

DIETA OCIDENTAL E SAÚDE: ALGUNS ERROS HISTÓRICOS¹

Pedro E. de Felício²

A alimentação dos povos ocidentais tem sido apontada, juntamente com o sedentarismo e a exposição a substâncias tóxicas, como importante causa de doenças crônicas como aterosclerose, hipertensão arterial, obesidade, diabetes e câncer. Para o cientista A. P. Simopoulos, do *Center for Genetic, Nutrition and Health*, de Washington, nos EUA, (Biomed Pharmacother 56:365-379, 2002) a constituição genética humana é a mesma desde o início da revolução agrícola, há 10 mil anos, tendo sofrido alteração em apenas 0,005% do DNA nuclear a uma taxa de mutação de 0,5% por milhão de anos. Entretanto o meio ambiente, que inclui a alimentação, foi radicalmente transformado.

Não é difícil imaginar como teria sido a alimentação do homem no período pré-agrícola, e a literatura científica tem comprovado o que até parece óbvio: os alimentos não eram energéticos, mas sim protéicos, e era muitas vezes maior do que o atual o consumo de fibras e vitaminas. O homem gastava energia no processo de obtenção da carne e do peixe e a repunha tirando das colméias o mel e consumindo gorduras sólidas, que eram escassas nos animais selvagens que caçava. Nas suas longas caminhadas, esses humanos nômades apanhavam um sortimento de frutas e outros vegetais, como folhas, castanhas e sementes.

Eram raros os que viviam por muitos anos a ponto de sofrer de doenças degenerativas, já que eram tantos os perigos naturais e as lutas entre grupos rivais a ceifarem suas vidas. E foi nesse ambiente que se deu a formação do elemento humano com seus requisitos nutricionais que persistem até os dias de hoje. No entanto os hábitos alimentares e os estilos de vida foram mudando com o tempo, até a revolução industrial, quando teve início uma frenética onda de transformações na alimentação. De repente, a humanidade tornou-se dependente de cereais, basicamente farinhas de trigo e milho, e arroz polido, como fontes de energia, com grandes implicações na saúde dado que o consumo de carboidratos de rápida assimilação faz aumentar a resistência à insulina, conduz à obesidade e predispõe o organismo a doenças crônicas.

Também se deu com o tempo uma drástica redução na ingestão de vitaminas e minerais, principalmente as antioxidantes C e E, e o cálcio, e ocorreram grandes aumentos no consumo de cloreto de sódio (sal de cozinha) e na proporção de calorias derivadas de gorduras e óleos. De início, com os ganhos de produtividade animal, predominaram as calorias de gorduras sólidas, mais adiante, as de óleos vegetais, cujas produções cresceram vertiginosamente, no século 20, com os aperfeiçoamentos das tecnologias de extração e desodorização.

Ocorreram, então, incrementos no colesterol sanguíneo, acompanhados de hipertensão arterial, duas das principais condições predisponentes às doenças coronarianas, sem mencionar o sedentarismo associado às novas profissões do século 20. O lobby da indústria de óleos propunha, então, que se substituíssem as gorduras animais – que passaram a ser chamadas de saturadas, mesmo contendo menos de 50% em ácidos graxos saturados – pelos lipídios mono e poliinsaturados contidos nos óleos vegetais, o que de fato aconteceu, superando as mais otimistas expectativas. Com isto surgiu um desequilíbrio no consumo de ácidos graxos que viria se tornar um sério problema de saúde pública, que foi a alteração nas proporções de n-6 (ômega-6) para n-3 (ômega-3), passando de 1:1, entre os povos da antiguidade, a 17:1 na civilização ocidental atual. Consta que entre os orientais a relação seria de 4:1, no Japão, devido ao grande consumo de pescados.

¹ Artigo publicado na Revista ABCZ, Uberaba, ano 5, n.26, maio/junho, 2005.

² Professor-associado da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Unicamp. CP. 6121, 13083-862 Campinas SP.

Paralelamente, ocorria um crescente processamento de óleos para produzir gordura vegetal hidrogenada e margarinas, que, como logo se verificou, continham quantidades apreciáveis de ácidos graxos *trans*, capazes de causar elevação no LDL (mau colesterol) e diminuição no HDL (bom colesterol), além de interferir com a síntese de poliinsaturados n-6 e n-3 no organismo, de modo a serem tão ou mais prejudiciais do que os lipídios saturados.

Durante décadas, a indústria de óleos produziu milhões de toneladas dessas gorduras com até 40% de lipídios *trans* para consumo humano, enquanto se beneficiava, no mundo todo, dos apelos médicos contra as chamadas gorduras saturadas de origem animal. Agora, essa mesma indústria faz o que deveria ter feito há muito tempo, eliminando os *trans* das margarinas, e, ao anunciar como está preocupada com a saúde humana, se justifica dizendo que a carne bovina e o leite e derivados sempre tiveram *trans*. Não diz, porém, que isto se dá em pequenas quantidades - nem aparecem nos resultados de leite ou manteiga do USDA, e é de 1,2g em 100g de carne moída com 20% de gordura - fazendo supor que sejam em níveis elevados.

Com a recente publicidade na revista Veja: “(...) *para oferecer, pela primeira vez...seus produtos livres de gordura trans (...)*”, em que envolve sub-repticiamente a carne e o leite, a transnacional, proprietária das marcas Dorigina, Becel, Claybon e Delicata, parece ter encontrado o alibi de que precisava para a sua ganância que levou milhões de crianças e adultos a consumir gorduras *trans* por muitos anos, mesmo existindo tecnologia da própria empresa para removê-las no processo de fabricação.