

**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**ISABELLA MENEZES DE ROLDÃO FIOREZZANO**

**Sustentabilidade alimentar e nutricional: os impactos das escolhas alimentares na saúde do indivíduo e do planeta. Uma revisão sistemática.**

**RECIFE  
2022**

**ISABELLA MENEZES DE ROLDÃO FIORENZANO**

**Sustentabilidade alimentar e nutricional: os impactos das escolhas alimentares na saúde do indivíduo e do planeta. Uma revisão sistemática.**

Trabalho apresentado à Faculdade Pernambucana de Saúde, como requisito para obtenção do título de bacharel em nutrição.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Patrícia Calado  
Coorientadora: Prof<sup>a</sup>. Me. Eloyna Costa

**RECIFE**  
**2022**

FIORENZANO, Isabella Menezes de Roldão

Sustentabilidade alimentar e nutricional: os impactos das escolhas alimentares na saúde do indivíduo e do planeta. Uma revisão sistemática / Isabella Menezes de Roldão Fiorenzano. – Recife: O Autor, 2022.  
26 f.

Orientadora: Dra. Patrícia Calado

Trabalho de conclusão de curso – Faculdade Pernambucana de Saúde.  
Graduação em Nutrição, 2022.  
Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Sustentabilidade alimentar. I. Título. II. Calado, Patrícia (orient.) III. Faculdade Pernambucana de Saúde.

612.3

**FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**FOLHA DE APROVAÇÃO**

**ISABELLA MENEZES DE ROLDÃO FIORENZANO**

**Sustentabilidade alimentar e nutricional: os impactos das escolhas alimentares na saúde do indivíduo e do planeta. Uma revisão sistemática.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição, pela Faculdade Pernambucana de Saúde.

Aprovado em: 14 de dezembro de 2022.

**Banca Examinadora**

---

(Prof<sup>a</sup> Me. Alyne Cristine Souza da Silva).

---

(Prof<sup>a</sup> Me. Fabiana Lima de Melo).

---

(Prof<sup>a</sup> Me. Fabrícia Michelline Queiroz de Holanda Padilha).

Dedico a conclusão deste trabalho e a minha formação no novo curso, o qual concluo nos altos dos meus 47 anos, especialmente as minhas filhas, Cléo e Nina, e ao meu filho Luca. A minha sobrinha Luísa e meu sobrinho Tomás que são, também, como filhos, saídos de mim. Desejo, ardentemente, que sejam os condutores dessa lamparina e acendam a luz da esperança sobre questões simples e ancestrais que nos sustentaram, até aqui, de forma plena.

Desejo que percebam que a forte ligação com a Mãe Natureza não é um clichê, e sim uma necessidade essencial, numa tênue linha que nos mantém ligados e que precisa ser reconectada diariamente para que possa ser nosso guia, na linda aventura de viver, e seja sabiamente explorado e apreciado naquilo que realmente sustenta a nossa vida.

Dedico, também, ao meu marido que, na sua insistente busca do saber, me provocou (e provoca) a ir além das perspectivas e explorar os saberes diversos e, a partir deles, partilhar o todo aprendido.

A minha mãe, meu pai, minhas irmãs e cunhado pelo tempo dedicado às trocas, partilhas e discussões, especialmente acerca do que parece tão óbvio e, ainda assim, não é acessado. Agradeço!

É essa inquietante busca que me move, que me lança, que me desafia e me tira do lugar do conforto. É o incessante querer somar a vida, e partilhar da simplicidade que nos é verdadeiramente necessária. É esse ininterrupto sonho de libertação, de liberdade, de refúgio e de acalanto que o retorno à grande mãe natureza nos concede. É uma das minhas missões de vida!

Resgatar a essência e reconectar com o essencial é poder sentir a chuva, que molha, e sempre traz uma consequência disso. Despertar a consciência do ato de comer, como sendo um ato social, político, prazeroso e de partilha, oportuniza, também, a percepção de nutrir uma vida, um corpo, mente e espírito.

Precisamos voltar a cuidar da saúde integral do ser humano e do planeta!

## AGRADECIMENTOS

Gratidão a Deus pelas oportunidades que me são permitidas viver!

"Os meus passos são Teus

O meu próximo minuto é Teu

Se não for assim, não me deixe ir

Dou minha mão para Ti

Fecho os olhos e confio em Ti

Leva-me, Senhor! "

Agradeço, primeiramente, as minhas colegas e aos colegas de formação que, na interação da dinâmica de uma metodologia ativa e desafiadora, não nos deixavam desistir e nem esmorecer, utilizando-se sempre da máxima de que “ninguém solta a mão de ninguém”. Com toda essa energia e união, reciprocidade, caminhamos durante a jornada do conhecimento para a tão sonhada conclusão do curso.

Agradeço aos tutores que, na missão do partilhar o saber, não deixavam em estimular a busca pelo conhecimento e aprendizagem, agradecendo, principalmente, a Fabiana Lima, Alyne, Pedro Procópio e Bruno.

Agradeço, também, a Fabrícia Padilha, Coordenadora do Curso de Nutrição da Faculdade Pernambucana de Saúde que, com muita dedicação e entusiasmo, enfrentou os desafios de uma pandemia, não deixando com que a insegurança ou o temor fossem motivos de desânimo e desistência, conduzindo o processo com sabedoria e encaminhamentos propositivos num dos períodos mais sombrios que a humanidade enfrentou.

Um agradecimento muito especial as minhas orientadoras Patrícia e Eloyna que, mesmo com as limitações temporais de prazos corridos e agendas apertadas, conseguiram, com êxito, (me) ORIENTAR, diante de um tema novo, porém necessário e urgente de ser tratado, atendendo um dos meus objetivos de estudo no curso de nutrição.

Por fim, um agradecimento mais que especial as minhas amigas Laíza Granja e Mariana Borges por todas as risadas e dores partilhadas. Agradeço pelos estudos e trabalhos feitos com afinco e cuidado; pelas horas que antecediam a prova, levando-nos, sempre, a revisar os conteúdos e a compartilhar os conhecimentos e dicas finais para o pleno entendimento do conteúdo. Agradeço pelos nossos dias de estudo coletivo, pela tão necessária amizade e companheirismo divididos nesses quatro intensos anos de nossas vidas. Gratidão, minhas

amigas! Já sinto saudades de vocês, de nós, nos corredores da faculdade, do IMIP e dos nossos almoços.

*"Não aceito mais as coisas que eu não posso mudar, estou mudando as coisas que eu não posso aceitar."*

(Angela Davis)



## RESUMO

Esta revisão sistemática tem como foco ampliar o entendimento e a (re)conexão acerca da pauta de uma alimentação saudável e sustentável, como reflexo e entendimento de que as escolhas alimentares impactam, consideravelmente, a saúde da pessoa e do planeta. Compreender a alimentação como algo mais do que o simples ato de comer, remete-nos à importância do resgate do comer à mesa, como foco de restauro das relações humanas e a ligação com o alimento. Pedro Escudeiro, nos seus estudos, já defendia a sustentabilidade alimentar, dando base para pesquisas futuras, mostrando, assim, os reflexos na saúde humana. A evolução das políticas da alimentação e nutrição garantem, através das diretrizes propostas a PNAN, a promoção da alimentação adequada e saudável, direito já previsto no ordenamento jurídico Constitucional (DHAA) e a própria LOSAN, como marco legal na pauta da segurança alimentar e nutricional. A necessária classificação dos alimentos e suas recomendações, trazidas pelo Guia Alimentar da População Brasileira, mostrou o impacto direto na saúde do indivíduo e a resposta que atinge também o meio ambiente, sendo urgente revisitar conceitos e alcançar que a sustentabilidade começa pelas escolhas alimentares, afinal, não estamos dissociados da natureza. Os desafios e alertas trazidos pelos ODS, como objetivos a serem alcançados até 2030, nos provocam a realinharmos a nossa vida humana a vida do planeta, vinculando especialmente a pauta alimentar e nutricional como centro de escolhas sustentáveis e saudáveis, trazendo plenitude ao direito de viver bem e feliz. Por fim, a necessária e iminente consciência de que o excesso mata tanto quanto a falta, e a obesidade é uma das grandes ameaças do século XXI.

