

» PALOMA OLIVETO

Um cardápio que, ao mesmo tempo, preserva o meio ambiente e a humanidade. Esse é o princípio da dieta de saúde planetária, criada em 2019 pela Comissão EAT-Lancet, da revista científica *The Lancet*. A ideia é enfrentar dois dos maiores desafios contemporâneos: a epidemia global de doenças crônicas e a crise climática. Agora, uma pesquisa publicada na revista *Science Advances* mostra que pessoas que seguem de perto as recomendações têm risco significativamente menor de morte prematura e de desenvolvimento de enfermidades como câncer, diabetes e problemas cardiovasculares. Os resultados vêm de uma análise robusta: os pesquisadores combinaram dados de dois grandes bancos de dados de saúde, o UK Biobank, do Reino Unido, e o norte-americano Nhanes. Também combinaram com resultado de 37 estudos anteriores, totalizando mais de 3 milhões de pessoas. Segundo os autores, essa é a avaliação mais abrangente já realizada sobre o impacto dessa dieta na saúde humana. “Os resultados são consistentes: quanto maior a adesão à dieta planetária, menor o risco de mortalidade geral e de morte por causas específicas, como câncer e doenças do coração”, escreveram os autores, da Universidade de Nanquim, na China.

Integrais

A dieta planetária é baseada no consumo predominante de vegetais, grãos integrais, frutas, legumes, leguminosas, nozes e sementes. Carne vermelha e produtos de origem animal não são abolidos, mas aparecem em pequenas quantidades, mais como acompanhamento do que como protagonistas do prato. O modelo também restringe alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, gordura saturada e sódio. Além de trazer benefícios individuais, o plano alimentar foi concebido para reduzir os impactos ambientais da produção de comida. Segundo a Comissão EAT-Lancet, se a população global migrasse para esse padrão, seria possível diminuir em até 50% as emissões de gases de efeito estufa ligadas à alimentação, além de reduzir a pressão sobre a terra e a água.

Calorias

Segundo a nova pesquisa, além do risco menor de mortalidade por todas as causas, pessoas que seguem a dieta planetária têm menos probabilidade de sofrer de câncer (incluindo colorretal e pulmão) e estão mais protegidas contra distúrbios metabólicos, como obesidade e resistência insulínica. Curiosamente, os participantes com maior adesão ao cardápio tinham ingestão calórica até mais alta que outros grupos — mas, ainda assim, mantinham índice de massa corporal (IMC) mais baixo e melhor perfil metabólico. De acordo com a análise dos perfis sociodemográficos, os maiores adeptos do padrão alimentar eram mulheres, mais velhas, com maior escolaridade e renda. Esses fatores, reconhecem os autores, apontam para um desafio de equidade no acesso a uma alimentação saudável. “Há uma dimensão social clara: dietas saudáveis e sustentáveis ainda são mais comuns entre grupos com mais recursos econômicos e educacionais”, escrevem. “Políticas públicas devem trabalhar para tornar essa transição acessível e viável para todos.”

Robusto

O estudo é observacional, o que significa que não prova, de forma direta, que a dieta causa a redução de mortalidade. Ainda assim, especialistas destacam que a robustez dos dados fortalece o elo. “O maior ponto forte é que os autores analisaram informações de dois bancos de dados que

Regime baseado em alimentos com baixo impacto ambiental reduz o risco de mortalidade por qualquer causa, além de proteger o cérebro, o coração e o metabolismo, diz estudo com mais de 3 milhões de pessoas

Bom para o homem e o PLANETA

Ed Gregory/Free Stock Photos



A base da dieta de saúde planetária inclui alimentos naturais ou minimamente processados; consumo de leite e carne é limitado

Diretriz global

A dieta da saúde planetária é uma diretriz alimentar global que enfatiza alimentos de origem vegetal, como frutas, vegetais, grãos inteiros, nozes e leguminosas, ao mesmo tempo em que limita significativamente a carne vermelha, alimentos processados e açúcares adicionados. Trata-se de um padrão alimentar flexitariano, ou seja, focado em vegetais, mas permite porções modestas de produtos de origem animal, como peixes, aves e laticínios. Principais componentes da dieta de saúde planetária:

Frutas e vegetais: pelo menos metade da dieta deve ser composta de frutas e vegetais, idealmente 500g por dia.
Grãos integrais: uma parte substancial das calorias diárias deve vir de grãos integrais, como trigo, arroz e milho.
Proteínas vegetais: incluem nozes, sementes e leguminosas (feijões,

lentilhas e ervilhas).
Gorduras: prioriza óleos vegetais insaturados e limita as gorduras saturadas, evitando as gorduras trans encontradas em óleos parcialmente hidrogenados.
Proteínas animais: o consumo é em pequenas quantidades de peixe

e aves. Ocasionalmente, laticínios, com quantidades muito limitadas de carne vermelha, especialmente carnes processadas.
Açúcares adicionados e vegetais ricos em amido: limita o consumo de açúcares adicionados e vegetais ricos em amido, como batatas.

