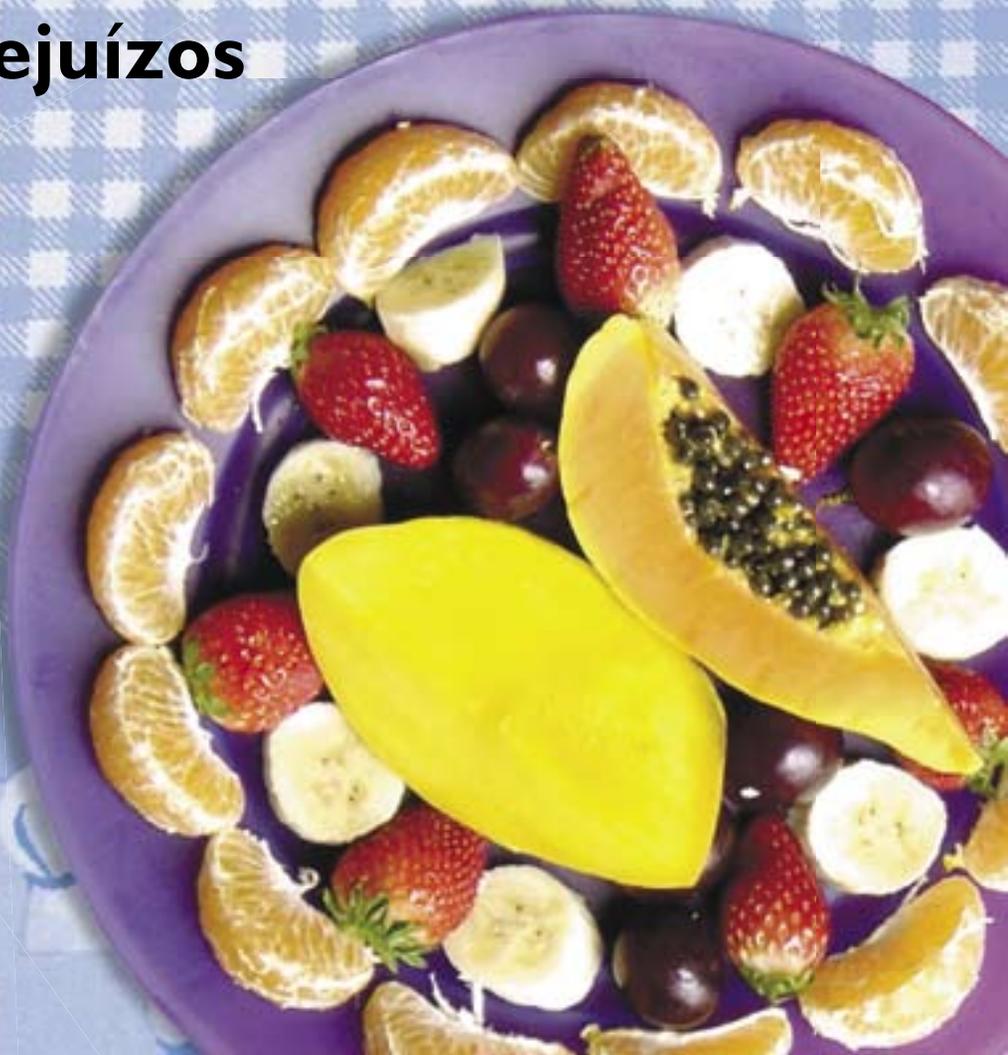


# AS FRUTAS ENGORDAM?

**Dietas que restringem  
o uso de hortícolas está  
trazendo prejuízos  
para o setor**





# Os melhores produtos fazem os melhores resultados!



**Dithane\***

**Stimo\***

**Pulsor\***

**Curathane\***

**Persist\***

**Systhane\***

**Lorsban\***

**Lorsban\***  
10G

**Tracer\***

**Karathane\***

**Fungiscan\***

**Ag-Bem\***

**Kelthane\***

**Verdict R**

**Intrepid\***

**Mimic\***

**Sabre\***

**Harpon\***

**Kit Duo Dinâmico**



\* Marcas Registradas da Dow AgroSciences Eco Comunicação

**ATENÇÃO**

Este produto é perigoso à saúde humana, animal e ao meio ambiente. Leia atentamente e siga rigorosamente as instruções contidas no rótulo, na bula e receita. Utilize sempre os equipamentos de proteção individual. Nunca permita a utilização do produto por menores de idade. Consulte sempre um engenheiro agrônomo. Venda sob receituário agrônomo.



# As frutas engordam?

Parece um pouco irracional se preocupar com o impacto econômico de certas dietas de emagrecimento num país onde milhões de brasileiros não têm condições de se alimentar devidamente. Mas, a força com a qual os *low carb*, produtos com baixo teor de carboidratos, vêm se disseminando mundialmente traz preocupação para a imagem saudável do setor hortifrutícola nacional.

As dietas da moda orientam reduzir significativamente o consumo de carboidratos, argumentando que esses alimentos possuem um alto índice glicêmico. Esse índice mede o grau de elevação do açúcar do sangue a partir do consumo de um determinado alimento. Quanto mais açúcar no sangue, maior é a produção da insulina que, em excesso, resulta em aumento de peso. Os hortifrutícolas são fontes de carboidratos.

Talvez nenhuma dieta tenha força para mudar o hábito de consumo da população em geral, mas alguns alimentos acabam tendo sua imagem prejudicada perante o consumidor devido à certas receitas de emagrecimento. A carne vermelha, por exemplo, apontada como vilã nas dietas convencionais é hoje recomendada pelas dietas de baixo índice de carboidratos.

A **Matéria de Capa** desta edição parte desse princípio e alerta para que a imagem saudável e pouco calórica das frutas e hortaliças não se perca na nova "onda" dos *low carb* ao ponto de reduzir o consumo desses alimentos.

Setores como o de suco de laranja e de batata nos Estados Unidos já sentem os reflexos dessas dietas e estão gastando milhões em campanhas publicitárias para reafirmar a funcionalidade desses alimentos.

No Brasil, não se pode menosprezar o efeito *low carb*, principalmente nas classes de maior renda. Segundo dados da ACNielsen, 75% das pessoas consideradas classe A no Brasil já consumiram produtos *light* e *diet*. Se o objetivo das empresas é de que de os *low carb* "emplaquem" tanto quanto os *light* e *diet*, as frutas e hortaliças podem sim ser prejudicadas, já que as campanhas desses produtos deverão desestimular a ingestão de carboidratos.

Antes que a moda pegue, convidamos especialistas de diversas correntes nutricionais para reafirmar os benefícios dos hortifrutícolas na alimentação, mostrando que seus efeitos para o ganho de peso são relativos.



Renata B. Lacombe (esquerda) e Daiana Braga foram as organizadoras do estudo sobre a influência das dietas no setor hortícola.

## EXPEDIENTE

A **Hortifruti Brasil** é uma publicação do CEPEA - Centro de Estudos Avançados em Economia Aplicada - USP/ESALQ

**Editor Científico:**  
Geraldo Sant' Ana de Camargo Barros

**Editora Executiva:**  
Margarete Boteon

**Editora Econômica:**  
Mirian Rumenos Piedade Bacchi

**Editora Assistente:**  
Carolina Dalla Costa

**Diretor Financeiro:**  
Sergio De Zen

**Jornalista Responsável:**  
Ana Paula da Silva - MTB: 27368

**Revisão:**  
Leticia Macchi

**Equipe Técnica:**  
Aline Barrozo Ferro, Carolina Dalla Costa, Cinthia A. Vicentini, Daiana Braga, Isis N. Sardella, João Paulo B. Deleo, Marcel Moreira Pinto, Margarete Boteon, Rafaela Cristina da Silva, Renata B. Lacombe, Renata E. Gaiotto Sebastiani, Thais Queiroz da C. Mello e Thiago L. D. S. Barros.

**Apoio:**  
FEALQ  
Fundação de Estudos Agrários Luiz de Queiroz

**Diagramação Eletrônica/Arte:**  
Thiago Luiz Dias Siqueira Barros

**Fotolitos:**  
BAU Fotolitos  
Fone: 15 3282-5463  
baufotolitos@fasternet.com.br

**Impressão:**  
MPC Artes Gráficas  
Fone: 19 3451-5600  
mpc@mpegrafica.com.br

**Tiragem:**  
6.500 exemplares

**Contato:**  
C. Postal 132 - 13400-970 Piracicaba, SP  
Tel: 19 3429-8809  
Fax: 19 3429-8829  
hfrasil@esalq.usp.br  
http://cepea.esalq.usp.br

A revista **Hortifruti Brasil** pertence ao Cepea - Centro de Estudos Avançados em Economia Aplicada - USP/Esalq. A reprodução de matérias publicadas pela revista é permitida desde que citados os nomes dos autores, a fonte Hortifruti Brasil/Cepea e a devida data de publicação.



visite nosso site:  
[www.zanlin.com.br](http://www.zanlin.com.br)

ZANLIN Indústria e Comércio de Plásticos Ltda.  
Rua Henrique Bego, 100 - Campestre - Caixa Postal 414  
Cep 13400-970 - Piracicaba / SP  
PABX (19) 3426-7395 / 3426-7396  
DDG 0800 770 73 97  
caixas@zanlin.com.br



ZL-10

### CARACTERÍSTICAS

Contendor paletizado para uso geral.  
Empilhamento compatível com outras marcas existentes no mercado.

### APLICAÇÕES

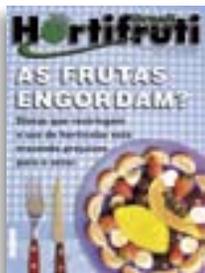
Contendor especial utilizado para horti-fruti e granjeiros, farmacêutica, agricultura, ceasas, supermercados e indústrias em geral.



ZL-11

Fundo do cesto com maior reforço.

anos  
produzindo  
qualidade



## CAPA 10 O DILEMA DAS DIETAS

A nova "onda" de dietas com baixa ingestão de carboidratos pode causar prejuízos econômicos ao setor de frutas e depreciar a imagem saudável dos hortícolas.

## DIETAS EM DEBATE

### FORUM 19

As frutas e legumes engordam? A Hortifruti Brasil convidou diversos especialistas em nutrição para responder essa pergunta. Confira!

### FORUM 22

Quais os prejuízos das novas dietas? A Hortifruti Brasil convidou duas entidades do setor para avaliar os impactos econômicos das dietas com restrição a carboidratos.



## SEÇÕES

### Batata

Expectativas favoráveis para agosto

### Tomate

Expectativas seguem otimistas

### Cebola

Começam as safras paulistas

### Melão

É hora de exportar!

<b>Banana</b>	5	Agosto promete alta	14
<b>Citros</b>	6	Nova doença em São Paulo	15
<b>Manga</b>	8	Colheita atrasada	16
<b>Uva</b>	9	Chega de frio!	17
<b>Mamão</b>		Pouco formosa em agosto	18

## Cartas

### EXPORTAÇÕES

Estou planejando a expansão do meu pomar, em Casa Nova (BA), com a variedade de manga kent ou keit e gostaria de receber informações sobre o potencial dessas variedades nos mercados interno e externo.