**Palavras-chave:** alimentação saudável; sustentabilidade alimentar; segurança alimentar; obesidade, desenvolvimento sustentável.

## ABSTRACT

This systematic review focuses on expanding understanding and (re)connection about the agenda of healthy and sustainable eating as a reflection and understanding that food choices have a considerable impact on the health of the person and the planet. Understanding food as something more than the simple act of eating reminds us of the importance of rescuing eating at the table as a focus for restoring human relationships and the connection with food. Pedro Escudeiro already defended food sustainability in his studies, providing the basis for future studies showing the effects on human health. The evolution of food and nutrition policies ensure, through the guidelines proposed in the PNAN, the promotion of adequate and healthy food, a right already provided for in the Constitutional legal order (DHAA) and LOSAN itself, as a legal framework in the agenda of food and nutrition security. The necessary classification of foods and their recommendations, brought by the Food Guide for the Brazilian Population, showed the direct impact on the individual's health and the response that also affects the environment, making it urgent to revisit concepts and achieve that sustainability begins with food choices, after all we are not dissociated from nature. The challenges and warnings brought by the SDGs, as objectives to be achieved by 2030, provoke us to realign our human life with the life of the planet, especially linking the food and nutrition agenda as a center of sustainable and healthy choices, bringing fullness to the right to live well and happy. Finally, the necessary and urgent awareness that excess kills as much as lack and obesity is one of the great threats of the 21st century.

**Key-words:** healthy eating; food sustainability; food safety; obesity, sustainable development goals.

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO.....</b>  | <b>11</b> |
| <b>2. MATERIAL E MÉTODOS.....</b>  | <b>13</b> |
| <b>3. PEDRO ESCUDEIRO: O DESEFENSOR DA SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR .....</b>  | <b>14</b> |
| <b>4. AS RELAÇÕES HUMANAS NO RESGATE DA SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR E AS REGRAS DE OURO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA .....</b>     | <b>16</b> |
| <b>5. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS: AS RECOMENDAÇÕES E OS IMPACTOS NA SAÚDE ADVINDOS DO AUMENTO NO CONSUMO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS .....</b> | <b>18</b> |
| <b>6. CONCEITO DE SUSTENTABILIDADE E OS IMPACTOS DOS ODS NA SAÚDE HUMANA E DO PLANETA;.....</b>  | <b>21</b> |
| <b>7. DA PRIVAÇÃO AO EXCESSO: A OBESIDADE MATA TANTO QUANTO A DESNUTRIÇÃO .....</b>  | <b>23</b> |
| <b>8. POLÍTICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO.....</b>   | <b>25</b> |
| <b>9. CONCLUSÃO.....</b>   | <b>28</b> |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>  | <b>30</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

Pautar a sustentabilidade alimentar é relacionar, diretamente, o reconhecido e pleiteado direito humano a uma alimentação adequada. Esse caminho tortuoso e complexo nos mostra que a transição alimentar que o país sofreu nas últimas décadas, saídos da fome que impulsionava a cultura da migração na década de 1970, transformou-se num grande desafio, em que os números alarmantes nos confirmam que praticamente um terço da população mundial está adoecendo devido à má alimentação. (AGÊNCIA DE SAÚDE, 2015).

Os números são assombrosos e alcançam, no mundo, 2 bilhões de pessoas que sofrem por excesso de peso, (ABESO, 2019) e no Brasil, em particular, a evolução dessa disfunção ocorre mais rápido do que em muitos países, atingindo, inclusive, os estratos mais pobres e vulneráveis da sociedade. (BRASIL, 2022).

Um dos dados alarmantes e mais graves é a taxa de crescimento da obesidade entre as crianças que, segundo estudos da OMS, acende um alerta com a certeza de que isso não é sinônimo de saúde e mata tanto quanto a fome. (OPAS, 2017). Já se sabe que existem tipos de câncer que estão associados à obesidade, incluindo aqueles com mais incidência na população, como o câncer de mama, intestino, cólon e reto e o câncer de próstata, revelando, assim, que o sobrepeso é um perigo à saúde humana. (BRASIL, 2022).

A transição nutricional, ratificada pelos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), coloca, no epicentro do problema nacional do país, a pauta do sobrepeso e da obesidade, (BRASIL, 2020) como sendo um grave problema de saúde pública, estando, hoje, classificado como muito mais crítico do que a questão da fome e da restrição alimentar.

Se historicamente, ano a ano, os países aumentaram a expectativa de vida em relação à população, atualmente, apresenta-se outra realidade, as doenças crônicas têm reduzido essa perspectiva por haver mudanças alimentares, menos saudáveis, e também no estilo de vida das pessoas, o que tem diminuído a qualidade de vida da população. Esse dado foi confirmado segundo o relatório divulgado pela OMS em dezembro de 2020, e atesta que as pessoas estão vivendo mais, mas com mais incapacidade. (OPAS, 2020).

Dessa forma, o resgate de uma alimentação mais saudável e sustentável, como a exemplo da volta do arroz com feijão, e comer alimentos preparados em casa ou in natura, como a exemplo de frutas, verduras e legumes, seria um passo extremamente importante para recuperar a saúde da população brasileira. (BRASIL, 2021).

É fundamental não dissociar a pauta da alimentação com o entendimento de que tudo o que vai para o prato está intrinsecamente ligado à quantidade de impacto ambiental que se está causando no planeta, e que as escolhas alimentares também têm um custo alto para a vida humana, afinal, discutir a pauta das urgências e mudanças climáticas passa, necessariamente, pelo processo das escolhas alimentares.

Recentemente, a Agência Internacional para a Investigação de Câncer, ligada à OMS, avaliou as carnes vermelhas e as carnes processadas, como carcinogênicos para humanos e, com base nas evidências, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) recomenda que o consumo de carne vermelha seja limitado a 400g por semana, enquanto que o consumo de carne processada não seja consumido em nenhuma quantidade. (INCA, 2022). Diante dos excessos que se acomete no momento atual, é importante reafirmar que a agropecuária é o setor de maior emissão de gases efeito estufa e, dentro da agropecuária, a produção bovina é a que tem a maior contribuição dessas emissões. (ARCIPOWSKA, 2019). Ou seja, a teoria de que a sustentabilidade começa no prato, vai se consolidando a partir de dados e estudos apontados, e as indicações sugerem a necessária e urgente retomada de uma alimentação mais simples e natural, afinal, causam menos impactos para dentro e para fora do organismo humano.

E os impactos não se limitam à saúde humana e ampliam os aspectos prejudiciais ao planeta quando se confirma que, no Brasil, é quase incompreensível que se permita um processo ainda de utilização em tão larga escala da pecuária, haja vista que ela ocupa em torno de 154 milhões de hectares (MAPBIOMAS, 2022), sendo destinados apenas 55 milhões de hectares para a agricultura. (MAPBIOMAS, 2022). Ou seja, a forma de produção da proteína animal é extraída de maneira extremamente extrativista e ineficiente, causando grande repercussão ambiental, se comparado com a agricultura. Ter como principal fonte de proteína a carne bovina, além de ser um enorme luxo, é também um enorme desperdício, e a saúde do indivíduo e do planeta não suportam mais isso.

