

FRUTAS E VERDURAS: NUTRIÇÃO E SUSTENTABILIDADE

Marina Levorato de Moraes¹

¹Estudante de Mestrado Profissional em Tecnologia de Alimentos pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR); E-mail: marina_levorato@hotmail.com

RESUMO: O consumo de frutas, legumes e verduras está aliado a uma alimentação balanceada e um estilo de vida saudável, devido ao seu perfil nutricional. Nos últimos anos, a demanda por esses alimentos cresceu; e paralelamente, houve perdas significativas em toda cadeia produtiva, principalmente por serem produtos com alta perecibilidade. As perdas e os desperdícios desses alimentos resultam em diversos impactos ambientais; e relacionado a essa perspectiva, o cultivo sustentável destaca-se pelo equilíbrio entre eficiência produtiva e o manejo adequado dos recursos naturais, sendo uma alternativa para substituição da agricultura convencional, que são considerados ambientalmente mais prejudiciais. Entretanto, para o desenvolvimento da agricultura sustentável é necessário mudanças em atitudes e comportamentos, e elaboração de novas estratégias e tecnologias.

Palavras-chave: Frutas; Verduras; Sustentabilidade

A alimentação saudável, incluindo o consumo regular de frutas, legumes e verduras, é fundamental para a condição de saúde da população, sendo um fator determinante na proteção e prevenção contra deficiências nutricionais e doenças crônicas não transmissíveis (1).

O Anuário brasileiro de horti&fruti 2020, destaca que o Brasil está entre os maiores países produtores de frutas do mundo, ocupando o terceiro lugar. Entretanto, apesar do mercado interno manter grande parte das frutas *in natura*, o hábito de consumir frutas ainda é pequeno (2). Uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde demonstrou que apenas 22,9 % dos brasileiros consomem a quantidade de frutas e hortaliças recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS); sendo menor o consumo entre homens (18,4%) do que entre mulheres (26,8%). A recomendação é de pelo menos 400 gramas de frutas e hortaliças, o que equivale, aproximadamente, ao consumo diário de cinco porções (3).

O consumo de alimentos saudáveis vem crescendo nos últimos anos e com a pandemia do covid-19 a ingestão destes alimentos foi ainda mais estimulada com objetivo fortalecer nossas defesas imunológicas. Como estratégia de promover a conscientização sobre os benefícios nutricionais e reduzir a perda e o desperdício de alimentos, o ano de 2021 foi designado como o **Ano Internacional Das Frutas E Vegetais (IYFV 2021)**, pela Assembleia Geral da ONU (Organização das Nações Unidas).

O IYFV 2021, além de destacar sobre o importante papel das frutas e vegetais na nutrição humana, propõem reforçar sobre os benefícios para o aumento da biodiversidade, geração de sustentabilidade ambiental e melhoria nos meios de subsistência que o setor de frutas e hortaliças contribui. A iniciativa da ONU concentra-se também em apoiar os pequenos agricultores, especialmente os familiares, promovendo boas práticas de

agricultura e bom manejo do solo; e ainda fortalecer os países, principalmente os em desenvolvimento, para adotar procedimentos e tecnologias inovadoras no combate a perda e aos desperdícios (4).

Anualmente, quantidade significativas de frutas e vegetais produzidos são perdidos entre a colheita e o varejo, e também, são desperdiçados entre o varejo e o nível de consumo. Os motivos para essas perdas e desperdícios são diversos, como práticas inapropriadas de colheita, transporte e armazenamento inadequado, vida útil limitada, e a necessidade de atender padrões estéticos nos parâmetros de cor, formato e tamanho (5).

A perda e o desperdício dos alimentos acarretam o uso inadequado de recursos e impactos ambientais, causando mudanças climáticas, degradação da terra, poluição e escassez da água e perda de biodiversidade. Por isso, o comprometimento para redução desses podem influenciar diretamente nos custos de produção, no melhoramento dos alimentos em relação a segurança e nutrição, e na contribuição para sustentabilidade ambiental (5).

A atual agricultura convencional garantiu o aumento da produção agrícola, aliada ao desenvolvimento genético de sementes, ao uso intensivo de agrotóxicos para combater as pragas, e a nutrição através da fertilização sintética. Tais técnicas impactam negativamente no meio ambiente, principalmente ao uso exacerbado de agroquímicos (6). Por isso, cada vez mais é necessário suporte e aceitação da agricultura sustentável nos sistemas de produção de alimentos, mediante a exigência crescente dos consumidores e a busca constante pela redução dos problemas ambientais, de modo a conciliar a eficiência produtiva com o equilíbrio ambiental permitindo ofertar alimentos com qualidade e na quantidade necessária, de forma permanente (7).

