

## Falta de NUTRIENTES afeta SAÚDE mundial

O primeiro estudo global sobre a ingestão alimentar de substâncias, como vitaminas e minerais, mostra uma insuficiência significativa em mais da metade da população. No Brasil, selênio, iodo e as vitaminas B6 e E estão em baixa

» PALOMA OLIVETO

Cinco bilhões de pessoas — mais da metade da população mundial — ingerem uma quantidade insuficiente de micronutrientes cuja deficiência é associada a cegueira, maior suscetibilidade a doenças infecciosas e eventos adversos na gestação, entre outros. Publicado na revista *The Lancet Global Health*, esse é o primeiro estudo global sobre o consumo alimentar de substâncias essenciais à saúde humana e, segundo os pesquisadores, mostra um quadro preocupante.

Coordenados pela Escola de Saúde Pública T. H. Chan da Universidade de Harvard, em Boston, nos Estados Unidos, os pesquisadores usaram dados do Global Dietary Database e do Banco Mundial, além de registros nacionais, para verificar se a ingestão de 15 micronutrientes essenciais (veja quadro nesta página) corresponde às necessidades das populações de 185 países, incluindo o Brasil. Foi feita uma divisão por sexo e faixas etárias, de recém-nascidos a pessoas com mais de 80 anos.

Com base em estimativas da ingestão de nutrientes provenientes dos alimentos — suplementos e fortificações ficaram de fora da análise —, o estudo mostra que 68% da população mundial não consome o suficiente de iodo; 67% ingere menos vitamina E do que o necessário, e 66% está aquém do recomendado para cálcio. Além disso, para mais de 4 bilhões, a alimentação é deficiente de ferro (65%), riboflavina (53%), folato (54%) e vitamina C (53%).

Globalmente, as ingestões inadequadas de iodo, vitamina B12, ferro e selênio foram mais

Alicia Bruce/Divulgação



Diversificar a alimentação, dando preferência aos ingredientes in natura ou pouco processados, é a chave para melhor absorção

observadas em mulheres. Já a insuficiência de magnésio, vitamina B6, zinco, vitamina C, vitamina A, tiamina e niacina é maior entre os homens. Os pesquisadores também observaram que pessoas de ambos os sexos entre 10 anos e 30 anos são as que menos consomem alimentos com cálcio, especialmente no sul e leste da Ásia, na África subsaariana, na América do Norte, na Europa e na Ásia Central.

### Brasil

No Brasil, a ingestão de vitamina B12, folato, zinco, niacina, tiamina,

ferro e riboflavina está acima de 50% entre homens e mulheres; as principais inadequações são relativas a selênio, vitamina B6, iodo e vitamina E. A deficiência dessa última, que previne o dano da oxidação celular, pode prejudicar os reflexos e a coordenação, causar dificuldade para andar e enfraquecimento dos músculos, e é insuficiente para mais de 75% da população acima de 10 anos.

“Esses resultados são alarmantes”, comenta Ty Beal, especialista técnico senior da Aliança Global para Melhorar Nutricional (*Gain*, sigla em inglês) e um dos autores do

estudo. “A maioria das pessoas — ainda mais do que se pensava anteriormente, em todas as regiões e países de todas as rendas — não está consumindo o suficiente de vários micronutrientes essenciais. Essas lacunas comprometem os resultados de saúde e limitam o potencial humano em escala global.”

Embora os autores não tenham investigado as causas da insuficiência dos micronutrientes, especialistas lembram que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados — produtos industrializados, como pratos prontos, embutidos, salgadinhos, biscoitos e refrigerantes

— reduz a ingestão de vitaminas e minerais. “O excesso de produtos ultraprocessados na alimentação pode contribuir para a deficiência de micronutrientes, porque são ricos em calorias, açúcares, gorduras e sódio, mas pobres em vitaminas e minerais essenciais”, afirma Michely Tomazini, nutricionista da WB Nutri.

No Brasil, o consumo de ultraprocessados aumentou 5,5% em uma década, de acordo com uma pesquisa da Universidade de São Paulo (USP). “Mesmo pessoas com uma boa condição financeira podem optar pelo sabor e praticidade

dos ultraprocessados, mas excesso desses alimentos são comprovadamente maléficos à saúde”, destaca a nutricionista Jana Caiado, de Brasília, especialista em saúde intestinal. “O uso contínuo desses pode desencadear diversos malefícios para a saúde a longo prazo. As alterações em exames de sangue são verificadas frequentemente nesse público”, atesta.

### Decisões

Para os autores do estudo publicado na revista *The Lancet Global Health*, o levantamento poderá ser um guia para tomadas de decisões de políticas alimentares. “O desafio de saúde pública que enfrentamos é imenso, mas os profissionais e formuladores de políticas têm a oportunidade de identificar as intervenções alimentares mais eficazes e direcioná-las às populações mais necessitadas”, disse, em nota, Christopher Golden, autor senior do estudo e professor na Harvard Chan School. Segundo Golden, a pesquisa abre caminho para cada país investigar, mais aprofundadamente, as causas e a gravidade das deficiências.

Do ponto de vista individual, a nutricionista esportiva Rayane Marques recomenda incluir uma variedade de produtos ricos em nutrientes. “É a chave para garantir que estamos ingerindo todos esses micronutrientes de forma adequada.” A suplementação, que só deve ser feita com orientação profissional, não traz nenhum benefício, caso a alimentação seja deficiente, destaca Jana Caiado: “Os suplementos, como o próprio nome diz, precisam complementar uma alimentação balanceada para o correto efeito”.