Desta forma, o objetivo desta revisão sistemática é trazer evidências do quanto a forma de alimentação de uma população pode implicar na saúde do indivíduo e do planeta e reforça o princípio basilar de que uma alimentação saudável e sustentável traz benefícios para todo o ecossistema, garantindo assim, equilíbrio, estabilidade e autossuficiência entre os seres e o meio onde eles vivem.

## 2. MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão sistemática baseado nas recomendações metodológicas Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses – PRISMA. O processo de identificação e seleção dos artigos foi realizado no período de agosto a novembro de 2022. A base de dados utilizada no estudo foi: Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Utilizou-se os seguintes descritores de busca: Sustentabilidade, ODS, Alimentação Saudável, Saúde, Estilo de vida, DCNT, Obesidade, Sobrepeso, Vida Saudável, Impactos Ambientais, Doenças, Embutidos, Comensalidade, Pedro Escudeiro, Relações Humanas, Alimentação Adequada e Saudável, Sustentabilidade Alimentar, DHAA, Guia Alimentar, LOSAN, PNAN, SAN, EAN, PAAS.

Os critérios de inclusão consistiram em artigos originais, de livre acesso, publicados entre os anos de 1998 a 2022 nos idiomas inglês e português, desenvolvidos dentro e fora do Brasil e que atendessem ao objetivo do estudo. No entanto, foram incluídos artigos, fora dos critérios de inclusão, por apresentarem importante contribuição ao estudo, a exemplo dos artigos de revisão sistemática, e demais estudos não desenvolvidos no Brasil, além da consulta a sites oficiais do Ministério da Saúde, da OMS, da ONU, OPAS, ASBRAN, CFN, WHO, IBGE, ABESO, INCA e a consulta a Constituição Federal de 1988. Os critérios de exclusão incluíram monografias, dissertações, teses e artigos de opinião.

### **3. PEDRO ESCUDEIRO: O DESEFENSOR DA SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR**

O médico argentino Pedro Escudeiro, em meados de 1937, já pautava a alimentação sustentável através de princípios basilares que mais parecem surgidos de uma necessidade atual.

Segundo Escudeiro, pautar a forma de alimentar-se estaria diretamente ligada ao processo de uma alimentação saudável e, hoje, concretiza-se como sendo também uma forma sustentável de alimentação, obedecendo, assim, aos quatro princípios que seriam, posteriormente, publicamente conhecidos como as Leis de Escudeiro.

Com o objetivo de traduzir de forma simples e acessível informações já identificadas como necessárias no século XX, as Leis de Escudeiro confirmavam as inexoráveis exigências que persistem quase cem anos depois, haja vista a carência e pobreza nutricional adquirida com as falsas premissas de uma alimentação baseada na modernidade. O que se identifica facilmente, no presente, é o excesso que não se confirma numa adequada nutrição humana.

Nesse ínterim, após quase cem anos do conhecimento e estudo das Leis de Escudeiro, percebeu-se que a necessária transição alimentar que ele tanto pregava ocorreu, mas para o outro extremo: o Brasil registra números alarmantes de excesso de peso e obesidade. Em 2019 dos quase 13 milhões de pessoas adultas acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, 63% apresentaram excesso de peso e 28,5% apresentaram obesidade. (BRASIL, 2020). A atual realidade no Brasil, e no Mundo, só comprovam um distanciamento do defendido e pregado por Escudeiro, onde seus princípios base estão arraigados de uma alimentação integral e segura, e que garanta a devida e adequada nutrição a pessoa e ao planeta.

A visibilidade trazida de forma coerente e concisa por Escudeiro, juntamente com o intuito de orientar e garantir uma alimentação que assegure o crescimento, manutenção e desenvolvimento saudável das pessoas, foi referendada na máxima dos princípios-guia da sociedade sem fome, idealizada e evidenciada por Josué de Castro. Dessa forma, foi reforçado que a quantidade, qualidade, harmonia e adequação estão intrinsecamente ligadas à qualidade de vida, à qual todo ser humano tem direito, e à devida adequação da qualidade alimentar humana, que satisfaça a esse ser integral e múltiplo, reforçando que a sequência de princípios defendidas por Escudeiro só reforça a tese de que a alimentação adequada ela é saudável e consequentemente sustentável.

Lima (2009) traz à superfície que a Lei da Quantidade deu visibilidade para situações de extremos, em que excessos e faltas devem ser vistos como prejudiciais à saúde do indivíduo, tendo como objetivo alcançar o total substancial de calorias e nutrientes para cada pessoa, dentro da sua especificidade e real necessidade, evidenciando as carências nutritivas da ausência de uma alimentação saudável e sustentável.

E continua falando que, no quesito trazido pela Lei da Qualidade, fica evidente o que realmente é primordial para cada pessoa, quais os nutrientes necessários que precisam estar presentes para que a alimentação seja considerada completa na formação e manutenção desse organismo. Trouxe, assim, a importância e riqueza de uma alimentação variada e diversa, abrangendo todos os grupos de nutrientes com a essencialidade para a perfeita nutrição do corpo humano.

Já a Lei da Harmonia indicou que o equilíbrio estará mesmo assegurado dentro da distribuição e proporcionalidade entre os nutrientes que compõem as refeições, e que as proporções adequadas são os grandes regentes na devida utilização dessas substâncias na manutenção da saúde do indivíduo (LIMA, 2009).

O autor finaliza mostrando que as evidências são demonstradas pela Lei da Adequação, corroborando para o entendimento de que cada indivíduo é único e dono de características e necessidades que precisam ser particularizadas e atendidas. As fases da vida, o estado fisiológico e de saúde de cada pessoa, os hábitos alimentares e as condições socioeconômicas e culturais são fatores que não podem ser dissociados da pessoa sob pena de não se detectar na fidelidade que o tema exige e na real necessidade nutricional que a cerca.

Passados quase cem anos, os estudos das Leis de Escudeiro comprovam o incontestável: o obrigatório resgate da individualização das pessoas, compreendendo que na esfera do indivíduo existem pontos comuns a todos, como a certeza de que o suficiente na quantidade e na qualidade precisam estar associados à harmonização e à adequação do que está sendo ofertado e consumido. Ou seja, os princípios norteadores de uma alimentação segura e adequada defendidos por Escudeiro estão intrinsecamente ligados ao conceito da sustentabilidade alimentar e nutricional, pois eles são base para uma alimentação saudável. Desta feita, fica evidente de que todas as escolhas alimentares tem impacto na saúde do indivíduo e do planeta.



#### **4. AS RELAÇÕES HUMANAS NO RESGATE DA SUSTENTABILIDADE ALIMENTAR E AS REGRAS DE OURO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

A sustentabilidade alimentar enxerga preliminarmente o indivíduo como único e carente de relações, cujo isolamento favorece o adoecimento e contribui para gerar uma lacuna que poderá vir a ser suprida com o alimento.

A vida moderna, corrida e tecnológica não colabora no fortalecimento dos vínculos humanos e afetivos e no contato íntegro e ativo das áreas que despertam sentimentos e sensações.