*Paulo Fernando da Costa e Silva (PFernando@caraiba.com.br)*

*Devido a sua coloração menos atrativa, a aceitação dessas variedades tanto no mercado interno quanto no externo é bastante limitada. O único destaque é para a exportação da keit para o mercado europeu, mesmo assim restrito ao final do segundo semestre.*

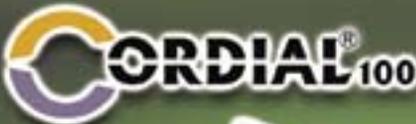
Escreva pra gente! - hfbrasil@esalq.usp.br - Hortifruti Brasil - CP 132 - CEP:13400-970 - Piracicaba/SP

### ERRATA GRÁFICOS:

Na edição de julho de 2004, nº 26, os gráficos de alguns produtos apresentaram problemas. Assim, você poderá encontrar nesta edição, os preços referentes aos meses de junho e julho deste ano e de 2003, para cada um dos nove produtos analisados pela Hortifruti Brasil.



# MANTENHA SUA PLANTAÇÃO LIVRE DA MOSCA BRANCA

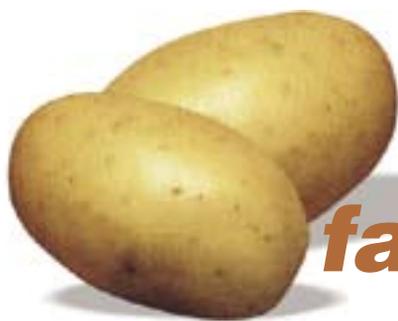




**ATENÇÃO** Este produto é perigoso à saúde humana, animal e ao meio ambiente. Use devidamente e siga rigorosamente as instruções contidas no rótulo ou bula do produto. Lembre sempre do equipamento de proteção individual. Nunca permita a utilização do produto por menores de idade.

Consulte sempre um engenheiro agrônomo.

Venda sob responsabilidade agrônoma.



# Expectativas favoráveis para agosto

Atraso da safra em Vargem Grande do Sul pode sustentar os preços em agosto



## Preços em escalada

Em julho, a baixa disponibilidade de batatas no mercado nacional ocasionou uma significativa reação nos preços do tubérculo. As cotações da monalisa especial no atacado de São Paulo, por exemplo, apresentaram alta de 14%, frente aos valores registrados em junho, e de 65% em relação ao mesmo período de 2003, quando havia uma oferta maior do produto no mercado. Com o atraso da safra de Vargem Grande do Sul, a expectativa é de que os preços se mantenham em patamares satisfatórios aos produtores até o início de setembro.

## Vargem Grande em ritmo lento

A região de Vargem Grande do Sul (SP) iniciou a safra da batata no último mês em ritmo bastante lento. Segundo agentes locais, a primeira remessa do tubérculo representa menos de 5% da área total cultivada, que é de 10 mil hectares. As primeiras batatas colhidas na região correspondem ao plantio realizado antes do período chuvoso e, apesar da aplicação de fungicidas, algumas dessas lavouras terão sua produtividade reduzida devido à incidência de requeima – doença causada pelo fungo *phytophthora infestans*. As chuvas de abril e, principalmente, de maio, além de favorecer a proliferação do fungo, devem atrasar a colheita local, mantendo a oferta baixa até a primeira quinzena

de setembro. Desse modo, o pico da safra também pode se concentrar, com a maior parte do tubérculo sendo colhida entre o final de setembro e em outubro. Em julho, o clima mais frio voltou a preocupar os bataticultores locais, com uma nova incidência de requeima. Entretanto, o problema vem sendo controlado e até o final de julho não havia previsão de queda na produtividade dos novos plantios.

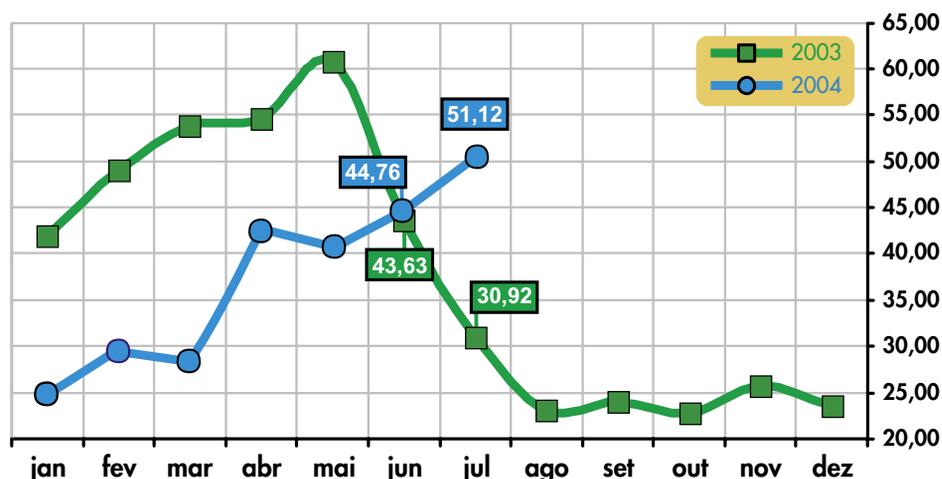
## Mais batata no Centro-Oeste

Em agosto, mais bataticultores devem iniciar a colheita na região Centro-Oeste. A expectativa dos agentes é de que a colheita local se estenda até outubro. Para esta safra, a área de cultivo prevista é inferior à de 2003, tendo em vista que os baixos preços obtidos pelos produtores da região desestimularam o plantio. Entretanto, a qualidade

do tubérculo local vem sendo considerada boa. No último mês, houve uma diminuição da oferta de batata, pois a maior parte dos produtores não colheu o tubérculo. Apesar da menor disponibilidade do produto, a batata local, além de ser comercializada na própria região, também foi enviada para o Nordeste.

## Sul de Minas colhe mais

O volume colhido no Sul de Minas Gerais já começou a aumentar. Neste ano, a quantidade produzida na região deve permanecer em patamar semelhante ao do ano anterior, uma vez que a área cultivada se manteve estável e não houve problemas durante o desenvolvimento do tubérculo. De acordo com produtores mineiros, o tubérculo local deve, além de abastecer a própria região, ser enviado aos atacados do Rio de Janeiro e de Vitória.



## Novos recordes para a batata, neste ano

Preço médios de venda da batata monalisa no atacado de São Paulo - R\$/sc 50 kg

Fonte: Cepea

# Expectativas seguem otimistas

Mesmo com a desvalorização do tomate em julho,  
os produtores continuam confiantes para a safra de inverno



## Bons ânimos para agosto

Nem mesmo a queda dos preços do tomate em julho, em comparação ao mês anterior, desanimou os produtores. Apesar de algumas regiões estarem em pico de colheita, a diminuição da temperatura está atrasando a maturação do fruto e limitando o volume disponível no mercado. Dessa forma, a expectativa é de que a oferta se mantenha regular neste mês. Em agosto, estarão colhendo apenas três das principais regiões produtoras do país: Mogi Guaçu (SP), Araguari (MG) e São José de Ubá (RJ), sendo que as duas últimas reduziram a área plantada, em relação ao último ano. Segundo os tomaticultores, cerca de 60% do volume produzido na safra de inverno das lavouras paulistas e mineiras já foi colhido. Essas duas regiões devem se manter no mercado até o final de ou-

tubro - quando termina a safra de inverno -, mas o ritmo de colheita tende a ser cada vez menor. Nas lavouras cariocas, onde o plantio aumentou muito em 2003, houve uma redução de 50% na área desta safra, frente ao ano anterior. Assim, a quantidade de tomate disponível nessa região é suficiente apenas para abastecer o atacado local, com uma quantidade muito pequena sendo enviada para São Paulo.

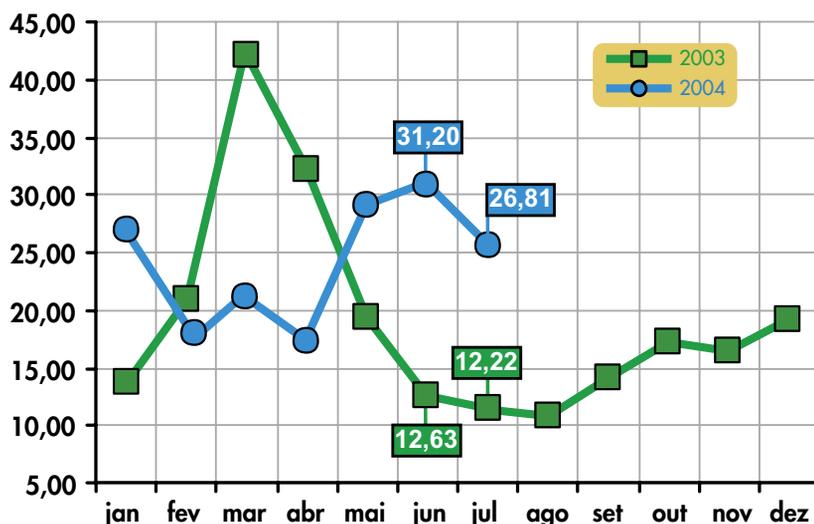
## Preço cai em julho

Após dois meses em alta, os preços do tomate salada AA longa vida recuaram. No último mês, o produto foi comercializado a R\$ 26,81/cx de 23 kg, em média, no atacado de São Paulo, valores 14% abaixo daqueles verificados no mês anterior. O principal motivo para a diminuição dos preços foi a retração das vendas no atacado. Com as férias escolares e as

baixas temperaturas, a procura pelo fruto foi menor, comprometendo a saída nas ceasas. Além disso, a maior oferta em Araguari (MG) e Mogi Guaçu (SP), que se encontram em pico de colheita, também contribuiu para a desvalorização do tomate, no período. Apesar da queda nos preços, o cenário ainda é positivo em relação ao mesmo período de 2003, quando o valor do produto era 119% inferior ao deste ano.

## Clima afasta mosca branca

A incidência de mosca branca, transmissora de um dos piores males à produção de tomate, o geminivírus, continua praticamente nula nessa safra de inverno. As baixas temperaturas, registradas nas principais regiões produtoras, desde o início de junho, e as chuvas, tanto do início do ano quanto as de julho, criaram condições desfavoráveis à proliferação da praga, facilitando o trato do tomateiro. Segundo estimativas dos produtores, a população da mosca está abaixo do esperado em todas as regiões e, assim, as perdas nas roças devem ser menores neste ano. Apesar da situação favorável até o momento, alguns produtores optaram por cultivar variedades resistentes nas lavouras que devem ser colhidas a partir de agosto, quando o tempo mais quente pode favorecer o aparecimento da praga. Nos últimos anos, muitos produtores têm buscado novas regiões produtoras, em virtude da elevada infestação deste inseto.



## Preços caem após dois meses de alta

Preços médios de venda do tomate salada AA longa vida no atacado de São Paulo - R\$/cx de 23 kg

Fonte: Cepea

MOB

**Linha HortiFruti Syngenta.  
Cultivando confiança  
do agricultor ao consumidor.**



Em cada produto toda a tecnologia de uma empresa que vê no agricultor o principal elo da corrente que gera alimentos. Por isto, na Syngenta, além de uma completa linha de produtos, você também encontra suporte técnico e a certeza de uma lavoura sempre sadia e produtiva.

