

FOME OCULTA

# A dieta pobre do brasileiro

## Estudo revela que faltam vitaminas e cálcio no prato de todas as classes

■ **ROBERTA JANSEN**  
roberta.jansen@oglobo.com.br

■ A desnutrição deixou de ser um problema majoritário no país, mas o brasileiro sofre de um outro tipo de fome, tão grave quanto, e, na maior parte dos casos, invisível: a carência de vitaminas e sais minerais. O maior estudo epidemiológico já realizado no Brasil sobre hábitos alimentares revelou que até 90% da população ingerem uma quantidade muito abaixo da recomendada dessas substâncias. Isso ocorre mais por questões culturais do que socioeconômicas, e tem impacto sobre a saúde da população.

Feito por cientistas da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) em parceria com especialistas da USP, o estudo foi financiado pela Wyeth Consumer Healthcare. A pesquisa envolveu 2.240 pessoas em 150 municípios de todas as regiões e classes sociais.

A partir do cardápio básico revelado pelos entrevistados, os especialistas inferiram a ingestão dos nutrientes. Os números impressionam. A ingestão de vitamina D é quase seis vezes abaixo do recomendado em 99% dos entrevistados. O

cálcio, que tem relação direta com a osteoporose, é deficiente em 90% do universo avaliado.

— Esperávamos um consumo médio de cálcio em torno de 800 miligramas por dia, o que já seria abaixo do ideal, que é 1.200. Mas a média encontrada foi de 400 — diz o coordenador do estudo, Marcelo Pinheiro, da Unifesp.

## Doenças agravadas

■ A pesquisa mostra que o consumo de vitamina E também está abaixo do recomendado para 99% dos entrevistados. Pelo menos 80% consomem menos vitamina C e K do que o indicado. A carência nutricional está ligada a hipertensão, síndrome metabólica, diabetes, doenças relacionadas ao sistema nervoso central, diminuição da imunidade, doenças cardiovasculares, câncer de cólon, entre outras

— Quando a pessoa não consome determinadas substâncias de forma adequada há uma fome oculta, uma carência de nutrientes que não necessariamente evolui para sinais

A grande maioria dos brasileiros de todas as classes sociais e regiões não consome as quantidades de vitaminas e sais minerais recomendadas. Há, entretanto, algumas particularidades regionais relacionadas aos hábitos alimentares locais

### Norte

O maior consumo de peixes e castanhas garante à população uma ingestão mais significativa de vitamina D, vitamina B12 e selênio.

### Centro-Oeste

A baixa ingestão de vitaminas e minerais é uma das causas dos altos índices de diabetes encontrados na região.

### Sudeste

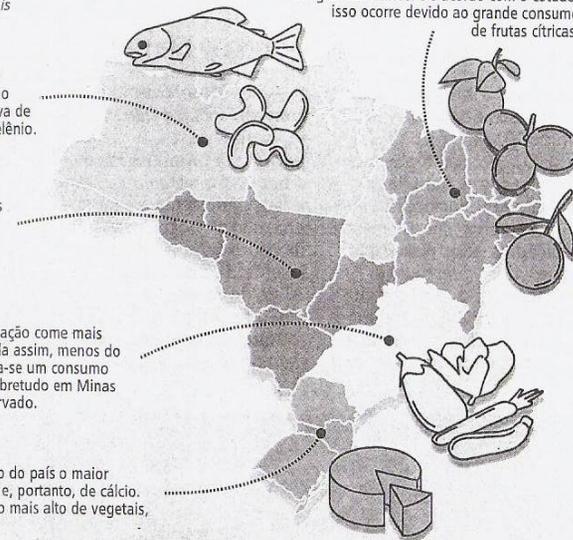
O estudo revelou que a população come mais verduras e legumes, mas ainda assim, menos do que o recomendado. Esperava-se um consumo maior de leite e derivados, sobretudo em Minas Gerais, mas isso não foi observado.

### Sul

O estudo registra nessa região do país o maior consumo de leite e derivados e, portanto, de cálcio. Registra também um consumo mais alto de vegetais, que contém vitamina K.

## UM CENÁRIO DA NUTRIÇÃO NO PAÍS

O consumo de vitamina C é mais alto em relação a outras regiões. Enquanto a média nacional é de 75 miligramas por dia, no Nordeste o valor é de 162 miligramas diárias. De acordo com o estudo, isso ocorre devido ao grande consumo de frutas cítricas.



### TABELA DE VITAMINAS E MINERAS

Percentual da população com ingestão de nutrientes inferior à recomendada

Cálcio (mg/d)	90%
Vitamina D (mcg/d)	99%
Magnésio (mg/d)	80%
Vitamina C (mg/d)	88%
Vitamina E (mg/d)	99%
Vitamina A (mcg/d)	50%
Vitamina K (mcg/d)	81%
Complexo B	60%
Potássio (mg/d)	99%
Outros minerais	Cerca de 40%
Beta-caroteno (mcg/d)	80%

ANIS Nº 41370

**UH**  
Saúde  
União Hospitalar

SEU PLANO DE SAÚDE DEFINITIVO

**PLANOS INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS**

CARÊNCIA Zero

EM CONSULTAS NAS UNIDADES PRÓPRIAS

A PARTIR DE R\$ **31,25\***

**0800 725 8787**

20 Hospitais e centro médicos próprios no Rio, Baixada, Niterói, São Gonçalo e Campos

Promoção válida até 30/09/2007 ANIS Nº 39.332-1

**Unimed**

Rio

**REDUÇÃO PARCIAL DE CARÊNCIAS\*\***

**PLANO COMPLETO\***

00 a 18	87,34	39 a 43	178,24
19 a 23	94,84	44 a 48	213,96