É sabido que o fortalecimento das redes sociais, a comunicação entre pessoas, quebra o isolamento e colabora com a absorção de uma boa alimentação. Realizar as refeições em companhia de alguém e em ambientes apropriados, limpos e calmos proporciona o resgate do prazer que a refeição oferece, sem que haja necessidade de compensações e transferências. As relações familiares precisam retornar à rotina, comer à mesa e em família, carece de resgate, afinal, alimentação é uma prática que vai além da ingestão de nutrientes. Comer é um ato de prazer, que nos remete à comunidade, à família, e está intrinsecamente relacionado à espiritualidade e à conexão com o mundo natural. O ato de degustar um alimento está associado à gentileza e tem a capacidade de verter as boas lembranças da vida, a segurança e capacidade de se perpetuar por gerações e gerações. (LIMA, 2015).

O guia alimentar brasileiro traz questões fundamentais de subsistências e manutenção da saúde e do equilíbrio, valorizando resgates necessários de relações e contentamentos que dialogam diretamente com o ato de comer (BRASIL, 2014).

A insistência de que a família volte a comer junto é a crença e a confiança de que, primeiro, as conexões e vínculos se dão em ambiente doméstico-familiar, e que o momento da refeição volte a acontecer de modo a integrar e reacender o elo necessário do relacionar-se com o alimento, resgatando bons hábitos, como voltar a cozinhar e a enxergar a potencialidade de que o consumo de alimentos in natura e minimamente processados pode comprovar que a comida além de identidade é também afeto.

A regra de ouro presente no Guia Alimentar para a população brasileira traz a máxima que invoca a importância da alimentação e alerta para que as escolhas se deem, preferencialmente, aos alimentos in natura e minimamente processados, utilizando-se com

moderação de óleos, gorduras, sal e açúcar, limitando o consumo dos alimentos processados e evitando os alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Essa regra está diretamente conectada à pauta sustentável do planeta, haja vista que o consumo de ultraprocessados não só afeta a saúde individual da pessoa humana, mas também a do planeta. Conforme os dados do estudo de pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP), em parceria com pesquisadores das universidades britânicas de Manchester e Sheffield, publicado na revista *Lancet Planet Health*, nos últimos 30 anos a dieta brasileira ficou 21% mais poluente, 22% mais onerosa ao sistema hídrico e 17% mais impactante sob a ótica da ecologia. Ou seja, os impactos negativos gerados na saúde humana estão diretamente relacionados com as consequências que alcançam o meio ambiente e que, por fim, repercutem na saúde de toda a humanidade (MARCHIONI, 2021).

## **5. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS: AS RECOMENDAÇÕES E OS IMPACTOS NA SAÚDE ADVINDOS DO AUMENTO NO CONSUMO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**

O Guia Alimentar para a população brasileira estabeleceu critérios minuciosos de identificação e facilitação de entendimentos acerca da temática da alimentação que nutre o corpo e respeita o planeta. O estudo e elaboração do Guia rendeu elogios e reconhecimentos no mundo. É um verdadeiro marco na referência da política de promoção à alimentação adequada e saudável, que alcança não só as famílias, mas também os profissionais de saúde e os governos promotores dessa política de vida e bem-estar (BRASIL, 2014).

O esforço das pesquisadoras e dos pesquisadores na elaboração do Guia foi para criar uma ferramenta acessível à população brasileira e que conseguisse agrupar os alimentos de acordo com o nível de processamento pelo qual ele passou antes mesmo de chegar à mesa do consumidor. O estudo elucidou que os processos físicos, químicos e biológicos que podem ocorrer após a colheita do alimento ou até mesmo após a separação da natureza, podem alterar os valores nutricionais e torná-los prejudiciais ou não à saúde humana. O estilo de vida e as escolhas alimentares têm grande responsabilidade sobre isso.

Segundo dados fornecidos no Guia Alimentar, o excesso de peso acomete um em cada dois adultos e, surpreendentemente, uma em cada três crianças, sendo as doenças crônicas a principal causa de morte entre os adultos brasileiros (BRASIL, 2014).

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, e para que este seja alcançado, é preciso usar estratégias exequíveis e claras, em que os princípios e as recomendações estejam acessíveis e dentro de uma configuração instrumentadora para apoiar ações educativas e estruturadoras também no SUS.

O grande objetivo do Guia Alimentar é ser instrumento de estímulo e suporte para estabelecer e esclarecer práticas saudáveis e libertadoras de uma alimentação que nutra corpo e alma e previna as enfermidades. É um dispositivo de partilha de conhecimentos que gera autonomia para se fazer melhores escolhas, e um incentivo às boas práticas da alimentação adequada e saudável, o que reforça elementos balizadores de ações que incentivam, apoiam, protegem e promovem a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população, conforme preconiza o quinto princípio do Guia de 2014 (BRASIL, 2014).

Esse potente e desbravador instrumento dispõe de recomendações gerais basilares que visam à promoção de uma nutrição que respeite a cultura humana, que preserve o prazer de

uma refeição saborosa e que seja amplamente saudável, não apenas para quem come, mas também para todo o ecossistema que envolve o alimento. Ou seja, precisa ser boa para todos!

Graças à ousadia e coragem retratada no Guia Alimentar, tornou-se público, através das fontes de pesquisa, os níveis de processamento pelos quais passam os alimentos dispostos para consumos. Desenvolveu-se um agrupamento dos alimentos a partir dos níveis de processamento submetidos desde a colheita até o preparo e seu consumo final, entendendo que há sempre repercussão e consequência no âmbito social e ambiental em decorrência do processamento utilizado. Desta feita, os impactos são internos, pois interferem na saúde do indivíduo, mas também externos, à medida que afetam a saúde do planeta.

Segundo o Guia Alimentar Brasileiro, os alimentos foram categorizados em quatro estágios, de acordo com o nível de processamento ao qual ele foi submetido antes de chegar ao consumidor final.

Assim, os alimentos que são classificados como in natura ou minimamente processados estão na primeira categoria.

Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado. (BRASIL, 2014, p. 25).

Já na segunda categoria, encontram-se os alimentos advindos da primeira categoria, ou seja, são os extraídos diretamente de alimentos, são os ingredientes culinários;

A segunda categoria corresponde a produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal. (BRASIL, 2014, p. 26).

Os da categoria três se formam em decorrência da adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário nos alimentos da categoria um, para aumentar a sua duração e melhorar o sabor, são os alimentos processados;

A terceira categoria corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. (BRASIL, 2014, p. 26).

E a última categoria de classificação são os alimentos ultraprocessados que são compostos por ingredientes artificiais e aditivos industrializados:

A quarta categoria corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”. (BRASIL, 2014, p. 26).

O consumo predominante de alimentos menos processados gera a produção de alimentos mais limpos, ou seja, mais livres de contaminantes e ainda protege a biodiversidade. Desta feita, basear a alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados, além de garantir melhor saúde e nutrição para o indivíduo, garante um futuro mais saudável para o nosso planeta, haja vista que os impactos ambientais que a alimentação causa ao meio ambiente são enormes, dando causa ao aumento dos gases de efeito estufa, além do maior consumo de água para a produção para obter o alimento final.

Por essas e tantas outras razões que se faz necessário revisitar sempre o Guia Alimentar da População Brasileira para enriquecer-se de informações e práticas libertadoras, que alicercem um consumo mais consciente de uma nutrição mais adequada e sustentável da saúde humana e do planeta. Os tempos exigem um repensar de hábitos recentemente implantados para inverter a ordem do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, a fim de um resgate ancestral de uma população que consumia mais alimentos in natura e minimamente processados.

## **6. CONCEITO DE SUSTENTABILIDADE E OS IMPACTOS DOS ODS NA SAÚDE HUMANA E DO PLANETA;**

A Organização das Nações Unidas (ONU) definiu sustentabilidade, criando o seguinte conceito nos idos de 1987: “Sustentabilidade é suprir as necessidades do presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades”. (ONU, 2020).