Fonte: Eat-Lancet Comission

DIABETES

Quase metade dos pacientes sem cuidados

Uma grande parcela da população global com diabetes tipo 2 permanece sem diagnóstico ou não está recebendo tratamento adequado, de acordo com um novo estudo publicado na revista *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. O Instituto de Métricas e Avaliação em Saúde (IHME) da Faculdade de Medicina da Universidade de Washington e uma rede global de colaboradores conduziram a análise em 204 países e territórios, com dados de 2000 a 2023. Em 2023, estima-se que 44% das pessoas com 15 anos ou mais com diabetes desconheciam a condição. O subdiagnóstico foi maior entre os jovens adultos — apesar de enfrentarem maiores riscos de complicações a longo prazo. Entre os diagnosticados, 91% estavam em algum tipo de tratamento farmacológico. No entanto, entre aqueles em regime terapêutico, apenas 42% tiveram os níveis

de açúcar no sangue controlados. Isso significa que apenas 21% de todas as pessoas com diabetes em todo o mundo têm a condição sob controle ideal.

Epidemia

"Até 2050, espera-se que 1,3 bilhão de pessoas vivam com diabetes e, se quase metade não souber que tem uma condição de saúde grave e potencialmente mortal, isso poderá facilmente se tornar uma epidemia silenciosa", disse, em nota, Lauryn Stafford, primeira autora e pesquisadora do IHME. Dado o ritmo acelerado de aumento dos casos, a pesquisa ressalta a necessidade urgente de investimento em programas de triagem para populações mais jovens e no acesso a medicamentos e ferramentas de monitoramento da glicemia, especialmente em regiões carentes.

» Prêmio do Correio

A jornalista Carmen Souza, editora de *Opinião do Correio*, foi vencedora do IX Prêmio SBD de Imprensa, promovido pela Sociedade Brasileira de Diabetes na categoria mídia impressa. A reportagem, veiculada em 13 de junho, mostra os resultados de estudos que comprovam como mudanças no estilo de vida podem evitar que a pré-diabetes, condição clínica que afeta 16 milhões de brasileiros, evolua para a diabetes tipo 2.

No Brasil, o número de pessoas com diabetes é estimado em 24,59 milhões pelo Ministério da Saúde. A endocrinologista Deborah Beranger, do Rio de Janeiro, explica que os pacientes precisam ser

Pexels



A medição da glicemia é uma das medidas de controle da doença metabólica

educados sobre mudanças no estilo de vida para controlar a doença. "Quando não controlada, a diabetes resulta em excesso de inflamações com consequências negativas para todo o organismo, incluindo visão,

nervos e membros inferiores, além de provocar desidratação, dificuldade de cicatrização e complicações respiratórias. Rins e coração estão entre os principais afetados", alerta. (Paloma Oliveto)

Três perguntas para

RAYANNE MARQUES,
NUTRICIONISTA

Quais os principais mecanismos que explicam a redução do risco de doenças crônicas entre os adeptos da dieta planetária??

A dieta planetária prioriza o consumo de vegetais, frutas, grãos integrais, leguminosas, oleaginosas e fontes magras de proteína. Esse padrão alimentar reduz inflamação sistêmica, melhora o metabolismo da glicose e diminui o estresse oxidativo, fatores diretamente relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas como câncer, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Além disso, a maior ingestão de fibras contribui para a saúde intestinal, que tem papel central na imunidade e no equilíbrio metabólico.

A dieta mostrou benefícios mesmo em pessoas que consumiam mais calorias. Como entender esse resultado??

Mais importante do que apenas a quantidade de calorias ingeridas é a qualidade dos alimentos. Quando a dieta é composta por alimentos integrais e nutritivos, ricos em fibras, antioxidantes e gorduras saudáveis, ela favorece processos de reparo celular, equilíbrio hormonal e metabolismo mais eficiente. Ou seja, mesmo com maior aporte energético, a composição saudável da dieta pode compensar, reduzindo fatores de risco.

Quais são os maiores desafios culturais e econômicos para que a sociedade brasileira adote uma alimentação mais próxima da dieta planetária??

Entre os desafios estão a forte presença da carne vermelha na cultura alimentar brasileira, o acesso limitado a alimentos frescos em algumas regiões e o custo mais elevado de opções saudáveis e orgânicas. Também é preciso investir em educação alimentar e políticas públicas que incentivem a produção sustentável, para que o padrão alimentar seja acessível a todas as camadas da população. (PO)

de alimentos vegetais e integrais em detrimento daqueles de origem animal. “Ambas dietas são ricas em vegetais, azeite de oliva, leguminosas, sementes e consumo moderado de proteína animal”, concorda a nutricionista Rayanne Marques, de Brasília. “A principal diferença é que a dieta planetária tem um viés mais sustentável, sugerindo limites mais restritos ao consumo de carne vermelha e priorizando a preservação ambiental, além da saúde humana”, diz. A especialista explica que, quanto aos benefícios clínicos, estudos apontam efeitos muito próximos, principalmente na prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares (leia Três perguntas para). A Organização Mundial da Saúde (OMS) e agências da Organização das Nações Unidas já defendem a transição para dietas sustentáveis como parte das metas globais de saúde e meio ambiente. O novo estudo reforça esse apelo. “Estamos diante de uma oportunidade dupla: salvar vidas e reduzir o impacto da produção de alimentos sobre o planeta”, concluem os autores.