

Sistemas Alimentares Saudáveis, Seguros e Sustentáveis: Um Desafio Inadiável 721

21 Fevereiro, 2025 8:00



Por Tânia Gonçalves Albuquerque, Nutricionista (0723N) | Especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública; Unidade de Investigação e Desenvolvimento do Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.

Os sistemas alimentares encontram-se no centro das discussões globais sobre sustentabilidade, segurança dos alimentos e nutrição. Estudos recentes, como o relatório da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) sobre os custos ocultos dos sistemas agrícolas e alimentares, e o documento conjunto da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre dietas saudáveis, demonstram dados alarmantes e oportunidades transformadoras.

Em 2020, os custos ocultos globais ultrapassaram 11 biliões de dólares, com 70% dos custos associados à saúde. Os principais fatores de risco incluem dietas com ingestão de cereais integrais, frutas e hortícolas, além da elevada ingestão de sal e do consumo excessivo de carnes processadas. Os sistemas alimentares industrializados têm sido relacionados com os custos elevados para a saúde e para o meio ambiente.

Por outro lado, regiões em crise prolongada, motivada por conflitos, instabilidade política, desastres naturais e/ou crises económicas, enfrentam insegurança alimentar severa e altas taxas de subnutrição, sendo que a capacidade de resposta das infraestruturas locais é por vezes muito limitada. Além disso, a diversificação dos sistemas alimentares é essencial para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa e o uso de recursos naturais.

Um sistema alimentar saudável, seguro e sustentável deve assegurar o acesso equitativo a alimentos nutritivos, livres de contaminação e produzidos de forma ambientalmente responsável. Dietas saudáveis, segundo a FAO e a OMS, baseiam-se em quatro princípios: adequação, equilíbrio, moderação e diversidade. Estas devem suprir as necessidades nutricionais sem excessos, equilibrar a energia ingerida de acordo com as necessidades do indivíduo, evitar o consumo excessivo de nutrientes associados a efeitos negativos para a saúde e/ou ambiente e promover a ingestão alimentar variada dos alimentos pertencentes aos diferentes grupos alimentares.

Contudo, uma elevada ingestão de alimentos ultraprocessados está relacionada com o aumento do risco de desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis, como a obesidade, a diabetes e as doenças cardiovasculares. Nos países em desenvolvimento, a baixa ingestão de hortícolas e frutas continua a ser um fator crítico. As dietas saudáveis também apresentam um impacto ambiental menor quando, por exemplo, privilegiam os alimentos de origem vegetal e reduzem o desperdício alimentar.

No âmbito do trabalho desenvolvido no Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), vários departamentos, incluindo o Departamento de Alimentação e Nutrição (0723N), desempenham um papel crucial na resposta a estas questões. As atividades desenvolvidas abrangem a monitorização, a vigilância, a referência e a investigação na área da composição dos alimentos, permitindo avaliar o impacto das políticas alimentares na saúde e no meio ambiente. Além disso, o DAN desenvolve

atividades na valorização de subprodutos e na redução do desperdício alimentar, contribuindo para um sistema alimentar mais sustentável. Embora sejam identificados diversos desafios para o futuro, estas ações têm sido fundamentais para a promoção de escolhas alimentares mais informadas e para a adoção de práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

A atuação do DAN é, assim, um estímulo para transformar desafios em oportunidades. Ao interligar a ciência, a educação e as políticas alimentares e de saúde, temos a capacidade de contribuir para moldar os sistemas alimentares, que não promovam apenas a saúde pública, mas que também respeitem os limites do planeta. Os resultados apresentados reforçam a urgência de agirmos para a construção de um futuro mais saudável e sustentável para todos.

Neste contexto, destaca-se a organização do 12.º Simpósio Nacional “Promoção de uma Alimentação Saudável, Segura e Sustentável – SPA_3S 2025”, que será dedicado ao tema “Promoção de ambientes salutogénicos no local de trabalho”. Este evento pretende abordar e debater temas como a alimentação saudável no local de trabalho, estratégias e políticas institucionais, sustentabilidade e alimentação no local de trabalho, estratégias para reduzir o desperdício alimentar, alimentação, nutrição e inclusão, bem como a adaptação do ambiente de trabalho às diversas necessidades alimentares. O simpósio destina-se a todos os interessados na temática, incluindo profissionais da saúde, da indústria e de empresas de restauração e de distribuição alimentar, bem como à academia e comunidade científica. Esta iniciativa reflete uma das principais preocupações do INSA no que diz respeito à promoção de ambientes alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

A alimentação e a nutrição numa instituição de saúde pública



Por Alexandra Bento, nutricionista especialista em Nutrição Comunitária e Saúde Pública e coordenadora do Departamento de Alimentação e Nutrição do ... Continue a ler