Essa definição levou quatro anos para ser formulada e foi publicada no relatório Our Common Future (Nosso Futuro Comum), da Comissão Mundial sobre o Meio Ambiente e Desenvolvimento, criada, em 1983, pela ONU. O objetivo à época era conciliar prosperidade com ecologia, haja vista que já se observava que o desenvolvimento econômico custava muito para o meio ambiente, prejudicando, assim, uma relação duradoura de prosperidade que afortunasse as gerações atuais sem que houvesse prejuízo às gerações futuras.

O que iniciou na década de 1980 evoluiu, e chegou a 2015 alçando voos que propiciassem a construção de uma agenda global, através da Assembleia Geral da ONU, trazendo um desafio para a humanidade se reconectar com o planeta por meio de 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) que deverão ser alcançados até o ano de 2030.

Analisando os 17 ODS, compreende-se que em relação à pauta da nutrição, os desafios apontam para grandes mudanças que mexem desde a agricultura e os sistemas alimentares até o alcance da segurança alimentar e nutricional em 2030.

Os ODS mais diretamente relacionados aos sistemas alimentares são: o Objetivo 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável, o Objetivo 3 – Saúde e Bem-Estar, o Objetivo 12 – Consumo e Produção Responsáveis, o Objetivo 14 – Vida na Água, e o Objetivo 15 – Vida Terrestre. (BRASIL, 2022).

O terceiro princípio previsto no Guia Alimentar da população Brasileira, publicado em 2014, incorre que “a alimentação adequada e saudável deriva de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável”, e continua afirmando que as “recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade no ambiente.” (BRASIL, 2014).

Importante ressaltar que a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, dentro da Diretriz que trata da Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, em consonância com a pauta do Direito Humano à Alimentação Adequada, defende que:

“Entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos.” (BRASIL, 2013, p. 31).

Os enfoques dados pelo Guia Alimentar e pela PNAN estão em consonância com a promoção de um sistema alimentar sustentável, em que são necessárias ações tanto individuais quanto coletivas, que envolvam empresas e governos, para promover uma agricultura mais sustentável e que gere menos impacto para a natureza e para o ser humano. Não podemos esquecer que as cadeias de produção de alimentos são responsáveis por cerca de um terço das emissões globais de gases de efeito estufa e os sistemas alimentares são insustentáveis e privilegiam mais a economia do que a pessoa e o meio ambiente, tornando-se mais um problema nos muitos aspectos da vida no planeta.

É importante compreender que a produção de alimentos é vítima e algoz, visto que sofre com as consequências das mudanças climáticas que ela mesma ajuda a provocar. É uma cadeia de prejuízos que precisa ser assimilada para que possa ser transformada. Fazemos parte deste grande ecossistema, e o lixo que geramos para o planeta já começa a existir dentro do próprio corpo humano, o que desencadeia uma série de doenças e consequências à saúde e ao bem-estar da pessoa.

Os hábitos alimentares foram mudando com o tempo, e os alimentos in natura e minimamente processados foram sendo substituídos pelos processados e ultraprocessados, sabendo-se que os impactos para o planeta são imensuráveis, ao tempo em que as urgências e praticidades da vida moderna não deveriam compensar a fragilidade da saúde e indisposição que geram para o indivíduo. A ciência vem demonstrando que as consequências do consumo desses alimentos têm sido associadas ao aumento dos casos de diabetes, hipertensão e câncer, afóra os efeitos devastadores para o meio ambiente.

O alerta que a Organização Mundial da Saúde faz à população, através das evidências que deram causa à criação dos dezessete Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, emite um sinal vermelho, indicando que as rotas precisam ser revisitadas e, apesar da complexidade que o tema exige, a sustentabilidade já começa por meio das nossas escolhas alimentares. (FAO, 2015).

## **7. DA PRIVAÇÃO AO EXCESSO: A OBESIDADE MATA TANTO QUANTO A DESNUTRIÇÃO**

A pauta da insegurança alimentar voltou a ordem do dia e está mais do que nunca emitindo sinais de advertências acerca do tema. Porém, a insegurança alimentar não está (e nem deve) elencada apenas na restrição completa do alimento, acende um sinal mais do que vermelho, e evidencia a fragilidade em que vivem as populações mais vulneráveis do planeta, como também a forma rápida com a qual a transição nutricional se assentou no Brasil, onde quase metade da população adulta apresentava excesso de peso em 2008, de acordo com o site do Ministério da Saúde. (BRASIL, 2022).

Ocorre que, no quesito *lato* da insegurança alimentar e nutricional, se amplia a percepção de uma sociedade adoecida pela má alimentação. As mudanças nos hábitos e estilo de vida trouxe à tona dados preocupantes, e o Ministério da Saúde, por meio da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), que entrevistou mais de cinquenta e três mil pessoas maiores de 18 anos, entre fevereiro e dezembro de 2016, constatou um alarmante aumento nos números de obesos no País. (BRASIL, 2020).

Conforme os dados revelados pela Pesquisa e divulgados pela ASBRAN (Associação Brasileira de Nutrição), em 10 anos a obesidade cresceu quase 60%, passando de 11,8% em 2006, para 18,9% em 2016. Pasmem, o excesso de peso também deu um salto significativo, passando de 42,6% para 53,8% nesse mesmo período. (BRASIL, 2020)

“A pesquisa também mostra a mudança no hábito alimentar da população. Os dados apontam uma diminuição da ingestão de ingredientes considerados básicos e tradicionais na mesa do brasileiro. O consumo regular de feijão diminuiu 67,5% em 2012 para 61,3% em 2016. E apenas 1 entre 3 adultos consomem frutas e hortaliças em cinco dias da semana. Esse quadro mostra a transição alimentar no Brasil, que antes era a desnutrição e agora está entre os países que apresentam altas prevalências de obesidade”, conforme cita a ASBRAN. Os dados comprovam que a insegurança alimentar vai além da pauta da desnutrição, haja vista que a obesidade mata tanto quanto outras enfermidades.

Segundo a PNAN (2013) as mudanças às quais a população brasileira vem passando tem afetado diretamente os padrões de saúde, a partir de um novo modelo de consumo alimentar. As urgências estão na ordem do dia da população, que não guarda mais tempo para refeições



preparadas em casa, e o excesso de consumo dos alimentos ultraprocessados tem prejudicado e modificado o paladar da população brasileira, trazendo um adoecimento generalizado.

“De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2020), atualmente mais da metade dos adultos apresenta excesso de peso (60,3%, o que representa 96 milhões de pessoas), com prevalência maior no público feminino (62,6%) do que no masculino (57,5%). Já a condição de obesidade atinge 25,9% da população, alcançando 41,2 milhões de adultos. E, em 2020, das crianças acompanhadas na Atenção Primária à Saúde (APS) do SUS, 15,9% dos menores de 5 anos e 31,7% das crianças entre 5 e 9 anos tinham excesso de peso, e dessas, 7,4% e 15,8%, respectivamente, apresentavam obesidade segundo Índice de Massa Corporal (IMC) para idade. Quanto aos adolescentes acompanhados na APS em 2020, 31,8% e 11,9% apresentavam excesso de peso e obesidade, respectivamente. Considerando todas as crianças brasileiras menores de 10 anos, estima-se que cerca de 6,4 milhões tenham excesso de peso e 3,1 milhões tenham obesidade. E considerando todos os adolescentes brasileiros, estima-se que cerca de 11,0 milhões tenham excesso de peso e 4,1 milhões tenham obesidade”, segundo informes do próprio Ministério da Saúde. (BRASIL, 2022).