**syngenta**

[www.syngenta.com.br](http://www.syngenta.com.br)



# Começam as safras paulistas

Com a baixa oferta de cebola no mercado, a safra paulista começa com preços recordes

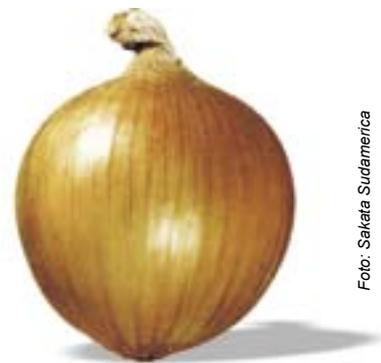


Foto: Sakata Sudamerica



## Oferta ainda é baixa

A colheita da cebola nas regiões de Monte Alto (SP) e São José do Rio Pardo (SP) começou em meados de julho. Devido aos altos valores praticados no mercado, os produtores iniciaram os trabalhos antecipadamente, colhendo o bulbo ainda verde e sem realizar o processo de "cura", que favoreceria o amadurecimento e a resistência. Mesmo assim, a qualidade da cebola local é considerada boa. Em julho, o volume ofertado se manteve baixo, já que poucos produtores iniciaram a colheita, mas deve aumentar a partir da segunda quinzena de agosto. O pico da safra está previsto para setembro e a expectativa é de que os preços se mantenham bons durante toda a safra, visto que a oferta nordestina tende a ser menor e escalonada neste período. Outro fator que deve colaborar com a valorização do tu-

bérculo é a redução de cerca de 20% na área de plantio das duas regiões paulistas neste ano, em relação a 2003, uma vez que os baixos preços registrados na última safra não garantiram muita rentabilidade ao produtor. Com o mercado em alta, os valores da cebola nas roças paulistas ficaram, em média, a R\$ 1,35/kg em julho e a expectativa é que este seja um bom ano para os cebolicultores da região.

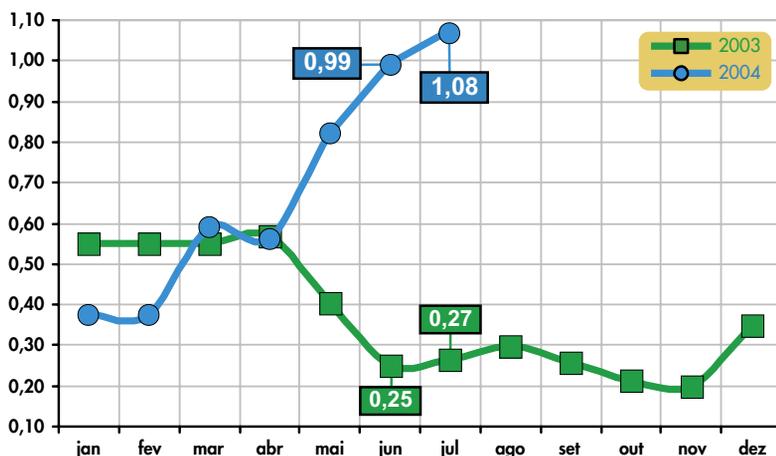
## Safra escalonada em Minas

Neste semestre, a oferta de cebola mineira deve ser escalonada e aproximadamente 50% menor que a do mesmo período do ano passado, segundo produtores locais. A produtividade nas lavouras vem alcançando níveis bastante superiores aos do primeiro semestre deste ano, quando as lavouras foram prejudicadas pelo clima, e a qualidade dos bulbos também é melhor.



## Menos cebola no Nordeste

A oferta de cebola no Vale do São Francisco deve diminuir em agosto, reduzindo em, no mínimo, 50% o volume comercializado no Nordeste, em relação a julho, mas ainda deve se manter acima do total ofertado na região, quando comparada à média do primeiro semestre. Em agosto, seria ofertada a produção da vazante do lago do Sobradinho, mas, com a cheia deste ano, o plantio foi inviável. Até o final de julho, o lago continuava com 95% da sua capacidade máxima. Nas lavouras de Irecê (BA), a safra foi encerrada no final de julho e os produtores já iniciaram o plantio das lavouras a serem colhidos em setembro. Para este período, a oferta será menor, redução de 80% da área de cultivo frente ao plantio do primeiro semestre.



## Cebola nordestina alcança novo pico

Preços médios recebidos pelos produtores do Vale do São Francisco e Irecê (BA), pela cebola - R\$/kg

Fonte: Cepea

## Terminam importações argentinas

A importação do bulbo argentino se encerrou no final de julho. Com a finalização da colheita, os preços do bulbo no mercado argentino reagiram, inviabilizando a importação devido aos riscos de oscilação dos preços da cebola no mercado nacional. Além disso, a má qualidade do produto também retraiu os compradores nacionais.



# É hora de exportar!

**A colheita do Rio Grande do Norte e Ceará, voltada à exportação, deve começar na segunda quinzena do mês**



## Embarques podem atrasar

O volume de melão disponível nas roças do Rio Grande do Norte e Ceará deve continuar baixo até meados de agosto. A intensificação da colheita na região está prevista somente para a segunda quinzena do mês, quando começam as exportações para a Europa. Nesta safra, o volume destinado ao mercado externo deve se manter estável em relação ao último ano, em virtude dos bons resultados obtidos na safra 2003/2004. Entretanto, os produtores nordestinos seguem atentos à qualidade do fruto, uma vez que o elevado volume de chuvas durante os meses de plantio pode prejudicar o desenvolvimento do fruto. A preocupação dos melonicultores é que as primeiras frutas da safra não atinjam as exigências internacionais do Eurepgap, prejudicando os embarques e atrasando o cumprimento das negociações.

## Chuva prejudica a qualidade do fruto

As chuvas registradas na Chapada do Apodí (RN) e Baixo Jaguaribe (CE) em junho e julho prejudicaram a qualidade das frutas destinadas ao mercado interno. As áreas mais afetadas foram as de solo argiloso, como Baraúna (RN), onde a drenagem das chuvas é lenta. Assim, o fruto permaneceu em contato com o solo úmido por um período mais longo, aumentando a incidência de doenças e diminuindo a du-

rabilidade do produto. Nas áreas litorâneas, onde o solo é mais arenoso, os problemas ocasionados pelas chuvas foram menores.

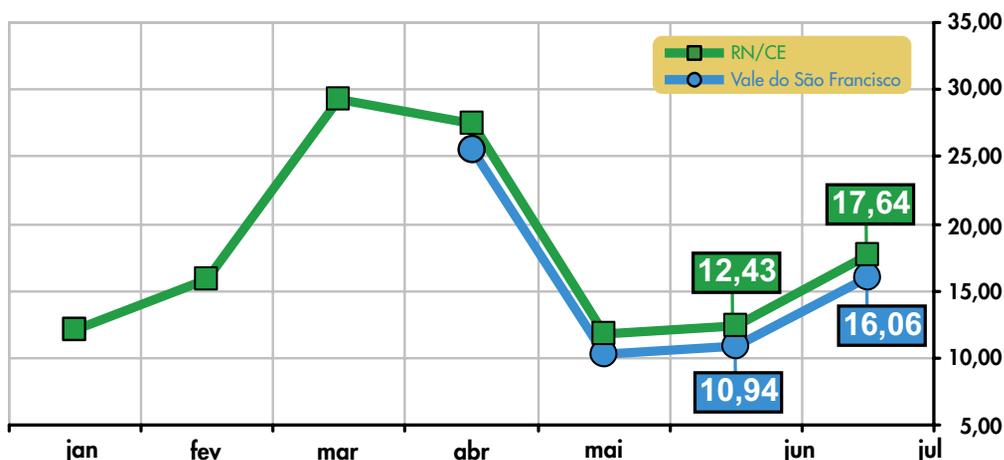
## Tecnologia faz a diferença!

Normalmente, os valores do melão amarelo variam significativamente de acordo com a região de origem. O principal fator para essa diferença é o nível de investimentos tecnológicos nas lavouras de cada uma das praças. Os produtores do Rio Grande do Norte, por exemplo, utilizam alta tecnologia, visando obter uma qualidade melhor para os frutos enviados ao mercado externo. Os tratos culturais são monitorados pelos países de destino da fruta, a fim de que os produtores atendam às exigências do Eurepgap. Já no Vale do São Francisco, onde a produ-

ção é voltada ao mercado nacional, o manejo da cultura é simplificado, a fim de diminuir os custos de produção.

## Segue o cultivo no Vale

Apesar das madrugadas frias no Vale do São Francisco durante os meses de inverno - impróprias para o desenvolvimento do melão -, a baixa oferta de frutas de qualidade superior no mercado e a manutenção dos preços em patamares satisfatórios estimularam o cultivo na região. O plantio ocorreu entre junho e julho, e a colheita está prevista para agosto e setembro. Os produtores esperam obter uma boa remuneração nesta safra, devido ao atraso das lavouras do Rio Grande do Norte e Ceará e à baixa disponibilidade de melões de qualidade superior no mercado.



## Preços podem cair em agosto

Preços médios recebidos pelos produtores pelo melão amarelo tipo 6, em 2004 - R\$/cx de 13 kg

Fonte: Cepea

# O DILEMA DAS DIETAS

**A nova “onda” de dietas com baixa ingestão de carboidratos pode causar prejuízos econômicos ao setor e depreciar a imagem saudável dos hortícolas**

Por *Daiana Braga e Renata B. Lacombe*

## Frutas e hortaliças engordam?

Emagrecer é uma das prioridades da indústria da beleza. Frutas, legumes, verduras e o suco de frutas são alimentos de extrema necessidade na maioria das dietas, uma vez que apresentam baixo teor calórico e são ricos em nutrientes que beneficiam o organismo humano.

Contudo, as dietas da moda estão revolucionando esse conceito e estimulando a troca de alimentos com carboidratos por outros com alto teor de proteínas, como, por exemplo, as carnes em geral, quase que abomináveis em dietas tradicionais.

Exemplos disso são as famosas dietas do Dr. Robert Atkins e a de South Beach, do cardiologista Arthur Agatston, ambos norte-americanos. A novidade dessas dietas é a proposta de um hábito alimentar diferenciado em relação aos regimes anteriores. Eles defendem o consumo de uma quantidade maior de proteínas e gorduras, restringindo a ingestão de carboidratos. Como as frutas e hortaliças são fontes de carboidratos, essas dietas restringem também o consumo dos hortifrutícolas.

O motivo para esse corte, segundo essas dietas, é seu alto índice glicêmico. Esse índice mede o grau de elevação do açúcar do sangue causado pelo consumo de um determinado alimento. Quanto mais açúcar no sangue, maior é a produção da insulina que, em excesso, faz com que o organismo retenha gordura e aumente o tamanho das células adiposas, resultando em aumento de peso. Deve-se ressaltar que as pesquisas referentes aos impactos da menor ingestão de carboidratos ao organismo humano

ainda estão em andamento e não são conclusivas quanto à perda de peso nem quanto a seus efeitos colaterais.

A precursora dessas dietas é a de Atkins, que recomenda uma alimentação rica em gordura saturada

e proteínas, mas bani os carboidratos. Os alimentos permitidos são bacon, carne vermelha e ovos, enquanto pães, massas e bolos são vetados na alimentação. Para as frutas, a indicação é de que sejam consumidas em baixas quantidades, alegando o alto índice glicêmico desses produtos. Já a dieta de South Beach é uma versão mais amena da de Atkins e defende o consumo das gorduras insaturadas e dos “bons”

*O principal problema das novas dietas é a orientação para reduzir ou até banir frutas e hortaliças do cardápio, alegando que podem engordar*



### ÍNDICE GLICÊMICO

Entende-se por índice glicêmico a elevação da taxa de açúcar no sangue proporcionada pela ingestão de um alimento, quando comparado ao consumo da mesma porção de pão branco (IG=100). A melância, por exemplo, tem IG = 103.

carboidratos, restringindo a ingestão dos “maus” carboidratos. O consumo de frutas e legumes também é restrito nesta dieta.

