

Promoção do Consumo de Frutas, Legumes e Verduras: O Programa "5 ao Dia"





Promoção do Consumo de Frutas, Legumes e Verduras: O Programa “5 ao Dia”

Melhorar a qualidade de vida é o principal objetivo das estratégias de promoção da saúde desenvolvidas em todo o mundo. Um desafio importante na atualidade é buscar reverter o aumento acelerado do número de casos de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente a obesidade, as doenças cardiovasculares, o diabetes mellitus e o câncer.

A alimentação inadequada e a inatividade física são fatores fundamentais para a ocorrência dessas doenças. As tendências globais observadas em relação a esses dois fatores são: aumento do consumo de gorduras saturadas e hidrogenadas; substituição do consumo de alimentos ricos em nutrientes por alimentos energeticamente densos e pobres em vitami-



nas, minerais e fibras; aumento do consumo de alimentos salgados e gordurosos e redução dos níveis de atividade física.

Pesquisa recentemente realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que a população brasileira acompanha as tendências internacionais: no período de 1975 a 2003, houve um aumento expressivo do consumo de alimentos industrializados, com destaque para refrigerantes, biscoitos, refeições prontas e embutidos. Este estudo mostrou também que o consumo médio de frutas, legumes e verduras no Brasil é muito inferior ao mínimo necessário para a proteção à saúde. Mostrou, ainda, que o excesso de peso e a obesidade já atingem, respectivamente, 40,6% e 11,1% da população adulta brasileira.

Assim como em outros lugares do mundo, no Brasil o excesso de peso tem atingido a população cada vez mais jovem: no período de 1974 a 1997, o excesso de peso entre crianças e adolescentes triplicou, passando de 4,1% para 13,9%.

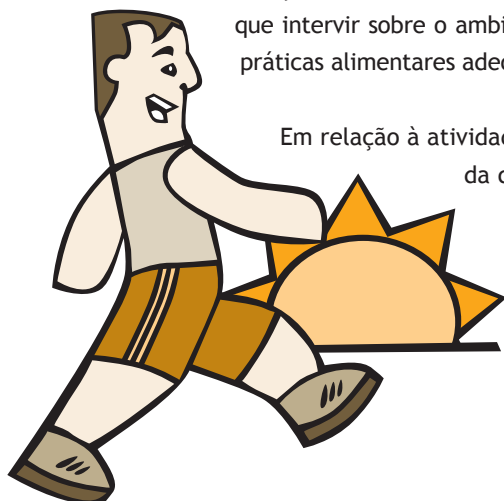


Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde

Diante deste cenário, e com o intuito de contribuir para a promoção da saúde e para a prevenção da obesidade e de outras doenças crônicas ligadas à alimentação, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou a iniciativa denominada “Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde” (EG), que foi aprovada por 192 países, incluindo o Brasil, na última Assembléia Mundial de Saúde, realizada em maio de 2004.

O objetivo desta iniciativa é promover e proteger a saúde orientando o desenvolvimento de ações sustentáveis nos níveis comunitário e regional, de forma a contribuir para reduzir as taxas de doenças e mortes relacionadas à alimentação inadequada e inatividade física nas populações.

A Estratégia Global recomenda ações que incrementem o conhecimento dos indivíduos sobre escolhas alimentares mais saudáveis e, pela primeira vez, prevê ações que modifiquem o ambiente de modo a tornar as escolhas saudáveis realmente factíveis. Ou seja, reconhece que não basta informar os indivíduos sobre a importância da alimentação saudável e da prática regular de atividade física, mas há que intervir sobre o ambiente de modo a torná-lo facilitador de práticas alimentares adequadas e da prática de atividade física.

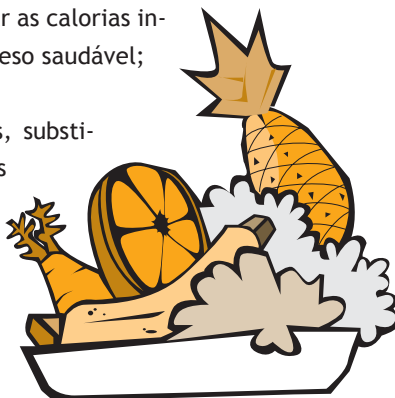


Em relação à atividade física, a Estratégia Global recomenda que se acumule pelo menos 30 minutos de atividade física regular, de intensidade moderada na maior parte dos dias da semana, sendo que uma maior quantidade de atividade física pode ser necessária para o controle do peso.



