



NUTRIÇÃO

## “O conceito de alimentação sustentável engloba as questões da saúde, do ambiente, da sociedade e da economia e representa uma mudança de paradigma”

**HELENA REAL**  
Nutricionista e Secretária-Geral  
da Associação Portuguesa de Nutrição

As nossas escolhas de consumo alimentar têm impactos não só na nossa saúde mas também na sustentabilidade do planeta. Os consumidores estão cada vez mais conscientes disso e querem agir de forma mais responsável, contribuindo para uma mudança social que necessariamente terá de levar à redução do consumo de carne, apostando em alternativas vegetais, alimentos sazonais e a uma preferência por produtos sustentáveis e diversificados.

“No atual contexto de pandemia em que vivemos é fundamental reinventarmo-nos a todos os níveis, não só em termos de trabalho, como em termos de horários, hábitos alimentares e de atividade física”.

Helena Real, nutricionista na Associação Portuguesa de Nutrição, concorda que existe uma crescente preocupação com a prática de uma alimentação mais saudável e com um menor impacto ambiental e considera serem as gerações mais novas as que estão mais interessadas neste tema. As tendências alimentares que a Associação observa revelam isso mesmo, mas “os jovens querem ser cada vez mais ‘verdes’ e poderão mudar o paradigma atual”, nota a nutricionista. Por outro lado, acrescenta, “temos também uma grande pressão mundial para que os sistemas se modifiquem e se tornem mais sustentáveis”, chamando a atenção para o “Pacto Ecológico Europeu que trará muitas alterações a vários níveis, desde a produção ao consumo”.

Neste contexto, os profissionais da área da nutrição têm um papel fundamental a desempenhar e a “regra mais importante a incluir em todas as recomendações será mesmo a de

sensibilizar as pessoas para uma alimentação mais sustentável. Este conceito por si só, engloba as questões da saúde, do ambiente, da sociedade e da economia e representa uma mudança no nosso pensamento e na forma de aconselhar”, sublinha Helena Real. “Atualmente não basta recomendarmos o consumo diário de fruta. Temos de complementar, dizendo que deve ser preferencialmente fresca, produzida na proximidade, sazonal, com cuidados no desperdício alimentar gerado, entre outros conselhos, que se aplicam, aliás, a todos os restantes grupos alimentares”, explica.

É cada vez mais reconhecido o papel crucial da alimentação na saúde e na sustentabilidade do planeta e, também por isso, a profissão de nutricionista acaba por assumir uma importância crescente. Contudo, “não podemos negligenciar o papel de associações do setor, como a Associação Portuguesa de Nutrição, que em muito contribuíram para a notoriedade

da profissão e das ciências da nutrição junto da população, bem como outros profissionais e instituições”, observa Helena Real. Mas também por ser hoje uma área tão apetecível, pode “cair-se na ideia de uma simplificação das ciências da nutrição e a verdade é que estas ciências são tudo menos simples”, adverte. Isso leva a que “surjam no mercado diversas pessoas que consideram que a partilha de experiências pessoais e de conhecimentos empíricos é o caminho a seguir-se. Trata-se de um fenómeno muito perigoso que não é fácil combater junto da população”, pelo que cabe a todos os envolvidos – associações, empresas, instituições públicas e a própria comunicação social – “contribuírem para uma mensagem clara, baseada em evidência e veiculada por nutricionistas”.

### LEGUMINOSAS SÃO ALTERNATIVA INTERESSANTE À PROTEÍNA ANIMAL

De acordo com Helena Real, os princípios de uma alimentação saudável para os portugueses são os que estão representados na Roda da Alimentação Mediterrânica, que nos sugere que devemos comer alimentos dos vários grupos, respeitando as respetivas proporções. Salienta-se que mais de metade da Roda é composta por alimentos de origem vegetal (cereais, produtos hortícolas,



### SAIBA MAIS...

sobre o Programa de Sensibilização e Informação sobre Sustentabilidade Alimentar da Associação Portuguesa de Nutrição a decorrer desde 2017.

fruta e leguminosas), restando uma parte menor para os alimentos de origem animal (carne, pescado, ovos e laticínios). *“Este padrão alimentar faz parte das raízes gastronómicas dos portugueses, existindo evidência científica de que se trata de um dos mais saudáveis e sustentáveis, pelo que faz todo o sentido que seja incluído no nosso guia alimentar nacional”.*

A nutricionista ressalta ainda que este modelo da Roda dos Alimentos tem de ser *“complementado com indicações fundamentais para um melhor estado de saúde, como seja a prática regular de atividade física, o consumo de produtos oleaginosos e de produtos frescos e da época, apelando-se a um consumo frugal e em convívio em torno das tradições gastronómicas portuguesas”.*

Na procura de fontes alternativas à proteína animal, Helena Real considera que as *“leguminosas surgem como a opção mais interessante, com destaque para as leguminosas grão, como o feijão, lentilhas, ervilhas, favas, grão-de-bico e tremoços, muito pre-*

# SUSTENTABILIZAR

## O FUTURO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR



*sentes no nosso receituário tradicional português, mas que caíram em desuso ao longo dos anos”.* Para evidenciar o seu interesse, foi incluído na Roda dos Alimentos um novo grupo que contém apenas leguminosas, mas a sua importância deve ser entendida não apenas na perspetiva da alimentação mas também *“sob o ponto de vista da sustentabilidade, pois conseguem aportar valor aos solos onde são produzidas”.*

Por isso mesmo, a nutricionista defende que *“a produção das leguminosas grão deveria ser potenciada no nosso país, pois a maioria das que encontramos em Portugal são provenientes de outras regiões”.* Assinala ainda que *“a soja, apesar de ser uma*

*leguminosa, pode não constituir uma opção sustentável, pelo nível de processamento que normalmente experiencia, pelo local onde é cultivada, normalmente a muitos quilómetros de Portugal, e pelas questões ambientais, sociais e económicas envolvidas na sua produção”.*

Para informar devidamente os consumidores sobre as características e benefícios dos produtos, conduzindo-os a escolhas alimentares mais saudáveis e mais conscientes, Helena Real sustenta que seria importante que a indústria adotasse um modelo simples e uniforme de informação nutricional na embalagem dos alimentos, de modo a que *“diminua a confusão do consumidor sobre estas matérias”.* •