Essas receitas de emagrecimento têm provocado muitas controvérsias entre os especialistas. Estudos mostram que a dieta de Atkins é prejudicial a pessoas com distúrbios renais ou

hipertensão e pode levar até a infarto. Mesmo o uso do índice glicêmico como referência para formular essas dietas é contestado por pesquisadores. Segundo o endocrinologista Geraldo Medeiros, professor da Universidade de São Paulo (USP), em declaração à revista *Veja* (26/06/2002), “há de se levar em conta o total calórico, o modo de preparo dos alimentos e a quantidade de gordura saturada que possuem. Existem alimentos com baixo índice glicêmico, mas com alto teor calórico. E outros que, dependendo da maneira como são feitos, liberam açúcar de uma forma menos danosa”.

O que mais assusta é que mesmo com possíveis prejuízos à saúde, a aceitação da dieta do Dr. Atkins foi muito rápida nos Estados Unidos. Para se ter uma idéia do seu impacto no cotidiano dos norte-americanos, um estudo do Departamento de Citrus da Flórida revelou que 25 milhões de americanos já praticaram a

dieta de Atkins, sendo que 48% da população está reduzindo o consumo de carboidratos.

Para o setor hortifrutícola, o principal problema dessas dietas é a orientação para reduzir ou até banir das refeições alimentos funcionais à saúde, como as frutas e as hortaliças, alegando que podem engordar. Além de depreciar a imagem do setor, a adoção dessas dietas já está interferindo na remuneração dos produtores hortícolas, principalmente norte-americanos, que tiveram suas margens reduzidas com a queda do consumo de batata e de suco de laranja, os produtos mais atacados pelas novas cartilhas de emagrecimento.

No Brasil, essas dietas ainda não ocasionaram um impacto claro sobre a comercialização dos hortícolas, mas, a imagem saudável de frutas e hortaliças pode ser arranhada caso essa “moda” chegue ao país. Numa revisão de sites nacionais sobre dietas, realizada no mês de julho, foi encontrada a seguinte recomendação: “apesar de importantes e ricas em vitaminas e fibras, (as frutas) têm em geral índice glicêmico alto e seu consumo deve ser limitado a, no máximo, duas porções por dia” (<http://www.clipfit.com/orangecake.htm>)



## DICIONÁRIO DA DIETA

**1 FONTES DE CARBOIDRATOS** – Cereais, massas, tubérculos (batata) e frutas.

**2 FONTES DE PROTEÍNAS** – Leite e derivados, carnes, ovos e leguminosas.

**3 FONTES DE GORDURAS** – Carnes e derivados (bacon), frituras, óleos e laticínios em geral.

**4 FONTES DE MINERAIS E VITAMINAS** – Frutas, vegetais, grãos e carnes.

**MAUS E BONS CARBOIDRATOS** – Os maus carboidratos são os mais simples, que são facilmente transformados em açúcar no sangue, como os encontrados em doces, pães, salgadinhos e demais guloseimas provenientes de farinha e açúcar branco. Os bons carboidratos são os menos processados, que promovem a liberação mais lenta de açúcar no sangue, como as frutas, hortaliças e grãos integrais.

**BOAS E MÁG GORDURAS** – Existem dois tipos de gorduras: a saturada e a insaturada. A saturada – presente em carnes e frituras – aumenta o nível de colesterol ruim no sangue e, conseqüentemente, eleva os riscos de problemas cardíacos. A insaturada não prejudica as artérias e auxilia reduzir o colesterol ruim. Dividem-se em monoinsaturadas e poliinsaturadas. As monoinsaturadas encontram-se no óleo de canola, no azeite de oliva e nas frutas oleaginosas, como caju, amendoim, amêndoa, castanha e avelã. Os óleos de soja, milho e girassol (ricos em ômega 6) e os peixes de água fria, como salmão, sardinha, truta e bacalhau (fontes de ômega 3) têm maior quantidade de gorduras poliinsaturadas.

## Dietas da moda comprometem as vendas dos hortícolas

O consumo de alimentos com baixo nível de carboidratos não faz parte de dietas caseiras, como da Lua e a do Limão, por exemplo. Por trás dessas novas dietas norte-americanas, há uma gigantesca agroindústria preparada para aproveitar essa onda e produzir produtos industrializados com baixo nível de carboidratos: os *low carb*. A exemplo dos *diet* e *light* que se encontram nas prateleiras dos supermercados brasileiros, devem chegar em breve também os alimentos *low carb* (baixo nível de carboidratos).

Nos Estados Unidos, as grandes indústrias de alimentos estão apostando neste tipo de produto, já que 64% dos americanos com mais de 20 anos encontra-se acima do peso. Só nos últimos dois anos, foram cerca de 1.500 lançamentos nos EUA com a inscrição *low carb* na embalagem. A estimativa de vendas é de US\$ 40 bilhões anuais.

**O suco de laranja teve suas vendas reduzidas em 4% nos Estados Unidos devido as dietas com restrições ao consumo de frutas**

No Brasil, o aparecimento desses itens já está sendo discutido, devendo entrar no país pelos braços de algumas empresas multinacionais. Assim como os produtos *diet*, *light* e os orgânicos, os alimentos com o selo *low carb* podem se firmar no mercado, ocasionando perdas para o setor hortícola brasileiro.

Dentre os lançamentos da indústria internacional, dois, em especial, estão assustando o setor hortícola norte-americano e podem chegar ao Brasil. Trata-se da batata *light* e do suco de laranja com baixo nível de carboidrato. Cientistas americanos juntamente com uma empresa holandesa estão criando uma batata mais nutritiva e com 30% a menos de carboidratos. Essa batata tem menos amido e mais

proteínas e fibras que uma batata tradicional, resultando em 28% a menos de calorias.

No Brasil, o mercado consumidor deverá esperar mais tempo para encontrar tal batata. Uma cooperativa de produtores de batata no estado da Flórida, nos Estados Unidos, licenciou o produto com exclusividade e, no momento, apenas visado o mercado norte-americano.

Já o suco de laranja com baixo teor de carboidratos tem menos tecnologia embutida em sua produção. Trata-se somente da adição de um volume maior de água ao suco convencional, resultando na conhecida laranjada.

Apesar de algumas processadoras norte-americanas lançarem os *low*

*carb* para suco de laranja como opção para os seguidores das dietas de baixo índice de carboidratos, os produtores da Flórida alegam que a imagem negativa gerada por essas dietas tem prejudicado as vendas no setor. As estimativas indicam que a queda 4% nas vendas desta safra (setembro/03 a julho/04) está relacionada com as dietas de baixo nível de carboidratos. Em abril deste ano, representantes dos produtores de citros da Flórida iniciaram uma campanha na televisão ressaltando os efeitos positivos do consumo de suco de laranja, como a prevenção de doenças do coração, do câncer, de ataques cardíacos e suporte ao sistema imunológico. Para essa campanha, foram destinados cerca de

### CONTEÚDO NUTRICIONAL

Calorias e quantidade de carboidratos

#### UVA

(1 cacho - 132 g)

**Calorias:** 90 kcal

**Carboidratos:** 24 g

**Proteínas:** 1 g

#### LARANJA

(1 fruta média - 154 g)

**Calorias:** 70 kcal

**Carboidratos:** 21 g

**Proteínas:** 1 g

#### LIMÃO TAHITI

(1 fruta média - 67 g)

**Calorias:** 20 kcal

**Carboidratos:** 7 g

**Proteínas:** 0 g

#### TANGERINA

(1 fruta média - 109 g)

**Calorias:** 50 kcal

**Carboidratos:** 15 g

**Proteínas:** 1 g

#### BATATA

(1 tubérculo médio - 148 g)

**Calorias:** 100 kcal

**Carboidratos:** 26 g

**Proteínas:** 4 g

#### TOMATE

(1 unidade média - 148 g)

**Calorias:** 36 kcal

**Carboidratos:** 7 g

**Proteínas:** 1 g



US\$ 1,8 milhão.

O setor da batata também enfrenta problemas com as novas dietas nos EUA. Um dos grandes e principais compradores do setor, a rede McDonald's, já fez cortes nas compras da batata neste início do ano quando retiraram do menu norte-americano as batatas de tamanho grande (*Supersize fries*). Para conter a imagem negativa, o *National Potato Promotion Board*, entidade norte-americana criada para promover a batata no país, gastou recentemente US\$ 4,5 milhões em campanhas informativas a respeito dos benefícios da batata.

Outro segmento que está com problemas nas vendas decorrente dessa nova "onda" e tentam se adaptar rapi-

damente são os *fast foods* nos Estados Unidos. A gigante norte-americana Burger King, por exemplo, já está se mobilizando para lançar produtos sem o pão – restrito nas dietas citadas anteriormente.

Apesar de grande parte da população norte-americana estar aderindo às dietas com o selo *low carb* como um novo método de emagrecimento, é importante frisar que, no Brasil, ainda não se contabilizam perdas resultantes desse comportamento alimentar. Contudo, nos últimos anos, cresceu o número de pessoas simpáticas a essa moda de dietas, sobretudo da classe mais alta, que já segue uma linha alimentar *light* e *diet*. Estes dois segmentos representam no Brasil 4,5% de faturamento total da indústria de alimentos. Além disso, o livro da dieta *South Beach* se destaca como uma das publicações mais vendidas no Brasil.

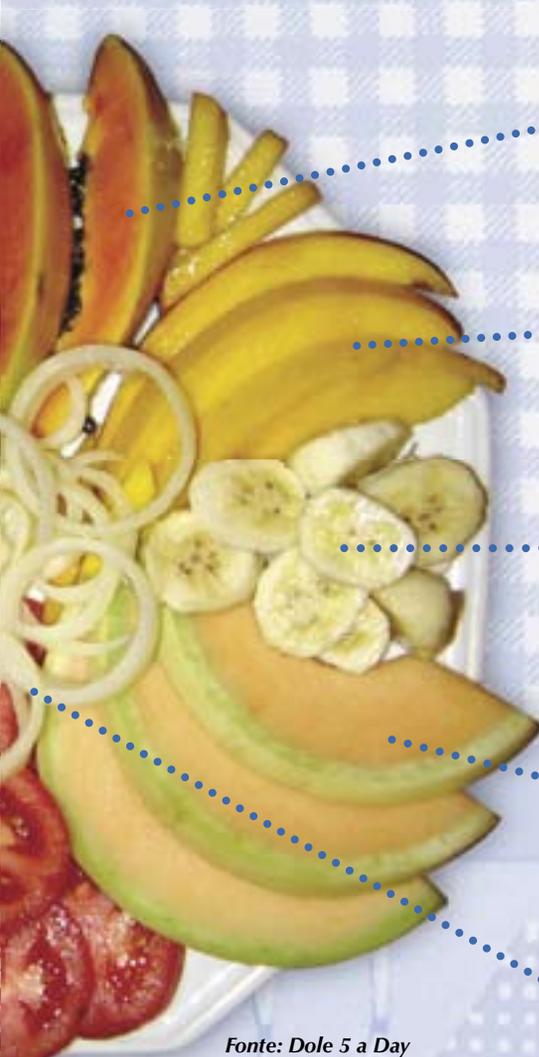
Parece um contra-senso num país que luta para saciar a fome discutir os

impactos da dieta de emagrecimento, mas, de fato, esse mercado tem força no Brasil e é quase imune à oscilação de renda.