Os dados soam como uma grande advertência acerca dos caminhos que a vida moderna tem trazido. A pauta do excesso de peso deixou de ser sobre estética e passou a ser questão de saúde, sendo, nos dias atuais, considerado um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil e atinge a todas as faixas etárias.

Um estilo de vida mais saudável e ativo tem impacto direto na saúde do indivíduo e também no planeta. Em oposição direta a isso, o aumento dos níveis de sobrepeso e obesidade está diretamente ligado ao consumo alimentar, que em muito impacta as variantes de saúde “interna e externa” e a não prática de atividade física regular, ou seja, o que afeta para dentro, reflete para fora, e os números nos mostram essa realidade.

O Estudo de Carga Global de Doenças no Brasil revela um aumento assustador das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) num período entre 2022 e 2012, chegando a 7,8%, atingindo 69,9% de todos os DALY's (*Disability-Adjusted Life Year*), o que mostrou as consequências das DCNT's na qualidade e expectativa de vida da população, segundo informes do Caderno Saúde Amanhã, Textos para Discussão, publicado pela FIOCRUZ em 2016. (BRASIL, 2017)

## 8. POLÍTICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Com a aprovação da Emenda Constitucional nº64, em 04/02/2010, houve a alteração do Art. 6º da Constituição Federal para introduzir a alimentação como um direito social. Advindo desse acréscimo, estabeleceram-se novas obrigações para o Estado Brasileiro com as demais leis e regulamentos que confirmaram a obrigação de respeitar, proteger, promover e prover o direito humano à alimentação adequada. (BRASIL, 2017).

É perceptível que o Brasil possui uma das mais estruturadas legislações para implementar mecanismos que garantam o DHAA, visto que, além de ser signatário de todas as convenções internacionais que pautam esse Direito, ele ainda criou um sistema público com intuito de coordenar e articular todas as políticas que buscam torná-lo real e factível.

Para tanto, em 15 de setembro de 2006, a Lei nº 11.346, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) criou o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), com o objetivo de assegurar e promover o direito humano à alimentação adequada. Esses institutos visam fortalecer a pauta da segurança alimentar e nutricional (SAN), conforme preconiza o Art. 3º da própria LOSAN:

Art. 3o A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. (BRASIL, 2006, p. 4).

Dessa forma, percebe-se que a Segurança Alimentar e Nutricional – SAN - tem o seu conceito interligado com o Direito Humano a Alimentação Adequada – DHAA - haja vista que reconhecem a alimentação como direito fundamental e ligada à dignidade da pessoa humana, cabendo, como dever, ao poder público promover e garantir esse direito (Art. 2º da Lei 11.346).

Dez anos depois de lançada a primeira Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNaN – iniciou-se a atualização e aprimoramento da mesma, com o objetivo de atualizar e ampliar a política, pautada no propósito de promover práticas alimentares adequadas e saudáveis:

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNaN) tem como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância

alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição. (BRASIL, 2013, p. 21)

Com a ampliação da Política e o entendimento de que a alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, previsto no ordenamento jurídico nacional e na Carta Magna da República Brasileira, atestou-se a necessidade da garantia ao acesso constante, adequado e de forma socialmente justa, tendo como base as práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Toda essa validação e reforço tem o intuito de fortalecer as ações que buscam a efetivação do Propósito previsto na PNAN, e que constam como uma das nove diretrizes.

A Diretriz nº 2 pauta a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável com vistas a proporcionar às pessoas e à sociedade, de forma geral, a realização de práticas alimentares apropriadas e adequadas, assim como sustentáveis a todo ecossistema, buscando a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS).

Nesse contexto, a PAAS objetiva a melhora da qualidade de vida da população, por meio de ações intersetoriais, voltadas ao coletivo, aos indivíduos e aos ambientes (físico, social, político, econômico e cultural), de caráter amplo e que possam responder às necessidades de saúde da população, contribuindo para a redução da prevalência do sobrepeso e obesidade e das doenças crônicas associadas e outras relacionadas à alimentação e nutrição. (BRASIL, 2013, p. 32).

A busca incessante pela independência das pessoas no processo de suas escolhas alimentares tem foco na adoção de um modo de vida mais saudável e sustentável, e passa necessariamente pelo desenvolvimento de políticas formativas e libertárias, trazendo conteúdos acessíveis e participação popular em todas as etapas e espaços possíveis.

Uma das maiores estratégias nessa pauta é a educação alimentar e nutricional (EAN) para construir e formar habilidades que fortaleçam o senso crítico da população e promovam a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e saudável. Pautar a educação como estímulo à autonomia e ao autocuidado, auxiliando no entendimento de que as escolhas alimentares tem relação direta com a sustentabilidade ambiental e da pessoa humana.

Um dos poderosos instrumentos trazidos pela PNAN é o Guia Alimentar para a População Brasileira, que foi devidamente atualizado com ênfase dada na alimentação adequada e saudável, o que reforça a pauta da alimentação adequada como um direito humano básico.

Assim, o *Guia Alimentar para a População Brasileira* se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população. (BRASIL, 2014, p. 9).

Os diversos instrumentos jurídicos que buscam a garantia e o resguardo do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável respaldam atitudes mais ousadas e eficazes no enfrentamento da pauta da sustentabilidade alimentar e nutricional, enxergando o necessário confronto e regulação pelos órgãos de controle ao mercado comercial de alimentos, o que faz-se necessário e urgente

a educação alimentar e nutricional que se soma às estratégias de regulação de alimentos - envolvendo rotulagem e informação, publicidade e melhoria do perfil nutricional dos alimentos - e ao incentivo à criação de ambientes institucionais promotores de alimentação adequada e saudável, **incidindo sobre a oferta de alimentos** saudáveis nas escolas e nos ambientes de trabalho”. (BRASIL, 2013, p. 33, grifo nosso)

## 9. CONCLUSÃO

O estudo sobre a pauta da alimentação saudável e sustentável tem tomado proporções necessárias e urgentes para se restabelecer um caminho mais seguro para a vida humana.

Há muito é conhecido que o estilo de vida tem grande impacto sobre a vida plena do indivíduo, trazendo dados da vida moderna com uma urgência nas resoluções do dia a dia, em detrimento de uma vida mais ativa, estando tudo atrelado a um estilo de alimentação pouco saudável, num padrão de dieta rica em alimentos com alta densidade energética e baixa concentração de nutrientes, constituindo-se, assim, uma sociedade que *abre muito mais do que descasca*.

Isso, fortalecido por uma nova cultura de ultraprocessados na rotina diária e doméstica, associado a um estilo de vida menos ativo, causando um aumento vertiginoso no excesso de peso, sendo o sobrepeso e a obesidade compreendidos, segundo a PNAN, trazendo consigo as DCNT's para um escopo maior da população brasileira e mundial.

Dessa forma, observou-se uma nova forma configuração de fragilidade e insegurança alimentar e nutricional, afinal a insegurança perpassa, também, pela qualidade do alimento consumido e não apenas pela fome que voltou a assolar o mundo.

A questão é muito mais ampla e “engloba um crescente reconhecimento do papel da indústria de alimentos na saúde global, face às epidemias associadas ao consumo de alimentos não saudáveis na maioria dos países de renda baixa e média.” (FAO, 2015).