O conceito de agricultura sustentável busca integrar três principais dimensões: econômica, social e ambiental. A econômica, é necessária para garantir rentabilidade e manutenção dos processos. A social, baseia-se em proporcionar a redução das desigualdades, permitindo condições adequadas para todos os envolvidos com a atividade. E a ambiental, tem como objetivo respeitar o meio ambiente, garantindo às futuras gerações qualidade e a capacidade de suprir as suas necessidades de produção (8).

Como parte da agricultura sustentável, o setor de orgânicos vem se desenvolvendo pelas suas vantagens ambientais e para a saúde humana. No Brasil, foi registrado um crescimento de 30% no ano de 2020 (9). Mas, apesar dos produtos orgânicos estarem se destacando no mercado, ainda seu comércio está longe do ideal, por representarem uma parcela pequena da produção total do país e pela falta de entendimento pela população sobre o significado de alimento orgânico (10).

Os alimentos orgânicos são obtidos através de uma produção agrícola equilibrada com o solo e os recursos naturais, sem nenhum tipo de contaminação por agrotóxicos ou fertilizantes sintéticos. Com a agricultura orgânica é possível produzir alimentos com um teor balanceado de nutrientes, devido ao solo mais rico, além de proporcionar a gradual recuperação de áreas degradadas pela exploração da agricultura convencional, e preservação dos ecossistemas (11).

Os produtos orgânicos requerem uma certificação de conformidade que garante que o mesmo apresente alta qualidade e que todos os itens correspondentes a Lei 10.381 estão sendo cumpridos, normas que não existem na agricultura convencional. A certificação é ministrada por entidades licenciadas pelo Ministério da Agricultura (MAPA) que tem o objetivo de fiscalizar a produção e a comercialização desses produtos (12).

Percebe-se que a sustentabilidade ambiental está em gradativo progresso, e é de extrema importância a conscientização social, políticas de apoio e o desenvolvimento de

novas estratégias e tecnologias para potencializar, de forma decisiva, a produção de alimentos com qualidade e com a preocupação em preservar o meio ambiente e a saúde da população.

REFERÊNCIAS

1. OPAS/OMS Brasil - Folha informativa – Alimentação saudável [Internet]. [citado 28 de fevereiro de 2021]. Available at: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839
2. Carvalho de C et al. Anuário brasileiro de horti&fruti 2020. Santa Cruz do Sul : Editora Gazeta Santa Cruz. 2019;96.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças, Transmissíveis. Vigitel Brasil 2019: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis – Brasília: Ministério da Saúde. 2020;137.
4. FAO. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. 2021. 73 p.
5. FAO. The State of Food and Agriculture - 2019 [Internet]. [citado 28 de fevereiro de 2021]. Available at: <http://www.fao.org/state-of-food-agriculture/2019/en/>
6. Silva JEVC uz da, Martins MM de S, Pacheco MJB, Mendonça M de S. Estratégias E Tecnologias Sustentáveis Na Agricultura. A Educação Ambiental em uma Perspectiva Interdisciplinar. 2020;200–15.
7. Caporal FR, Costabeber JA. Segurança alimentar e agricultura sustentável: uma perspectiva agroecológica. 2014;8.
8. Lamas FM. Artigo - Sustentabilidade na agricultura - Portal Embrapa [Internet]. 2020 [citado 28 de fevereiro de 2021]. Available at: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/57539373/artigo---sustentabilidade-na-agricultura>
9. ABRAS. Setor de orgânicos cresce 30% no Brasil em 2020 » Geral » Clipping - ABRAS [Internet]. 2021 [citado 28 de fevereiro de 2021]. Available at: <https://www.abras.com.br/clipping/geral/72392/setor-de-organicos-cresce-30-no-brasil-em-2020>
10. Lauletta T. Bora levar os orgânicos para o próximo patamar? [Internet]. [citado 28 de fevereiro de 2021]. Available at: https://organis.org.br/pensando_organico/bora-levar-os-organicos-para-o-proximo-patamar/

11. Santos JO et al. Agricultura orgânica e a sustentabilidade. Revista Verde (Mossoró – RN). 2012;7:59–65.
12. ALVES EM, CUNHA WL da. A IMPORTÂNCIA DA AGRICULTURA ORGÂNICA NA VISÃO SOCIAL E ECOLÓGICA. Revista F@pciência, Apucarana-PR. 2012;9:01–7.