Segundo pesquisa da ACNielsen, publicada no *Jornal Valor Econômico* (27/02/2003), o segmento de produtos *light* e *diet* já está deixando de ser apenas um nicho e vem ganhando escala no Brasil. Os produtos começam a ser consumidos também pela população de renda mais baixa, embora em menor proporção. Na classe C, 35% das pessoas já compraram alimentos *diet*, enquanto nas classe A essa taxa é de 75%.

## ALIMENTOS DOS HORTIFRUTÍCOLAS

Carboidratos e proteínas por porção



### MAMÃO

(1/2 papaia – 140 g)

**Calorias:** 70 kcal

**Carboidratos:** 19 g

**Proteínas:** 0 g

### MANGA

(1/2 unidade – 104 g)

**Calorias:** 70 kcal

**Carboidratos:** 17 g

**Proteínas:** 0 g

### BANANA

(1 fruta média – 126 g)

**Calorias:** 110 kcal

**Carboidratos:** 29 g

**Proteínas:** 1 g

### MELÃO

(1 fatia – 134 g)

**Calorias:** 50 kcal

**Carboidratos:** 12 g

**Proteínas:** 1 g

### CEBOLA

(1 unidade média – 148 g)

**Calorias:** 60 kcal

**Carboidratos:** 14 g

**Proteínas:** 2 g

Fonte: Dole 5 a Day

## Seja qual for sua dieta, consuma frutas e hortaliças

Independentemente da dieta, é prejudicial excluir uma cadeia de alimentos em favor de outra, o certo é balancear os alimentos. Uma das melhores maneiras de ingerir vitaminas em quantidade adequada para o organismo é consumindo frutas e hortaliças regularmente.

Além de serem saborosas, as frutas são ricas em vitaminas e antioxidantes – elementos que combatem moléculas que danificam as células. Segundo recomendações médicas, é necessário que as pessoas consumam pelo menos duas frutas por dia. Suco de laranja, vitaminas, banana fatiada com cereais, maçãs, melão, mamão, manga, uva e melancias são boas opções. Esse cardápio é rico em vitaminas B e C e ainda apresenta ácido fólico, importante na prevenção de doenças cardíacas.

Quanto às hortaliças, um número crescente de estudos científicos enfatiza a importância desses alimentos na prevenção e mesmo no tratamento da maioria das doenças degenerativas modernas. Devemos ter no prato os mais diversos legumes. Além da refeição ficar mais colorida, traz enormes benefícios à saúde, o que é mais importante.

# Agosto promete alta



**A redução da oferta, o encerramento das férias escolares e a menor concorrência com outras frutas devem impulsionar os preços da banana**

## De olho na nanica catarinense

O aquecimento das vendas no mercado externo, a alta dos preços da tangerina poncã e o fim das férias devem refletir em maior procura para a nanica catarinense em agosto. Esses fatores aliados à baixa oferta no período – ocasionada pelo atraso da safra local, – podem impulsionar os preços da banana. De acordo com agentes do setor, nem mesmo um eventual aumento das temperaturas pode ampliar a produção local para este mês, pois, após a retomada do processo de “engorda”, a fruta demoraria algumas semanas para atingir o ponto de maturação ideal. Além disso, mesmo que houvesse elevação das temperaturas, o aumento do consumo da banana em períodos mais quentes pode sustentar os valores da fruta. Em julho, o preço da nanica de Santa Catarina foi, em média, de R\$ 5,84/cx de 22 kg, 12% acima do praticado no mesmo período do último ano.

## Mais cuidado com o bananal!

O Vale do Ribeira (SP) tem, agora, que conviver com a sigatoka negra. Para continuar cultivando a fruta na região, principalmente a nanica - muito susceptível à doença - é preciso investir em tecnologia e intensificar o tratamento químico. Isso deve aumentar os custos do produtor e pode ocasionar elevação nos preços locais. No mês de julho, as especulações acerca dos focos de sigatoka provocaram oscilações nos preços da banana do Vale do Ribeira. Após a confirmação da doença, no início de julho, os preços da nanica na roça reduziram 5% em comparação à última semana, com a fruta a R\$ 8,10/cx de 22 kg. Porém, no final do mês, após seguidas valorizações impulsionadas pelo período de entressafra, a nanica já era cotada a R\$ 8,58/cx de 22 kg.

## Negociações paralisadas

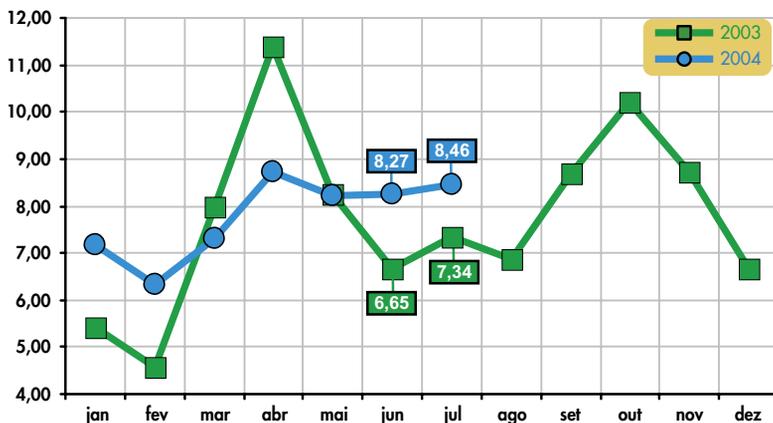
As expectativas de que as negociações entre o Mercosul e a União Européia, para a criação de um acordo de livre comércio entre os blocos, aumentassem as cotas de bananas brasileiras enviadas à Europa, acabaram frustradas. No último encontro entre representantes dos blocos, rea-

lizado em julho, em Bruxelas, na Bélgica, as negociações não tiveram avanço, devido às disparidades entre as exigências dos dois grupos. Entretanto, isso não representa uma ruptura definitiva que inviabilize futuros acordos. Outra perspectiva quanto à ampliação das exportações foi aberta com o acordo da OMC (Organização Mundial do comércio) em Genebra no último dia 02/08. Neste encontro, foi proposta a eliminação dos subsídios agrícolas à exportação, porém sem data estabelecida para entrar em vigor.



## Prata mineira em alta

Após o pico de safra em junho, a oferta da prata mineira vem reduzindo lentamente. As baixas temperaturas estão retardando a maturação da fruta e devem regular a oferta até meados de setembro. Assim, a tendência é de preços ainda maiores para a banana mineira em agosto, uma vez que além da menor oferta local, a proibição da venda da banana do Vale do Ribeira fora do Estado de São Paulo deve favorecer a comercialização do produto. Em julho, a prata mineira foi comercializada, em média, a R\$ 9,71/cx de 20 kg, 94% acima do registrado no mês anterior. Entretanto, o que pode prejudicar a remuneração dos produtores mineiros é a obrigatoriedade do uso de caixas novas para o transporte da banana, medida determinada para impedir a disseminação do fungo causador da sigatoka



Fonte: Cepa

## Baixa oferta sustenta preços da nanica do Vale do Ribeira

Preços médios recebidos pelos produtores do Vale do Ribeira pela banana nanica - R\$/cx de 22 kg



# Nova doença em São Paulo

*Depois da morte súbita, os produtores paulistas enfrentam o greening*

## Mais uma!

Em julho, o Centro APTA Citros "Sylvio Moreira", do IAC, e o Fundecitrus anunciaram uma nova doença que ataca os pomares paulistas, o greening. Os estudos desenvolvidos até o momento apontam dois resultados sobre a bactéria causadora dessa doença: o APTA acredita ser a já conhecida variedade "asiática", enquanto o Fundecitrus afirma que se trata de uma nova forma, que deverá ser batizada de "americana". Independentemente da denominação que for dada ao agente causador, o que importa são os sintomas e os danos econômicos ocasionados pela doença. Os principais sintomas da doença são o amarelecimento de ramos e hastes, a desfolha da planta, além da queda e má formação do fruto. Em meados de agosto, as instituições devem iniciar uma campanha alertando os produtores e informando o modo de controle da doença, baseado em três pontos: implantação de mudas sadias, erradicação de plantas doentes e combate ao vetor, um pequeno inseto denominado *Diaphorina citri*. Essas recomendações são baseadas em experiências de controle da doença na Ásia e do CVC no Brasil, que possui ação muito similar à do greening. Ainda são necessários mais estudos para que as recomendações sejam específicas para a doença. De qualquer modo, essas providências devem elevar os custos dos citricultores paulistas.

## Florada em julho?

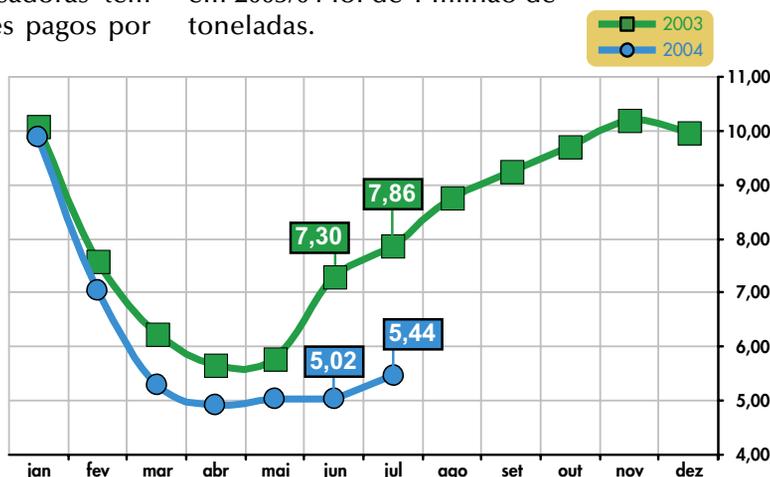
De acordo com os citricultores paulistas, o clima atípico deste ano ocasionou o florescimento antecipado nos pomares do Estado. Normalmente, as primeiras floradas ocorrem a partir de meados de agosto, mas, neste ano, saíram logo na segunda quinzena de julho. O bom volume de chuvas em maio, seguido dos estresses hídrico e térmico de junho, e novas chuvas no início de julho resultaram em condições favoráveis para o surgimento da florada no Estado. Os citricultores afirmam que, apesar de antecipada, essa florada foi uniforme. Agentes também afirmam que a falta de chuvas na última semana de julho pode resultar em uma nova florada neste mês, caso ocorram precipitações.

## Portão em alta

Com o avanço da safra da pêra – fruta de qualidade superior –, as processadoras têm elevado os valores pagos por essa variedade, no portão. No início de julho, as empresas vinham adquirindo a fruta posta a R\$ 5,44/cx de 40,8 kg e, na última semana do mês, algumas processadoras paulistas já compravam as frutas de melhor rendimento por até R\$ 7,00/cx de 40,8 kg, no portão.

## Exportações recordes

O Brasil encerrou a safra 2003/04 com exportação recorde de suco: 1,350 milhão de toneladas entre julho de 2003 e junho de 2004, volume 5% superior ao exportado no período anterior (Abecitrus). Esse cenário confirma a hegemonia do suco brasileiro na Europa e afasta o temor da possível competição com o produto norte-americano naquele continente, já que mesmo com a grande produção registrada na última safra, na Flórida, o suco norte-americano não tem custo competitivo para entrar na Europa, diante dos atuais valores praticados para o suco. O volume recorde exportado do suco brasileiro também aponta para a redução significativa dos estoques nacionais para a temporada 2004/05. Estimativas apontam que o volume máximo de suco de laranja processado pela indústria em 2003/04 foi de 1 milhão de toneladas.