Na contramão dos insustentáveis caminhos traçados pela indústria de alimentos no mundo e “de acordo com o The Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition (2016), uma dieta de qualidade é aquela que elimina a fome, é segura, reduz todas as formas de desnutrição, promove a saúde e é produzida de forma sustentável, ou seja, sem prejudicar o ambiente e garantindo dietas de alta qualidade também para as gerações futuras”, (MARCHIONI, 2021, p. 4).

A pauta da sustentabilidade ambiental está completamente associada à sustentabilidade do indivíduo que atravessa o sistema alimentar, tornando-se, assim, uma das preocupações mais urgentes do século XXI, haja vista os impactos que as escolhas alimentares causam no planeta. O mundo acendeu um alerta exigindo uma modificação nos padrões dietéticos tradicionais que degradam o meio ambiente e afetam a saúde e bem-estar da população.

Os números são estarrecedores e as perspectivas futuras, num curto prazo, assustam e clamam por um movimento orquestrado para enfrentar o que se tem chamado de sindemia global. Afinal, somos reflexo do que está acontecendo com o planeta, e a nossa forma de produzir, preparar, compartilhar e consumir o alimento é essencial para o nosso bem-estar, segundo afirmam Marchioni, Carvalho, Villar (2021), e reflete na saúde individual e coletiva, ou seja, sai do indivíduo para o planeta e do planeta para o indivíduo, numa relação simbiótica que clama por socorro e tem sido pouco valorizada com a seriedade que o tema exige.

Desta feita, urge-se um recálculo de rotas para se retomar a sustentabilidade a partir das escolhas alimentares, revalidando mudanças de hábitos e compreendendo que os padrões de consumo alimentar, na atualidade, não garantirão vida plena e abundante à humanidade e muito menos ao planeta. A saúde da população tem sido um reflexo do estado de saúde ao qual o meio ambiente tem sido submetido, diante dos excessos de lixo que se gera na produção e o descarte de uma vida cada vez mais pautada nas urgências que têm levado a vida humana ao limiar da extinção.

A urgência se faz com uma construção segura e ampla sobre a alimentação saudável e os sistemas alimentares sustentáveis, favorecendo, assim, uma redução significativa nas doenças crônicas não transmissíveis, que tanto assolam a humanidade, e na preservação da biodiversidade do planeta, o fortalecimento e a ampliação de políticas públicas locais, nacionais e globais, com foco na garantia e na segurança alimentar e nutricional e a resiliência do planeta (MARCHIONE, 2021).

## REFERÊNCIAS

AGÊNCIA SAÚDE. **Em dez anos, obesidade cresce 60% no Brasil.** Associação Brasileira de Nutrição: São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/em-dez-anos-obesidade-cresce-60-no-brasil>. Acesso em: 03 de out. 2022.

AGÊNCIA SAÚDE. **FAO divulga dados sobre situação de fome no Brasil.** Associação Brasileira de Nutrição: São Paulo, 2015. Disponível em: <https://www.asbran.org.br/noticias/fao-divulga-dados-sobre-situacao-de-fome-no-brasil>. Acesso em: 01 de out. 2022.

ARCIPOWSKA, Aleksandra et al. **5 perguntas e respostas sobre as emissões de gases de efeito estufa da agropecuária.** São Paulo, 2019. Disponível em: <https://www.wribrasil.org.br/noticias/5-perguntas-e-respostas-sobre-emissoes-de-gases-de-efeito-estufa-da-agropecuaria>. Acesso em: 03 de out. 2022.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Mapa da obesidade.** São Paulo: ABESO, 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em? 05 de out. 2022.

BARRETO, Sandhi Maria et al. Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. **SciELO**, Epidemiologia e Serviços de Saúde, 2005, vol. 14, nº 1, jan/mar. 2005.

BATISTA FILHO, Malaquias; RISSIN, Anete. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **SciELO**, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/r3GLHShDsgtt5JPKBYL7G3x/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 11 out. 2022.

BOCCOLINI, Cristiano Siqueira. **MORBIMORTALIDADE POR DOENÇAS CRÔNICAS NO BRASIL: Situação Atual e Futura.** Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2016. Disponível em: [https://saudeamanha.fiocruz.br/wp-content/uploads/2017/11/PJSSaudeAmanha\\_Texto0022\\_2016\\_v05.pdf](https://saudeamanha.fiocruz.br/wp-content/uploads/2017/11/PJSSaudeAmanha_Texto0022_2016_v05.pdf). Acesso em: 30 de set. 2022.

BORI. **Impactos ambientais da dieta brasileira e consumo de alimentos ultraprocessados crescem no Brasil.** Agência Bori, 2021. Disponível em: <https://abori.com.br/ambiente/impactos-ambientais-da-dieta-brasileira-e-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-crescem-no-brasil/>. Acesso em: 15 de out. 2022.

BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **A EXIGIBILIDADE DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO ADEQUADA** Ampliando a Democracia no SISAN. Brasília: MDSA, CAISAN, 2017. Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\\_alimentar/caisan/Publicacao/Caisan\\_Nacional/exigibilidade\\_direito\\_humano\\_alimentacao\\_adequada.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Caisan_Nacional/exigibilidade_direito_humano_alimentacao_adequada.pdf). Acesso em: 05 de out. 2022.

\_\_\_\_\_. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Lei de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília, 2006. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/conferencia/documentos/lei-de-seguranca-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 27 de set. 2022.

\_\_\_\_\_. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Centro Gráfico, 1988.

\_\_\_\_\_. **Guia alimentar para a população Brasileira**. 2ª Ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 05 de out. 2022.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Em 2019, expectativa de vida era 76,6 anos**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos>>. Acesso em 11 out. 2022.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil**. Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/justica-e-seguranca/19877-2002-2003.html?edicao=10569&t=sobre>>. Acesso em: 05 out. 2022.

BRASIL. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). **Objetivos de desenvolvimento sustentável: saúde e bem-estar**. Disponível em: <<https://www.ipea.gov.br/ods/ods3.html>>. Acesso em: 13 out. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Economia. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.ipea.gov.br/ods/ods2.html>. Acesso em: 30 de set. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **Portaria nº 2.528, de 19 de Outubro de 2006**. Brasília, 1999.



\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **13 tipos de câncer relacionados à obesidade**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/prevencao-ao-cancer/13-tipos-de-cancer-relacionados-a-obesidade>. Acesso em: 15 de out. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil 2021-2030**. Brasília, 2021. Disponível em: [https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022\\_2030.pdf/](https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/publicacoes-svs/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/). Acesso em 02 de out. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Excesso de peso e obesidade**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaoaude/excesso>. Acesso em 30 de set. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Ministério da Saúde conduzirá pesquisa para conhecer perfil de saúde dos brasileiros**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/6856>. Acesso em: 10 de out. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Saúde prepara ações para controle do excesso de peso e da obesidade**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/10137>. Acesso em 01 de out. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, 2013. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf). Acesso em: 04 de out. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Prevenção e Controle de Agravos Nutricionais**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/pcan>. Acesso em: 10 de out. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaoaude/excesso>. Acesso em: 09 de out. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. **Situação alimentar e nutricional no Brasil: excesso de peso e obesidade da população adulta na atenção primária à saúde**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1348082?src=similardocs>. Acesso em 30 de set. 2022.

\_\_\_\_\_. Ministério de Desenvolvimento Social. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO\\_EAN\\_semmarca.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2018/08/CADERNO_EAN_semmarca.pdf). Acesso em: 13 de out. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Segurança alimentar e nutricional**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/seguranca-alimentar-e-nutricional/>. Acesso em: 30 de set. 2022.

COSTA, Caroline dos Santos. Escore de consumo de alimentos ultraprocessados e sua associação com fatores sociodemográficos na Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **SciELO**, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/QP4GrYT7cS6YCLrrTKtPvjp/?format=pdf&lang=en>>. Acesso em 16 out. 2022.

