

---

**EDITORIAL**

---

## Nutrição 2015: contradições e dúvidas

---

Jean-Louis Peytavin

Leite, açúcares, omega-3, gorduras, colesterol, complementos alimentares e vitaminas, alimentos processados: alguns dos grandes avanços da alimentação atual são cada dia mais questionados.

Consideramos que o aumento da longevidade, no decorrer os séculos, se baseia em um conjunto de fatores como o saneamento básico, as vacinações e os antibióticos, a diminuição da mortalidade infantil e a melhora na alimentação, entre outros fatores. Já sabemos que a redução da mortalidade infantil é o fator predominante, porque, se consideramos apenas a demografia da população adulta o aumento da longevidade não é tão expressivo.

Mas, se a alimentação tem um papel neste quadro, como avalia-lo? Supondo que existem alimentos saudáveis (frutas, legumes, peixes, etc) e alimentos não-saudáveis (*junk food*, sodas, alimentos processados), e que o consumo diferenciado desses alimentos tem um efeito na saúde pública, um estudo recente [1] explorou as diferenças de consumo entre essas duas classes de alimentos em 187 países durante 20 anos. Os resultados mostram que, em média, o consumo de alimentos saudáveis aumenta com a renda nacional, mas que países no topo da renda (como Estados Unidos, Austrália, Nova-Zelândia, Bélgica) têm alimentação ruim, por causa da oferta desenfreada de alimentos industriais e que, ao contrário, alguns países pobres apresentam

uma alimentação saudável quando os resultados são ajustados à idade e renda. Os países com alimentação mais saudável se encontram na África, dentre eles o Chade, Sierra Leone, Mali, Gâmbia, Uganda, Gana, Costa do Marfim, Senegal, Israel, Somália, por causa do consumo maior de frutas, legumes, nozes e cereais. O ambiente rural e o atraso econômico, em alguns casos, com acesso limitado a alimentos processados e viciantes, se torna uma vantagem nutricional.

Dentro deste quadro global, as discussões sobre o que é saudável continuam. O leite, por exemplo, cujo consumo é tradicionalmente recomendado para prevenir a osteoporose, é mais uma vez questionado por um estudo recente, realizado na Suécia [2]: mais o consumo aumenta (mais de 3 copos por dia), mais o risco de fratura aumentaria, o que seria devido ao lactose e galactose, menos presentes nos produtos derivados como o queijo.

### Referências

---

1. Imamura F, Micha R, Khatibzadeh S, Saman Fahimi S, Shi P, Powles J et al. Dietary quality among men and women in 187 countries in 1990 and 2010: a systematic assessment. *Lancet Glob Health* 2015;3:e132–42.
2. Michaëlsson K, Wolk A, Langenskiöld S et al. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. *BMJ* 2014;349:g6015.