Em relação à alimentação, a Estratégia Global recomenda:

- Buscar o balanço energético (equilibrar as calorias ingeridas e gastas pelo organismo) e o peso saudável;
- Limitar o consumo de gorduras totais, substituir o consumo de gorduras saturadas por insaturadas e buscar eliminar o consumo de gorduras trans;
- Aumentar o consumo de frutas, legumes, verduras, cereais integrais e castanhas;
- Limitar o consumo de açúcares livres;
- Limitar o consumo de sal (sódio) de todas as fontes e assegurar que o sal seja iodado;
- Regulamentar a propaganda de alimentos industrializados, em particular aquela dirigida ao público infantil.



Promoção do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV)

Entre as recomendações da Estratégia Global acima citadas, tem sido priorizado, em âmbito internacional, o incentivo ao aumento do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV). O baixo consumo de FLV está entre os dez principais fatores de risco associados à ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis. O aumento do consumo desses alimentos traz impactos positivos sobre a saúde porque: contribui para a diminuição do consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar, fornece vitaminas, minerais e fibras necessá-



rios para o pleno funcionamento do organismo e contribui para o controle do peso.

Estudos científicos demonstram que o risco de adoecimento por doenças crônicas diminui com o consumo de pelo menos cinco porções diárias de FLV (cerca de 400g) e que a proteção é maior quanto maior for o consumo desses alimentos. Pesquisa recentemente realizada pelo IBGE mostra que o consumo médio de FLV no Brasil, é 1/3 do mínimo necessário, reforçando estudos internacionais que demonstram que, na maioria dos países do mundo, o consumo de FLV é insuficiente.

Implementação da Estratégia Global na cidade do Rio de Janeiro

Na cidade do Rio de Janeiro, nos últimos anos, diversas instituições já desenvolviam ações dentro do espírito da Estratégia Global, ações estas reconhecidas como pioneiras nos âmbitos nacional e internacional. A aprovação da Estratégia em maio de 2004 tornou-se um momento oportuno para a ampliação e diversificação das ações já desenvolvidas e para a integração de parceiros interessados na promoção da alimentação saudável e da prática regular da atividade física em nossa cidade.

Nessa perspectiva, em maio de 2004, foi criado um comitê de mobilização para a implementação da Estratégia Global na cidade. Atualmente, fazem parte desse comitê as seguintes instituições: Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro (PCRJ), Conselho Regional de Nutricionistas - 4ª Região (CRN-4), Instituto Brasileiro de Orientação Alimentar (IBRA), Associação de Nutricionistas do Estado do Rio de Janeiro (ANERJ), Instituto Nacional do Câncer (INCa), Embrapa Agroindústria de Alimentos (Embrapa), Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Serviço Social do Comércio do Rio de Janeiro



(SESC-RJ), Secretaria de Saúde do Estado do Rio de Janeiro (SES-RJ), e o Sindicato dos Estabelecimentos de Ensino do Rio de Janeiro (SINEPE). Este comitê é aberto a quem quiser participar. Maiores informações: (21) 2295-7448 ou inad@pcrj.j.gov.br.

A implementação da Estratégia Global na cidade do Rio, portanto, tem se dado por meio de um movimento de coalizão: além de cada parceiro identificar e implementar, dentro de sua missão, ações que fortaleçam a promoção da alimentação saudável e da atividade física, são definidas ações e estratégias integradoras das diversas instituições.

Nesse contexto, o comitê elegeu como prioridade de trabalho conjunto o fomento ao consumo de frutas, legumes e verduras e optou por adotar o programa “5 ao Dia” como estratégia de difusão dessa iniciativa, lançando, em dezembro de 2004, este programa em nossa cidade.

0 programa “5 ao Dia”

O objetivo do programa “5 ao Dia” é promover o consumo diário de, pelo menos, cinco porções de frutas, legumes e verduras, a fim de contribuir para a prevenção de diversas doenças crônicas associadas à alimentação. Este programa, iniciado nos Estados Unidos da América em 1991 a partir de uma ampla aliança entre instituições de saúde e de agricultura, é hoje uma realidade em mais de 30 países, sendo a estratégia de promoção do consumo de frutas, legumes e verduras mais reconhecida no mundo.