## Colheita da pêra eleva preços no portão

Preços médios recebidos pelos produtores paulistas pela laranja posta no portão da indústria - R\$/cx de 40,8 kg

Fonte: Cepex

# Colheita atrasada

**A recuperação das lavouras, temperaturas mais baixas e menor insolação prorrogam a safra do Vale do São Francisco**

## Nova prorrogação

O clima mais frio e a menor insolação no Vale do São Francisco neste inverno, em relação ao passado, está prejudicando o amadurecimento da manga. Assim, houve uma nova prorrogação da colheita local, que deve se intensificar somente a partir da segunda quinzena de agosto, duas semanas mais tarde que o previsto inicialmente. Nas últimas semanas de julho, foi registrado um leve aumento na quantidade de manga comercializada na região, sendo que uma parcela desse volume corresponde à frutas em baixo estágio de maturação. Esse volume foi disponibilizado principalmente no mercado doméstico, pressionando os valores da fruta. Mesmo assim, em julho, a tommy, na roça, foi comercializada a R\$ 1,09/kg, cerca de 40% acima do praticado no mesmo período de 2003. Com o início da safra nordestina, em agosto, a previsão é de que os valores da fruta sejam novamente pressionados.



## Atacado espera melhora

Atacadistas acreditam que às aulas, temperaturas mais elevadas nos próximos meses e a disponibilidade de frutas de melhor qualidade melhorem a comercialização da manga. Em julho, a tommy foi cotada a R\$ 1,67/kg, em média no atacado de São Paulo, aproximadamente 10% abaixo do verificado no mesmo período de 2003.

## Europa pode exigir o PIF

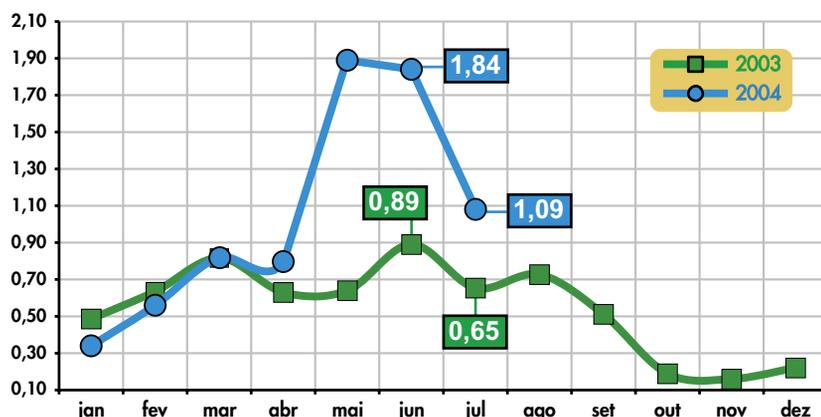
Em julho, o Inmetro (Instituto Nacional de Metrologia e Qualidade Industrial) divulgou que os importadores europeus devem aderir ao PIF (Sistema de Produção Integrada de Frutas) até o final de 2005. A certificação através do PIF, feita em laboratórios especializados e coordenados pelo Inmetro, só terá validade quando o Eurepgap reconhecer a instituição como órgão competente. A exigência do PIF no mercado europeu



pode prejudicar os pequenos produtores, que terão dificuldades em se encaixar às exigências do programa, devido, entre outros fatores, à falta de recursos financeiros. Segundo dados da Secex, no primeiro semestre deste ano, foram embarcadas cerca de 800 mil toneladas de manga para a União Européia, volume três vezes inferior ao do mesmo período do ano passado. O principal fator dessa redução foram as condições climáticas atípicas do início do ano.

## Começam os envios para os EUA

No final de julho foram registrados os primeiros embarques da manga nordestina para os Estados Unidos. Mesmo com o mercado europeu em alta, os exportadores nacionais aproveitam a entressafra mexicana, de agosto a novembro, para enviar a fruta ao mercado norte-americano, já que a remuneração nesse país pode superar em até 15% àquela obtida na União Européia, segundo expectativas dos próprios *traders* nordestinos. Em julho, o valor médio da tommy no mercado internacional foi de aproximadamente R\$ 1,00/kg para os Estados Unidos, e de R\$ 0,97/kg para a União Européia. Produtores e exportadores nordestinos esperam que, com a boa distribuição da safra neste ano, os preços não sejam tão baixos quanto os observados na temporada passada.



## Pequena elevação do volume pressiona os preços

Preços médios da tommy recebidos pelos produtores do Vale do São Francisco - R\$/kg

Fonte: Cepex



# Chega de frio!

**Produtores torcem para que as temperaturas amenas de agosto favoreçam a produção**

## Mais qualidade em Jales

A expectativa é de melhor qualidade das uvas de Jales em agosto, com a previsão de um clima mais seco e temperaturas mais elevadas. Em julho, a umidade nos parreirais da região se manteve elevada, devido às chuvas e à formação noturna de orvalho. Assim, foi preciso aumentar o número de pulverizações para impedir o aparecimento ou mesmo a proliferação de focos de fungos em muitas lavouras da região. Neste ano, o frio deslocou a colheita de Jales em cerca de um mês. No final de julho, algumas uvas da região também foram enviadas à Argentina e ao Uruguai. Esses países têm exigido apenas o atestado de permissão de trânsito, para que a fruta possa entrar no mercado local. Não se sabe ainda quais serão as exigências futuras para a continuação das exportações a esses países; por ora existem poucas informações sobre suas exigências fitossanitárias. O volume comercializado ainda é baixo e o preço recebido pelos produtores é semelhante ao do mercado interno. Segundo os produtores da região, a única vantagem da comercialização com esses países é a possibilidade de expansão do mercado.

## Termina safra do Paraná

A maior produção e produtividade da safra "temporona" neste inverno, no Paraná, resultaram em preços mais baixos para todas as variedades

de uva cultivadas na região, frente a 2003. A uva Itália, por exemplo, foi comercializada a R\$ 0,90/kg, em média, nesta safra, cerca de 13% abaixo dos valores registrados no mesmo período de 2003. Outro fator que limitou os preços da fruta foi a baixa qualidade, principalmente no final da safra. A rentabilidade dos produtores, porém, foi considerada satisfatória pelos próprios agentes, uma vez que a grande quantidade produzida compensou os menores preços. Para a próxima safra, a tendência é de queda na produção, decorrente do *stress* sofrido pelas plantas nesta safra. No final de julho, alguns viticultores foram obrigados a realizar repodas nos parreirais devido à baixa taxa de brotação.

## Frio: mocinho ou vilão?

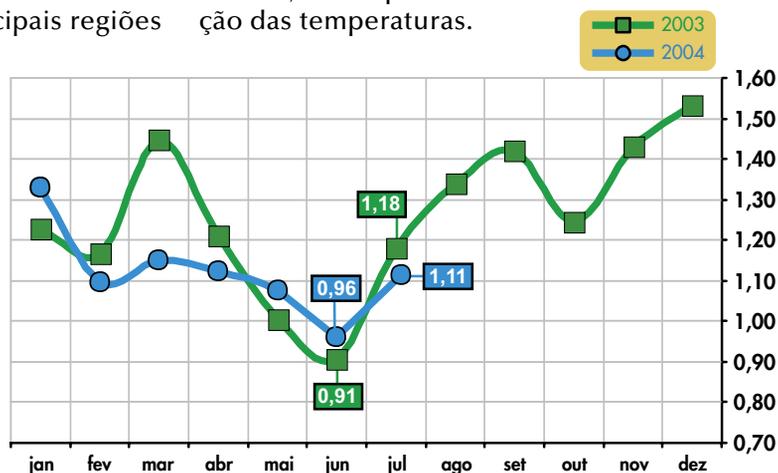
As contantes temperaturas baixas no final de julho trouxeram resultados diferenciados para as principais regiões produtoras de uva do Sul e Sudeste. Em Jales (SP), Porto Feliz (SP) e Pirapora (MG), o frio atrasou as podas e a maturação dos frutos, mas contribuiu com a boa coloração dos cachos. Produtores estimam que as baixas temperaturas devem

deslocar o pico da safra local de quinze dias a um mês na maioria das propriedades. Já no Paraná, o frio prejudicou a elevação do brix das frutas de final de safra, desvalorizando o produto.



## Preços não cobrem investimentos

Os produtores de Pirapora (MG) elevaram os investimentos nas lavouras durante os meses de abril e maio, visando corrigir os problemas da safra anterior e atingir uma boa produção e qualidade neste ano. Entretanto, desde o início da safra, os valores praticados no mercado não têm elevado na mesma proporção dos gastos, ocasionando a descapitalização de muitos viticultores. O pico da colheita local está previsto para o final de agosto e a expectativa é de que a maturação da fruta melhore no final do mês, com a possível elevação das temperaturas.



## Concorrência segura preços

Preços médios recebidos pelos produtores pela uva Itália - R\$/kg

Fonte: Cepa

# Pouco formosa em agosto



A previsão de baixas temperaturas para agosto e o início do "pescoço" devem limitar a oferta do formosa



## Cadê o formosa?

A baixa produção do formosa, verificada em julho, deve voltar a se repetir em agosto, uma vez que as lavouras desta variedade entraram em período de "pescoço" – quando o volume produzido por pé cai drasticamente. Neste mês, a expectativa dos produtores de formosa, localizados em sua maioria no Espírito Santo, principalmente na região de Pinheiros, é de uma forte redução na oferta, já que além do período de "pescoço", as baixas temperaturas e as chuvas registradas em julho devem limitar ainda mais a produção. Assim, os produtores esperam que o fruto seja comercializado a valores acima de R\$ 1,00/kg nas lavouras.

## Havaí também deve ser pouco

Caso as baixas temperaturas noturnas, verificadas nas principais regiões produtoras de mamão em julho, continuem,

a oferta do havaí nas roças do Espírito Santo, sul e oeste da Bahia deve permanecer reduzida. As noites frias atrasam a maturação do fruto, resultando em uma menor oferta. Assim, os preços do havaí podem voltar a subir, recuperando-se da queda dos dois últimos meses, quando a menor procura no mercado atacadista desvalorizou o fruto. Entretanto, chuvas nas regiões produtoras no final de julho aumentaram a incidência de doenças em algumas lavouras e podem prejudicar a qualidade dos frutos, dificultando a elevação dos preços mesmo diante da colheita de um volume menor.



