

# Nutrição não sai de moda

Sandra Roberta G. Ferreira<sup>1</sup>

**N**utrição e Alimentos é dos temas mais globalmente discutidos na atualidade, quer nos países desenvolvidos, quer naqueles em desenvolvimento, tanto na mídia como na literatura científica, sob o ângulo da sua quantidade e/ou qualidade, convergindo, invariavelmente, para um ponto central, seu impacto na saúde humana.

A importância do alimento para a promoção da saúde ou tratamento de doenças é reconhecida desde o século V a.C.: “*Que o teu alimento seja o teu remédio e que o teu remédio seja o teu alimento*”. À medida que os conhecimentos avançam no campo da endocrinologia e da metabologia, aumenta nossa certeza de que esse ensinamento de Hipócrates deva ser cada vez mais perseguido.

Este volume dos ABE&M fornece um pequeno exemplo do papel decisivo do consumo de alimentos e do nosso estado nutricional exercido no processo de saúde e doença. Ainda que consideremos a carga genética dos maiores determinantes do nosso histórico de doenças, há evidências consistentes do potencial de fatores dietéticos em alterar a história natural destas.

É possível afirmar que os principais problemas de saúde pública da atualidade relacionam-se aos hábitos de vida, especialmente à dieta e à atividade física (1,2). A doença endocrinometabólica mais prevalente no mundo – obesidade – com grande impacto na morbimortalidade das populações (3), poderia ser, em grande parte, prevenida por bons hábitos alimentares, desde a infância ou mesmo antes disso, durante a vida intrauterina. No outro extremo, está o paciente com diabetes melito tipo 2 e síndrome metabólica, metabolicamente descompensado e com complicação macrovascular debilitante, que também pode ter seu prognóstico melhorado à custa de plano alimentar adequado.

Reconhecer nutrientes, alimentos ou padrão alimentar como fator causal de doenças tem exigido grande volume de estudos criteriosos, uma vez que não dispomos ainda de metodologia acurada para medir o consumo alimentar.

Reconhecer um fator causal infelizmente nem sempre é sinônimo de capacidade de prevenção da doença ou de efetividade em seu tratamento. A endocrinologia e metabologia têm exemplos de sucesso nessa linha, especialmente quando há carência de certos nutrientes. Porém, quando a intervenção depende de mudanças de comportamento, nossa atuação como profissionais da saúde pode, num primeiro momento, se tornar bastante frustrante. Os desafios movem a pesquisa; nesta área comportamental temos muito que aprender.

A preocupação com a alimentação saudável é hoje, como deve ser, universal. Pesquisadores em saúde humana e animal, em ciência dos alimentos, governantes, organizações internacionais e a indústria de alimentos devem sincronizar seus trabalhos no sentido de gerar conhecimento e disponibilizar alimentos seguros para viabilizar uma dieta saudável em âmbito populacional, em ambiente favorável a bons hábitos de vida, minimizando os agravos dependentes da nutrição inadequada. Esperemos que, dessa forma, nossa atuação sobre diversas doenças endocrinometabólicas possa ser facilitada em futuro próximo.

<sup>1</sup> Professora titular do Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo (FSP/USP)

Correspondência para:  
Sandra Roberta G. Ferreira  
Departamento de Nutrição,  
Faculdade de Saúde Pública da  
Universidade de São Paulo  
Av. Doutor Arnaldo, 715, 2º andar  
01246-904 – São Paulo, SP, Brasil  
sandrafv@usp.br

## REFERÊNCIAS

1. World Health Organization (2002). The world report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization.
2. World Health Organization (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: World Health Organization. [WHO Technical Report Series, 916].
3. World Health Organization (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO; 2000. (WHO Technical Report Series, 894)