No Brasil, o programa “5 ao Dia” tem sido difundido pelo Instituto Brasileiro de Orientação Alimentar (IBRA), uma organização sem fins lucrativos, que vem buscando parcerias para esta iniciativa. Até o momento o IBRA tem adotado como estratégias a sensibilização da



população para a importância da alimentação saudável por meio de palestras, produção e distribuição de materiais informativos que apoiem campanhas promocionais, além de eventos e seminários desenvolvidos em empresas, entidades de classe, escolas, redes de comércio varejista de alimentos e outras instituições.

As mensagens centrais deste programa são:

- Consuma diariamente pelo menos 5 porções de frutas, legumes e verduras

Preferencialmente, as cinco porções devem estar divididas em 3 porções de legumes e verduras e 2 porções de frutas, porque:

- (a) as frutas são geralmente usadas como lanche, sobremesa ou suco e é fundamental que, nas preparações do almoço e do jantar, as verduras e os legumes substituam parte dos alimentos de alta densidade energética consumidos no cotidiano (alimentos industrializados, frituras etc.); e
- (b) as verduras e os legumes, em média, apresentam menor densidade energética e menor teor de carboidratos que as frutas, contribuindo para a diminuição do total de calorias consumidas a cada dia.



Alguns alimentos como batatas (inglesa, doce, baroa), aipim, inhame e cará são fonte de carboidratos (açúcar), ou seja, apresentam maior densidade energética (quantidade de calorias por peso de alimento) do que os legumes em geral. Por isso, não devem ser incluídos na contagem das porções diárias.

- Brinque com as cores dos alimentos: quanto mais colorida, mais saudável é sua alimentação

Uma maior variedade de frutas, legumes e verduras garante o consumo de diferentes nutrientes e sabores, evitando a monotonia alimentar.

- Distribua frutas, legumes e verduras em todas as suas refeições

De forma geral, recomenda-se que as pessoas realizem de 4 a 6 refeições por dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Quando a pessoa realiza pelo menos 5 refeições diárias, fica mais fácil incluir pelo menos uma porção de fruta, um legume ou uma verdura em cada refeição.

Como adotar o “5 ao Dia” – dicas para o dia-a-dia

Para que as mensagens acima possam se traduzir em atitudes cotidianas, aqui vão algumas dicas:

- Dê preferência para os produtos da estação, pois são mais baratos, saborosos e mais ricos em nutrientes. Em alguns lugares, como as feiras livres, são mais frescos. Esses alimentos são perecíveis, por isso a compra deve ser realizada em pequenos intervalos (em geral, semanalmente), na quantidade suficiente até a próxima compra.



- Incremente suas refeições com frutas, legumes ou verduras. As frutas podem ser usadas para enriquecer e dar um toque diferente nas saladas. Algumas verduras ou legumes podem ser cozidos juntos com o arroz (ex: brócolis, agrião, tomate), com algum tipo de carne (agrião ou cenoura) ou acrescentados à farofa (couve ou cenoura). Eles conferem cor e sabor às preparações, aumentam o teor de vitaminas e minerais e permitem maior variedade no cardápio do dia-a-dia.
- Varie o tipo de corte e a forma de preparo das frutas, legumes e verduras para estimular o consumo, principalmente entre as crianças.
- Deixe sempre à mão frutas prontas para serem consumidas, isto é, higienizadas e em lugar visível. Não há quem resista a um prato de frutas coloridas e saborosas.
- Sempre que possível, coma frutas, legumes e verduras crus e/ou com casca (desde que devidamente higienizados): eles fornecem menos calorias por porção e são mais ricos em fibras.
- As frutas frescas ou secas podem ser utilizadas nos lanches, durante reuniões de trabalho, ficam saborosas quando combinadas a iogurte, a sementes torradas, como de abóbora e girassol e a cereais, como granola e aveia.
- Leve sempre fruta fresca ou seca com você. Na hora que a fome apertar, em vez de um salgadinho ou um biscoito, você terá uma opção mais saudável.
- Troque o refrigerante ou chá gelado por suco de fruta natural.
- Invente novas receitas! Experimente frutas e legumes que você não tem o hábito de comer!