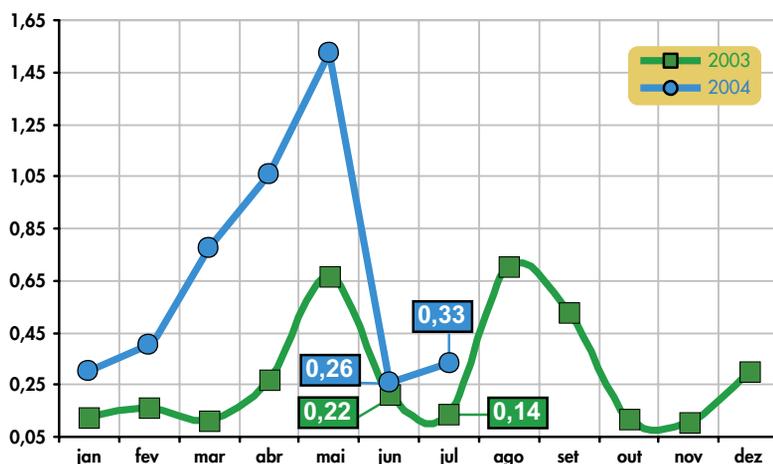
## Preços voltam a reagir

Após atingirem preços recordes de até R\$ 2,00/kg nas lavouras capixabas, em maio, o mamão havaí do Espírito Santo registrou constantes desvalorizações, atingindo o menor preço do ano em junho, quando o

fruto foi cotado, em média, a R\$ 0,22/kg, no estado. Essa drástica redução nos valores do mamão foi ocasionada pelo excesso de oferta de frutos verdes no atacado em maio, em decorrência de uma tentativa frustrada dos produtores de aproveitar os elevados preços do período. Desde então, a demanda pelo mamão tem deixado bastante a desejar e, para conseguir vender os poucos frutos que possuem, muitos atacadistas foram obrigados a reduzir o valor do produto durante os últimos dois meses.

## Exportações devem aumentar

O ano de 2004 não tem sido satisfatório para as exportações de mamão. De acordo com dados da Secex, o volume de fruta exportado durante os seis primeiros meses de 2004 foi 5% inferior ao total enviado ao mercado internacional no mesmo período do ano anterior. Para os próximos meses, a menor concorrência com outras frutas e o maior volume disponível nas lavouras voltadas ao mercado externo podem estimular as exportações. Durante o primeiro semestre deste ano, problemas como a baixa produção nas lavouras brasileiras, a menor demanda no mercado internacional e a concorrência com frutas como pêssego, nectarina e frutas vermelhas – produzidas e mais baratas na Europa e nos Estados Unidos, no primeiro semestre –, no mercado internacional, foram os principais responsáveis pela redução do volume exportado.



## Preços registram ligeiros acréscimos em Julho

Preços médios recebidos pelos produtores capixabas pelo mamão havaí (12-18) - R\$/kg

Fonte: Cepea

## FÓRUM: DIETAS EM DEBATE

A Hortifruti Brasil convidou um médico, duas nutricionistas e uma pesquisadora em nutrição para avaliar o efeito das dietas de baixo nível de carboidratos para a saúde. Apesar de lidarem diariamente com públicos distintos, todos ressaltam os benefícios do consumo de frutas e legumes. Sob a ótica econômica, duas entidades cujos produtos - laranja e batata - já têm sido prejudicados pelas dietas de Atkins e South Beach em alguns países, também enfatizam a importância do consumo dos seus produtos à saúde.

### ESPECIALISTAS AFIRMAM: FRUTAS E HORTALIÇAS SÃO IMPORTANTES PARA UMA DIETA SAUDÁVEL



### “EU RECOMENDO AS DIETAS COM BAIXO ÍNDICE DE CARBOIDRATOS”

ENTREVISTA: **TÉRCIO ROCHA**

*O endocrinologista carioca Tércio Rocha, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia, com experiência no tratamento de obesidade há mais de 15 anos, expôs sua visão sobre as dietas de baixo índice de carboidratos em entrevista à Hortifruti Brasil.*

**Hortifruti Brasil:** Qual sua opinião sobre as dietas de baixo índice de carboidratos?

**Tércio Rocha:** São as dietas mais adequadas ao fisiologismo orgânico humano. O ser humano até 300 anos atrás (até 1.700) era basicamente coletor e caçador. Suas fontes de carboidratos eram frutas, legumes, raízes, leites e derivados. Não havia farináceos de moinhos de alta pressão – os moinhos eram de pedra –, as farinhas eram grossas, isto é, apresentavam baixo índice glicêmico. Não havia biscoitos, pães, chocolates e balas à venda, e a ingestão de proteínas e gorduras insaturadas correspondia a 60% da carga alimentar. Pós-revolução industrial, o ser humano tornou-se sedentário e os carboidratos de alto índice glicêmico passaram a representar 60% da base alimentar. As gorduras hidrogenadas e saturadas invadiram o cardápio humano, gerando doenças como diabetes tipo II, hipertensão, obesidade, compulsões alimentares e isolamento social.

**Hf Brasil:** Quais são os perigos à saúde

de dietas que restringem o consumo de carboidratos? Quando sua indicação é favorável?

**Rocha:** Não há risco para a saúde. Muito ao contrário. É a dieta mais saudável para os humanos, pois temos que conter doenças como diabetes tipo II, hipertensão, obesidade, compulsões alimentares e isolamento social.

**Hf Brasil:** As frutas e legumes engordam?

**Rocha:** Tudo engorda quando você come mais do que gasta, é matemático. Contudo, frutas e legumes não geram compulsão alimentar como os derivados de trigo de alta moagem ou chocolates. As féculas, como batata, inhame e mandioca, são proibidas por terem basicamente amido. Além de gordura e gases, não favorecem em mais nada o organismo humano. Não fazem falta, a não ser a desnutridos. As frutas que devem ser evitadas são as uvas, por exemplo, por seu alto índice glicêmico.

**Hf Brasil:** As dietas muitas vezes não priorizam a saúde e sim a beleza cor-

poral. Qual é a saída para emagrecer com saúde?

**Rocha:** Se a dieta não priorizar saúde, não é tratamento médico, é pica-retagem. Priorizar saúde é também priorizar a beleza, pois isso só é possível em um corpo harmônico, equilibrado nutricionalmente. A síntese de colágenos, elastina, músculo, hormônios etc depende de uma dieta saudável. A dieta deve conter 40% de proteínas, 40% de carboidratos (frutas, grãos, legumes e verduras) e 20% de gorduras polinsaturadas.

**Hf Brasil:** Como médico, qual o tipo de dieta que o senhor recomenda a seus pacientes? O senhor receita as dietas de baixo nível de carboidratos?

**Rocha:** Sempre! A dieta de baixo nível de carboidratos contribui para uma vida melhor, para uma alta performance no dia-a-dia, visando uma melhor qualidade de vida e maior longevidade. Deve ser preferencialmente dividida em três pequenos lanches e mais duas refeições. Recomendo também a prática de atividade física e um rigoroso controle laboratorial (check-up cardio-hormonal).



## “SEM CARBOIDRATOS NÃO HÁ ENERGIA PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS”

ENTREVISTA: **FLÁVIA ABDALLAH**

*Flávia Abdallah é consultora do Programa “5 ao dia” no Brasil e nutricionista do ambulatório de medicina esportiva do Hospital das Clínicas de São Paulo. O “5 ao dia” é uma campanha bem-sucedida no mundo todo e que agora está disponível para os brasileiros com a missão de lembrar os antenados em saúde a comer, no mínimo, 5 porções de frutas ou hortaliças, todos os dias.*

**Hortifruti Brasil:** Como nutricionista, principalmente ligada à área esportiva, você recomenda a dieta de baixo nível de carboidratos?

**Flávia Abdallah:** Como nutricionista, realizo o cálculo calórico individual de cada paciente e priorizo a qualidade alimentar, incentivo a prática de exercícios e a perda gradual de peso.

**Hf Brasil:** Qual sua opinião sobre as dietas de baixo nível de carboidratos?

**Flávia:** Os carboidratos, quando metabolizados pelo organismo são absorvidos na forma de glicose, que é a fonte exclusiva de energia para o cérebro e para as hemácias (células vermelhas do sangue, responsáveis pelo transporte de oxigênio para todos os tecidos). Os carboidratos podem ser encontrados nos pães, massas, cereais, doces, frutas e vegetais. Uma dieta que retira totalmente os carboidratos faz com que a pessoa

se sinta cansada, irritada, sem energia para a prática de exercícios físicos. Os diabéticos devem controlar a ingestão, já que nesta doença ocorre um distúrbio no metabolismo dos carboidratos. Os produtos integrais são mais indicados tanto para diabéticos quanto para pessoas que precisam perder gordura.

**Hf Brasil:** As frutas e legumes engordam? Quais os efeitos da restrição de certos legumes e frutas na saúde?

**Flávia:** Todo e qualquer alimento, com exceção da água, contém calorias. No entanto, para que um alimento engorde, o consumo total calórico diário deve ultrapassar o gasto energético do indivíduo. No caso de frutas e vegetais, que são ricos em vitaminas, minerais e fibras, o valor calórico é baixo e por isso esses alimentos são recomendados em maior quantidade em dietas de emagrecimento. Além disso, as fibras servem

de alimentos para um grupo de bactérias benéficas que vivem no intestino humano. O controle da glicemia e das gorduras também é beneficiado em pessoas que consomem 5 porções ao dia (de frutas e vegetais).

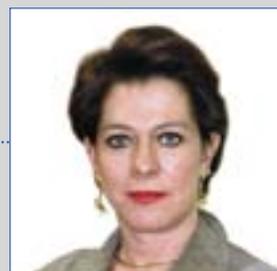
**Hf Brasil:** As dietas muitas vezes não priorizam a saúde e sim a beleza? Qual é a saída para emagrecer com saúde?

**Flávia:** A reeducação alimentar aliada à prática regular de exercícios é a maneira mais eficaz de perder gordura corporal e manter a saúde do organismo. Muitos estudos científicos comprovam que a redução de peso muito rápida leva ao retorno do peso inicial, pois o paciente não aprendeu a selecionar os alimentos, nem sabe a quantidade que precisa consumir. Essa situação de aumento e redução de peso é prejudicial ao organismo e pode desencadear doenças como a hipertensão e deficiências nutricionais.

## “NÃO SOU FAVORÁVEL A ESSE TIPO DE DIETA”

ENTREVISTA: **JOCELEM MASTRODI SALGADO**

*Professora titular de nutrição humana da ESALQ/USP e autora de livros sobre alimentação e saúde, Joicelem Mastrodi Salgado condena as dietas de baixo índice de carboidratos por prejudicar o desenvolvimento das funções vitais do organismo humano.*



**Hortifruti Brasil:** Qual sua opinião sobre as dietas de baixo nível de carboidratos?

**Joicelem Mastrodi Salgado:** Muitas propostas de emagrecimento surgiram baseando-se na exclusão de um grupo alimentar muito importante: os carboidratos. De maneira simplificada, os carboidratos são responsáveis pelo fornecimento de

energia para que nosso organismo desempenhe todas as funções vitais e atividades físicas programadas ou não programadas. Acredito que os carboidratos, representados pelos pães, massas, grãos, tubérculos e raízes, devam estar presentes na alimentação, principalmente sob a forma integral. Assim, além de energia, estes alimentos serão fontes de

fibras, vitaminas e sais minerais, essenciais para o nosso organismo.

**Hf Brasil:** Quais as conseqüências da redução do consumo de carboidratos?

**Joicelem:** Normalmente, quando se exclui da dieta alimentos ricos em carboidratos, outros são consumidos em grandes quantidades, especialmente aqueles ricos em pro-

teínas e gorduras. Esses alimentos ingeridos de forma excessiva podem elevar o nível de colesterol, além aumentar o risco de sobrecarga renal, reduzir a sensação de saciedade etc. A dieta sem carboidratos fica pobre em fibras, vitaminas e sais minerais. Portanto, não sou favorável a este tipo de dieta, pois acredito que ela promove resultados de emagrecimento em detrimento à saúde. Além disso, na maior parte dos casos, o emagrecimento é temporário.