O DIREITO humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional. Brasília, 2013. Disponível em: [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf). Acesso em: 05 de out. 2022.

DUNCAN, Bruce Bartholow et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **SciELO**, Rev. Saúde Pública, 2012. Disponível em: <<https://scielosp.org/pdf/rsp/2012.v46suppl1/126-134/pt>>. Acesso em: 15 out. 2022.

EMBRAPA. **Visão 2030: o futuro da agricultura brasileira: trajetória da agricultura brasileira**. Brasília: Embrapa, 2018. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/documents/10180/9543845/Vis%C3%A3o+2030+-+o+futuro+da+agricultura+brasileira/2a9a0f27-0ead-991a-8cbf-af8e89d62829>>. Acesso em: 17 out. 2022.

HAACK, Adriana et al. Políticas e programas de nutrição no Brasil da década de 30 até 2018: uma revisão da literatura, **Com. Ciências e Saúde**, 29(2), p. 126-138, 2018. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs\\_artigos/politicas\\_programas\\_nutricao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/politicas_programas_nutricao.pdf). Acesso em: 14 de out. 2022.

HÁBITOS saudáveis podem prolongar a vida em 1 década. **Asbran**, 2018. Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/noticias/habitos-saudaveis-podem-prolongar-a-vida-em-1-decada>>. Acesso em: 14 out. 2022.

INSTITUTO DE ENERGIA E MEIO AMBIENTE. **Combustíveis fósseis e atividade agropecuária elevam emissões no Sul**. S. l.: IEMA, 2021. Disponível em: <<https://energiaeambiente.org.br/combustiveis-fosseis-e-atividade-agropecuaria-elevam-emissoes-no-sul-20210430>>. Acesso em: 16 out. 2022.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER (Brasil). **Prevenção- Alerta da OMS sobre carcinogenicidade das carnes processadas reforça recomendação do INCA de não consumir esses produtos.** Brasília: Instituto Nacional do Câncer. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files/media/document/rrc-32-prevencao-o-cancer-embutido.pdf>. Acesso em 04 de out. 2022.

JACQUES, Inês Terezinha Oliveira. **A constitucionalização da alimentação: um direito a ser implementado adequadamente no Brasil.** Porto Alegre, 2014.

KAC, Gilberto; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ, Gustavo. A transição nutricional e a epidemiologia da obesidade na América Latina. **SciELO**, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/br6Lw9rL5TN5qmd3tN4f39L/?format=pdf&lang=p>. Acesso em 10 out. 2022.

LIMA, E. S. Quantidade, qualidade, harmonia e adequação: princípios-guia da sociedade sem fome em Josué de Castro. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, 16(1), mar. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/6XcRm8sRHXM4jZXHDtM9jKK/?lang=pt>. Acesso em: 10 de out. 2022.

LIMA, Romilda de Souza. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra – Alimentação, nutrição & saúde**, Rio de Janeiro, 10(3), p. 507-522, 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/bibliotecario/Downloads/16072-61740-1-PB.pdf>. Acesso em: 01 de out. 2022.

MAPBIOMAS. **Área plantada como soja no Brasil é maior eu a Itália.** MAPBIOMAS, 2022. Disponível em: <https://mapbiomas.org/area-plantada-com-soja-no-brasil-e-maior-que-a-italia>. Acesso em: 03 de out. 2022.

MAPBIOMAS. **Pastagens brasileiras ocupam área equivalente a todo o estado do Amazonas.** 2022. Disponível em: <https://mapbiomas.org/pastagens-brasileiras-ocupam-area-equivalente-a-todo-o-estado-do-amazonas>. Acesso em: 03 de out. 2022.

MARCHIONI, D. M., CARVALHO, A. M. de, VILLAR, B. S. (2021). **Dietas sustentáveis e sistemas alimentares: novos desafios da nutrição em saúde pública.** Revista USP, 1(128), 61-76, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/185411>. Acesso em: 13 de out. 2022.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência e Saúde Coletiva**, 24(11), nov. 2019.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/?lang=pt>. Acesso em: 10 de out. 2022.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antônio. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **SciELO**, Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, mai-jun, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/RBfKzCkzfr8pqYK5Lfq3whN/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13 out. 2022.

MONTEIRO, Carlos Augusto. **Carlos Augusto Monteiro: Da privação ao excesso de comida**. Revista Pesquisa FAPESP, São Paulo, n. 111, p. 12-17, 2005. Disponível em: <https://revistapesquisa.fapesp.br/da-privacao-ao-excesso-de-comida/>. Acesso em: 08 de out. 2022.

OLIVEIRA, Andreia Ferreira de. **Carga global de doença no Brasil: o papel de fatores de risco como o tabagismo e o excesso de peso**. 2009. 145 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Fundação Oswaldo Cruz, Escola de Saúde Pública Sergio Arouca, Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <[https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/2556/ENSP\\_Tese\\_Oliveira\\_Andreia\\_Ferreira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/2556/ENSP_Tese_Oliveira_Andreia_Ferreira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Acesso em: 16 out. 2022.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **Obesidade entre crianças e adolescentes aumentou dez vezes em quatro décadas, revela novo estudo do Imperial College London e da OMS**. Brasília, 2017. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/10-10-2017-obesidade-entre-criancas-e-adolescentes-aumentou-dez-vezes-em-quatro-decadas>. Acesso em: 01 de out. 2022.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo entre 2000 e 2019**. Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/9-12-2020-oms-revela-principais-causas-morte-e-incapacidade-em-todo-mundo-entre-2000-e>. Acesso em: 30 de set. 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). **O estado da segurança alimentar e nutricional no Brasil**. 2015. Brasília, 2015. Disponível em: [https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/FAO-countries/Brasil/docs/SOFI\\_Brasil\\_2015\\_final.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/FAO-countries/Brasil/docs/SOFI_Brasil_2015_final.pdf). Acesso em: 05 de out. 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Comitê de Segurança Alimentar Mundial. **Contribution to the High Level Political Forum (HLPF) 2020**. Disponível em: [https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/26044Committee\\_on\\_World\\_Food\\_Security.pdf](https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/26044Committee_on_World_Food_Security.pdf). Acesso em: 09 de out. 2022.4

RECINE, Elisabetta. **O Papel do Nutricionista na Atenção Primária à Saúde**. Brasília: Conselho Federal de Nutricionistas, 2015. Disponível em [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/11/livreto-atencao\\_primaria\\_a\\_saude-2015.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2015/11/livreto-atencao_primaria_a_saude-2015.pdf). Acesso em 10 de out.2022.

RIBEIRO, Helena et al. Alimentação e sustentabilidade. **Scielo**, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/GVx4jkfxwP7kCYFpZwVbpSf/?lang=pt>. Acesso em: 30 de set. 2022.

SZWARCWALD, Celia Landmann; STOPA, Sheila Rizato; MALTA, Deborah Carvalho. Situação das principais doenças crônicas não transmissíveis e dos estilos de vida da população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013 e 2019. **Scielo**, Cad. Saúde Pública, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/4nKbsgkZCmqkgJFbPQWC54t/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 out. 2022.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira et al. Obesidade: uma perspectiva plural. **Scielo**, Ciênc. Saúde coletiva, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/cxTRrw3b5DJcFTcbp6YhCry>. Acesso em: 28 de set. 2022.

WHO CONSULTATION ON OBESITY & WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation**. Geneva: World Health Organization, 2000. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>. Acesso em: 06 out. 2022.