Como aderir ao “5 ao Dia”

As duas principais formas de difundir o “5 ao Dia” são as ações educativas e a facilitação do acesso a frutas, legumes e verduras nos diferentes espaços do cotidiano das pessoas, por exemplo: na escola, no local de trabalho e na rede de comércio varejista de alimentos.

No ambiente escolar

É mais fácil construir bons hábitos do que modificá-los no futuro:

- Promova ações educativas com o tema “5 ao Dia” no cotidiano escolar ou em dias de mobilização. Uma boa oportunidade de promoção do tema é a Semana de Alimentação Escolar, que é celebrada na terceira semana de maio de cada ano na rede municipal de ensino do Rio de Janeiro. Este evento está, no momento, sendo expandido para outras redes de ensino (particular e pública de outros municípios).
- Garanta, no Programa de Alimentação Escolar e nas cantinas escolares, a oferta cotidiana de frutas, legumes e verduras.



No local de trabalho

Hábitos saudáveis de alimentação se refletem em uma maior disposição para o trabalho e na redução de falhas e atrasos por motivos de saúde. Por isso:

- Desenvolva campanhas dirigidas aos funcionários, aproveitando os meios de comunicação e eventos já existentes. Criar no



jornal interno, na intranet, no jornal mural, no contra-cheque dos funcionários ou no rodapé de circulares um espaço para falar sobre alimentação saudável que já é um bom começo. O importante é lembrar sempre seu funcionário sobre a importância de praticar o programa “5 ao Dia”.



- Implante estratégias que facilitem o acesso a FLV no refeitório, nos intervalos de reuniões, nas cantinas etc.

Nas redes de comércio varejista de alimentos

Ao promover o “5 ao Dia”, seu estabelecimento aumentará a venda de produtos hortifruti e associará sua marca a uma preocupação com a saúde de seus clientes. Para isso:

- Desenvolva campanhas dirigidas aos clientes, aproveitando os meios de comunicação e eventos já existentes ou criando novos.



- Crie um espaço diferenciado para disposição de FLV, incluindo banners, cartazes criativos com informações nutricionais para os clientes.
- Realize treinamentos periódicos com os funcionários sobre o programa “5 ao Dia”.



Como apoiar o “5 ao Dia”

Para participar com o seu apoio ou associar a sua marca a esta proposta, entre em contato pelos telefones (27) 3043-0688 ou pelo e-mail 5aodia@5aodia.com.br.

Maiores informações sobre o programa “5 ao Dia” você encontra nas seguintes páginas:

www.who.int/dietphysicalactivity

www.5aodia.com.br

www.saude.rio.gov.br

www.crn4.org.br


www.5aday.com

www.5aldia.com.ar

www.cincopordia.com.mx

www.aldia.com

www.inta.cl/5aldia



**“5 ao Dia”:
DIVULGUE!
ESTIMULE!
PRATIQUE!**

Bibliografia consultada:

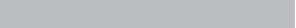
Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003 disponível em www.ibge.gov.br (acesso em 07/04/2005)

Wang Y, Monteiro CA, Popkin BM. 2002. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China and Rússia. *American Journal of Clinical Nutrition* 75: 971-7.

WHO. 2000. Obesity: preventing and managing the global epidemic. WHO Technical Report Series N° 894. World Health Organization. Geneva.

WHO/FAO Expert Consultation. 2003. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series No 916. World Health Organization. Geneva.







Material produzido pela Iniciativa “5 ao Dia” - Rio

Parceiros:



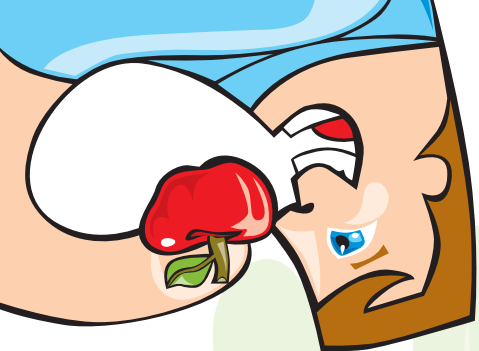
IBRA
Instituto Brasileiro de
Orientação Alimentar

ANERJ
Associação de Nutrição do
Estado do Rio de Janeiro

Instituto Nacional
de Câncer Ministério
da Saúde



MAIO, 2005



Promoção do Consumo de Frutas, Legumes e Verduras: O Programa "5 ao Dia"