**Hf Brasil:** *De fato, frutas e legumes engordam?*

**Joclem:** As frutas e os vegetais são grandes fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, além possuírem em sua composição fotoquímicos que podem agir de forma benéfica na prevenção e redução do risco de várias doenças. De maneira geral, são alimentos ricos em água e de bai-

xo valor calórico. Por essas razões, especialmente em dietas de emagrecimento, esses alimentos têm o consumo estimulado. As pessoas que estão seguindo uma proposta de emagrecimento devem consumir grandes quantidades de vegetais folhosos crus, temperados com pouco sal e óleo. Assim, um prato de baixo valor calórico pode gerar grande sensação de saciedade. Já as frutas e legumes, se consumidos em excesso, como a grande maioria dos alimentos, podem fornecer um excedente calórico. Em dietas de emagrecimento, sugere-se o consumo médio de cerca de três porções de frutas ao dia e cerca de cinco porções de vegetais crus e cozidos.

**Hf Brasil:** *Quais os efeitos que a restrição de legumes e frutas podem trazer ao organismo?*

**Joclem:** A restrição desses grupos

de alimentos pode dificultar a obtenção de fibras, vitaminas e minerais, prejudicando diversas funções importantes, como funcionamento do intestino, sistema imunológico etc.

**Hf Brasil:** *Qual é a saída para emagrecer com saúde?*

**Joclem:** A dieta para perda de peso deve ter como objetivo melhora física e manutenção da saúde. Sabe-se hoje que o excesso de peso, não prejudica apenas a imagem corporal, mas também é fator para o desenvolvimento de doenças sérias como o diabetes, a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, problemas nas articulações e até alguns tipos de câncer. Portanto, manter o peso dentro dos limites de normalidade é essencial para quem busca qualidade de vida. A dieta de emagrecimento sensata e segura é aquela baseada no processo de reeducação alimentar.

## “DIETAS DEVEM MUDAR O HÁBITO ALIMENTAR PARA O RESTO DA VIDA”

**ENTREVISTA:** **RITA MARIA MARTINELLI**

*A nutricionista Rita Maria Martinelli é gerente do restaurante industrial do Grupo Votorantim, na Unidade de Piracicaba. Diariamente, ela coordena a produção de cerca de mil refeições na empresa.*



**Hortifruti Brasil:** *Quais os efeitos da restrição de carboidratos na alimentação?*

**Rita Martinelli:** A dieta de baixo nível de carboidratos vem sendo seguida por muitas pessoas que visam o emagrecimento rápido. É baseada no princípio de que o que faz as pessoas engordar são os carboidratos e não as gorduras e proteínas. O que todo mundo já sabe é que muita gordura, principalmente a do tipo saturada, provoca muitos males à saúde, como o aumento do colesterol ruim, que conseqüentemente causa a aterosclerose. O que a maioria das pessoas não sabe é que um aumento exagerado do consumo de proteínas faz com que estes nutrientes se transformem em gordura, além de ocasionar o aumento de substâncias tóxicas ao organismo. Muitos dos que fazem esse tipo de dieta voltam a comer os carboidratos, o que pode acarretar num ga-

nho de peso extra se esta ingestão não for controlada e acompanhada por outros nutrientes.

**Hf Brasil:** *Quais os impactos à saúde que podem ser ocasionados pela restrição de certos legumes e frutas?*

**Rita:** Sua restrição é preocupante. A grande importância da inclusão de hortaliças variadas na dieta se deve ao seu efeito de preenchimentos das quotas vitamínicas, minerais e aumentam o resíduo no trato digestório. São fontes de caroteno, vitamina C, vitaminas do complexo B, fibras solúveis e insolúveis, cálcio, potássio, magnésio e outros minerais indispensáveis ao organismo.

**Hf Brasil:** *Qual é a dieta mais recomendável?*

**Rita:** Os princípios de um bom regime são: uma alimentação balanceada e uma atividade física correta.

Essas são as recomendações para quem quer melhorar a saúde e o bem-estar físico. Quem vive de dieta sabe que até mais difícil do que perder peso é conseguir mantê-lo. As dietas que privilegiam um grupo de nutrientes são, normalmente, aquelas em que a pessoa mais volta a engordar depois de concluí-las. E então acontece o chamado efeito sanfona de engorda, emagrece, engorda. Na dieta da proteína, não existe a reeducação alimentar. Por se tratar de uma dieta monótona, a pessoa logo enjoa e volta a comer como estava acostumada. O principal de uma dieta é mudar o hábito alimentar para o resto da vida. Portanto, uma dieta de exclusão ou redução de um grupo de alimento não pode ser indicada, pois não promove a educação nutricional e ainda pode provocar alguns malefícios à saúde.

# PRODUTORES REBATEM A RESTRIÇÃO DE CARBOIDRATOS

**OPINIÃO:** *MARCOS SANTIN, DA LARANJA BRASIL*



## LARANJA É SAÚDE

*Marcos Santin, presidente da Laranja Brasil, defende com muita garra o caráter saudável da laranja e condena a nova moda das dietas de baixo nível de carboidratos. A entidade foi criada em julho de 2001 por produtores de laranja e empresas que atuam nos diferentes segmentos da cadeia citrícola. A missão da Laranja Brasil é promover o agronegócio citrícola.*

A Laranja Brasil tem discutido muito sobre o impacto das dietas de baixo nível de carboidratos na citricultura nacional. Na nossa opinião, dietas como as de Atkins e South Beach são uma irracionalidade, já que o efeito dessas dietas é temporário, com vários efeitos colaterais à saúde no curto prazo. Dessa forma, a adoção dessas dietas tende a ser temporária, inclusive nos Estados Unidos. Mesmo assim, a entidade da classe produtora de laranja na Flórida já tem investido em campanhas publicitárias para anular a imagem negativa que poderia ser atrelada ao suco de laranja em virtude dessas dietas.

Em outros lugares do globo, como na Europa – nosso principal comprador de suco de laranja –, não acredito que essas dietas devam ter grande impacto, já que os hábitos alimentares dessa população são mais saudáveis que os do norte-americano.

Da mesma forma, o consumo dos cítricos no Brasil não deve ser alterado em função dessa nova “onda”, já que a fruta é muito bem aceita pela população. Além disso, o nível de consumo *per capita* de cítricos no Brasil é baixo, de modo que não pode ser responsabilizado por um eventual excesso de peso na população.

Por fim, vale ressaltar a funcionalida-

de da fruta. Milhares de pesquisas relatam os benefícios à saúde e nenhuma delas concluiu que a laranja pode causar obesidade ou prejudicar o organismo. Os efeitos positivos da laranja são inúmeros: é uma excelente fonte de potássio, essencial para a boa formação do sangue e dos músculos, rica em betacaroteno, que previne o câncer e o infarto. A membrana branca que recobre a laranja contém muitas fibras e ajuda a combater o colesterol. Isso sem falar da substância que mais lhe dá fama: a vitamina C. Nós defendemos que laranja é SAÚDE. É essa a missão da nossa instituição.

**OPINIÃO:** *NATALINO SHIMOYAMA, DA ABBA*

## BATATA: ALIMENTO SAUDÁVEL E VERSÁTIL

*Segundo a Associação Brasileira da Batata (ABBA): “A Batata é o 4º alimento mais consumido no mundo”. A ABBA é uma entidade que tem como missão modernizar o setor da batata. Na opinião do gerente geral da ABBA, Natalino Shimoyama, a nova onda de dietas de baixo nível de carboidratos pode afetar as vendas futuras no Brasil.*

Não se pode ignorar a importância da batata no passado, presente e futuro na alimentação da humanidade e no equilíbrio socioeconômico de muitos países, inclusive do Brasil.

A abundância de tecnologia, disponibilidade e a facilidade de criação de novas variedades, com características nutricionais adequadas ao consumo humano permitem considerar a batata como um dos mais importantes alimentos, principalmente para os povos dos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento.

As dietas de Atkins e South Beach, que recomendam a exclusão ou restrição do consumo de carboidratos da alimentação humana, poderão

causar sérios prejuízos às pessoas e à economia de muitos países. Qualquer alimento quando consumido em excesso pode engordar, assim como quando não consumido pode causar sérias doenças.

O impacto maior dessas dietas é a redução do consumo de batata em diversos países, principalmente nos Estados Unidos, onde o consumo *per capita* é elevado. O reflexo desta “oposição aos carboidratos” no Brasil pode afetar a cadeia da batata, indiretamente, através do aumento das importações de sobras de produtos da agroindústria norte-americana de batata e, conseqüentemente, a redução do consumo de batata



*in natura* brasileira.

Por enquanto, o consumo brasileiro de batata não está sofrendo interferência destas dietas. A redução do consumo de batata e da maioria dos produtos agrícolas nacionais é conseqüência da queda do poder aquisitivo do consumidor brasileiro.

No Brasil, a maior preocupação consiste em reduzir a fome. Certamente apenas uma minoria da população se deixaria influenciar temporariamente por esta idéia de “dietas”. A pesquisa para encontrar uma “dieta” que resolva a fome no mundo é indiscutivelmente mais prioritária do que se preocupar com uma minoria de “gordinhos”.

# Requeima



Cena como esta só acontece se você deixar

## Programa completo de prevenção à requeima

*Uma prática inteligente*

**Censor™**

**Antracol® 700 PM**

**Positron® Duo**

**Previcur® N**

### ATENÇÃO

Este produto é perigoso à saúde humana, animal e ao meio ambiente. Leia atentamente e siga rigorosamente as instruções contidas no rótulo, na bula e no manual. Utilize sempre os equipamentos de proteção individual. Nunca permita a utilização do produto por menores de idade.

Consulte sempre um Engenheiro Agrônomo. Venda sob receituário agrônomo.



www.bayercropscience.com.br

Assessoria de Propaganda da Bayer



Bayer CropScience

DuPont  
**Midas BR**<sup>®</sup>



## Use Midas BR<sup>®</sup>, o fungicida superprotetor da DuPont.

- Alta resistência à lavagem pela chuva ou irrigação
- Superproteção, pela absorção do ativo na camada lipídica da folha
- Excelente eficácia no controle de doenças, principalmente Alternária
- Ideal no manejo de resistência de fungos
- Formulação granulado dispersível: maior praticidade no manuseio e aplicação
- E agora, duas opções de embalagem: saquinhos de 320 g ou 3,2 kg

## Seja 100% Atitude contra as doenças da batata e do tomate.

Ser um produtor "Atitude 100% DuPont" é ser consciente e prevenido, não esperar o inimigo atacar, proteger antes sua plantação e seu investimento.  
**Seja 100% Atitude. "Atitude 100% DuPont".**



Pedro Hayashi  
Engenheiro Agrônomo - Agricultor

DuPont  
**Midas BR**<sup>®</sup>



*Os milagres da ciência\**

**ATENÇÃO:** Este produto é perigoso à saúde humana, animal e ao meio ambiente. Leia atentamente e siga rigorosamente as instruções contidas no rótulo, na bula e na receita ou faça-o a quem não souber ler. Utilize sempre os equipamentos de proteção individual. Nunca permita a utilização do produto por menores de idade.

Consulte sempre um Engenheiro Agrônomo. Venda sob receituário agrônomico.



**Tele DuPont**  
AGRICOLA  
**0800-707-5517**  
Ligação gratuita de todo o Brasil