### Como aumentar a ingestão

#### A NUTRICIONISTA ESPORTIVA RAYANE MARQUES ENSINA EM QUE ALIMENTOS É POSSÍVEL ENCONTRAR OS MICRONUTRIENTES AVALIADOS NA PESQUISA DA THE LANCET:

» **Cálcio:** fundamental para os ossos e dentes, encontrado em laticínios, como leite, queijo e iogurte, e em vegetais de folhas verdes, como couve e brócolis, além de sardinhas e amêndoas. Para aumentar a ingestão, incluir laticínios ou produtos fortificados no café da manhã e adicionar folhas verdes às refeições.

» **Iodo:** essencial para a função da tireoide e pode ser encontrado em peixes marinhos, frutos-do-mar, algas e no sal iodado.

» **Ferro:** crucial para o transporte de

oxigênio no sangue. Carnes vermelhas, frango, peixes e leguminosas, como feijão e lentilha são ótimas fontes. Para melhorar a absorção, consumir esses alimentos com fontes de vitamina C, como frutas cítricas.

» **Riboflavina (vitamina B12):** carnes, ovos, laticínios, amêndoas e vegetais de folhas verdes, como couve e brócolis, inclua ovos no café da manhã e adicione amêndoas como lanche.

» **Folato:** importantíssimo para a formação do DNA. Está presente em vegetais de folhas verdes, leguminosas e frutas cítricas. Adicione mais vegetais e leguminosas ao prato e escolha cereais fortificados.

» **Zinco:** ajuda o sistema imunológico a funcionar bem.

Bicanski/Pixnio/Divulgação



Encontrado em carnes, frutos-do-mar, feijão, nozes e sementes.

» **Magnésio:** vital para muitas funções

corporais, presente em sementes de abóbora, espinafre, amêndoas, feijão-preto e abacate. Inclua mais nozes, sementes e vegetais verdes-escuros na alimentação.

» **Selênio:** encontrado em carne de frango e ovos. Uma única castanha-do-pará por dia já atende a necessidade diária.

» **Tiamina (vitamina B1):** encontrada em carnes magras, cereais integrais, nozes, sementes e leguminosas.

» **Niacina (vitamina B3):** carnes, aves, peixes, amendoim e cereais fortificados. Consumir amendoim, como lanche é uma ótima forma de garantir essa vitamina.

» **Vitamina A:** alimentos como fígado, cenoura, batata-doce, espinafre e produtos lácteos. Adicionar mais vegetais laranja e verdes escuros ao prato e

consumir fígado ocasionalmente pode ser benéfico.

» **Vitamina B6:** carnes, aves, bananas, batatas e espinafre. Para garantir uma boa ingestão, varie bastante nas frutas e inclua bananas no seu dia a dia, carnes magras e espinafre nas refeições.

» **Vitamina C:** famosa por seu papel no sistema imunológico, está em frutas cítricas, morangos, pimentões, brócolis e kiwi. Consumir uma porção de frutas cítricas ou pimentões diariamente.

» **Vitamina E:** importante para a pele, está em nozes, sementes, óleos vegetais (como azeite de oliva) e vegetais de folhas verdes.

### VIDA SELVAGEM

## Saguis se identificam por nomes

Em uma descoberta inovadora, pesquisadores da Universidade Hebraica, em Israel, constataram que os macacos saguis usam chamados vocais específicos, os phee-calls, para se identificar e se comunicar uns com os outros. Essa capacidade de rotular vocalmente os demais membros do grupo só foi vista em humanos, golfinhos e elefantes até agora.

Nomear os outros é uma capacidade cognitiva altamente avançada observada em animais sociais. Curiosamente, os primatas não humanos — nossos parentes evolutivos mais próximos — pareciam não apresentar essa habilidade. Em um artigo publicado na

revista *Science*, pesquisadores liderados David Omer, do Safra Center for Brain Sciences (ELSC), descreve, pela primeira vez, que os saguis identificam-se por nomes. Para descobrir isso, os pesquisadores gravaram conversas naturais entre pares de saguis, bem como interações entre macacos e um sistema de computador. Eles descobriram que esses animais usam seus phee-calls para se dirigir a indivíduos específicos.

### Habilidades específicas

Ainda mais interessante, os primatas conseguiam discernir quando um chamado era

direcionado a eles e respondiam com mais precisão quando isso acontecia. “Essa descoberta destaca a complexidade da comunicação social entre os saguis”, explica Omer. “Esses chamados não são usados apenas para autolocalização, como se pensava anteriormente. Os saguis usam esses chamados específicos para rotular e se dirigir a indivíduos específicos.”

O estudo também revelou que os membros da família dentro de um grupo de saguis usam rótulos vocais semelhantes para se dirigir a indivíduos diferentes e empregam características sonoras semelhantes para

codificá-los, assemelhando-se ao uso de nomes e dialetos em humanos. Esse aprendizado parece ocorrer inclusive entre adultos que não são relacionados por sangue.

Os pesquisadores acreditam que a rotulação vocal pode ter evoluído para ajudar os saguis a permanecerem conectados em seu habitat de floresta tropical densa, onde a visibilidade é frequentemente limitada. Ao usar esses chamados, eles conseguem manter seus laços sociais, e o grupo coeso. “Os saguis vivem em pequenos grupos familiares monogâmicos e cuidam de seus filhotes juntos, assim como os

Minervino JÁnior/CB/D.A.Press



Esta espécie discerne os chamados e responde com precisão

humanos”, diz Omer. “Essas semelhanças sugerem que eles enfrentaram desafios sociais evolutivos comparáveis aos

nossos ancestrais pré-linguísticos, o que pode tê-los levado a desenvolver métodos de comunicação semelhantes.”