismo. Há previsões de que os problemas de obesidade nos próximos anos terão, para as indústrias de alimentos, o mesmo peso que o câncer teve para fabricantes de cigarro no fim da década passada.

Gigantes do setor alimentício já perceberam que o consumidor está mais atento à qualidade da alimentação e, temendo perda de espaço no mercado com a imagem gordurosa do *fast food*, trataram de reelaborar suas estratégias de marketing. Agora essas empresas lutam para conscientizar o consumidor que estão mudando para melhor.

O McDonald's, maior rede de *fast food* do mundo, deve investir R\$ 7 milhões neste verão para divulgar novos produtos com baixa caloria no Brasil, incluindo saladas variadas, sanduíche de frango grelhado, chá gelado, água de coco e iogurte com frutas frescas.

O objetivo da empresa é dar continuidade à defesa de uma refeição balanceada, campanha iniciada em 1998, quando foi lançada a primeira tabela nutricional da companhia.

A luta pela mudança dos hábitos alimentares também depende do empenho do setor hortícola, cobrando políticas públicas e estabelecendo atividades que possam ser realizadas em parceria com os setores público e privado. Os benefícios dessa campanha tendem a ser os melhores: população menos exposta aos riscos de doenças não-transmissíveis e setor hortícola com melhor estabilidade de renda. Mas, para que esse projeto possa ser realizado, primeiramente o setor precisa se organizar, estabelecendo ações dentro da própria cadeia que estimulem o consumo de frutas, legumes e verduras. Com o setor organizado, a cobrança aos órgãos públicos fica mais fácil.

## Ações públicas para incentivar hábitos saudáveis de alimentação

- Apoiar a “Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde”, da Organização Mundial da Saúde, visando à elaboração de uma estratégia brasileira de incentivo a hábitos de vida saudáveis e fomentando o aumento da produção e do consumo de legumes, verduras e frutas. O Ministério da Saúde apoiou o programa da OMS, mas ainda não concretizou campanhas de grande circulação no país.
- Estimular a criação de leis federais que controlem a venda e a comercialização de alimentos nutricionalmente inadequados nas escolas e que regulamentem as estratégias de marketing e propaganda, especialmente as dirigidas a crianças e a adolescentes.
- Estímulos governamentais para melhorar a rede de distribuição de alimentos no interior do país.

Fonte básica de consulta: II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CNSAN), realizada em março de 2004, em Olinda/PE.

## Ações do setor hortifrutícola: precisamos fazer nossa parte

- Fazer parcerias, apoiar e cobrar os órgãos públicos, inclusive os ministérios da Agricultura e Saúde, para implementar um programa de promoção de frutas e legumes com base na “Estratégia Global” da OMS.
- Melhorar a imagem do setor quanto ao uso de agrotóxicos, divulgando ao consumidor a adoção de programas de produção integrada e o respeito à carência de defensivos agrícolas.
- Mudar o conceito do consumidor e dos órgãos públicos quanto ao custo dos hortícolas, ressaltando que frutas e legumes são acessíveis à população em geral, estimulando o consumo de frutas regionais e da estação.
- Aperfeiçoar programas que visem à melhoria da qualidade das frutas e hortaliças cultivadas no país, principalmente no pós-colheita.
- Desenvolver tecnologias para aumentar a vida útil dos perecíveis e que permitam a produção em larga escala dos produtos minimamente processados.

Fonte: Elaboração das autoras