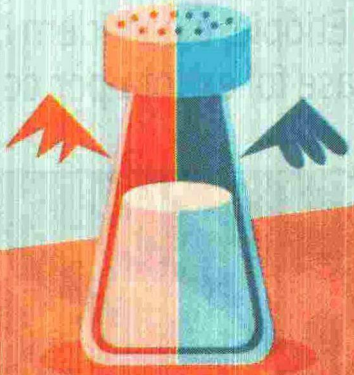
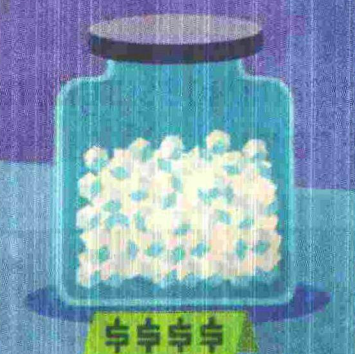
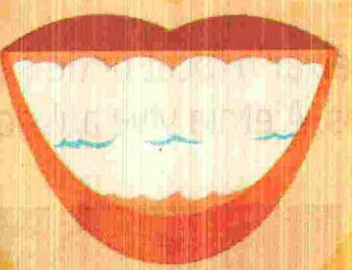


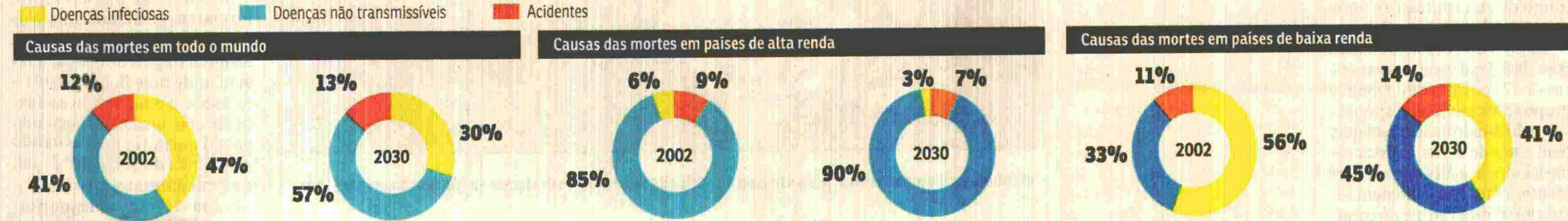
Venenos e remédios

Conheça histórias de como os alimentos ajudaram a matar e a salvar vidas ao longo dos tempos

O limão e os navegantes	Sal: meio vilão, meio mocinho	Açúcar ao preço de ouro	Água que preserva os dentes	Quem avisa amigo é	Farinha que salva vidas
 O escorbuto era um mal conhecido desde os primórdios da medicina. Descrita por Hipócrates, a doença era o terror dos grandes navegadores dos séculos 15 e 16, matando mais de 1 milhão de marinheiros. Aos poucos, descobriu-se que comer frutas ricas em vitamina C poderia impedir o desenvolvimento do mal. Em 1867, a Lei da Marinha Mercante passou a obrigar os donos dos navios a fornecerem uma ração diária de suco de limão para todos o marinheiros a fim de evitar a doença.	 A lista dos males causados pelo consumo excessivo de sal é longa. Maior, contudo, é a lista de doenças oriundas da falta de iodo, mineral adicionado ao sal de cozinha. Retardo mental, cretinismo e problemas na tireoide são algumas delas. Em 1922, a Suíça foi o primeiro país a instituir a adição obrigatória de iodo ao produto, sendo logo seguida pelos EUA e, décadas depois, pelo Brasil.	 Hipertensão, obesidade, problemas de coração e diabetes são alguns dos males causados pela alimentação rica em gordura e açúcar. Na tentativa de contornar o problema, a Dinamarca adotou uma postura radical: taxou fortemente essas substâncias. Durante anos, na hora de calcular quanto imposto produtos como manteiga, leite, queijo, pizza, carne e alimentos processados deveriam pagar, era utilizado o teor de gordura e de açúcar deles. Quando mais "pesado", mais taxado era.	 Hoje, quase ninguém se lembra que a água vinda dos encanamentos contém um aditivo precioso, o flúor. A substância é essencial para a saúde bucal por prevenir a proliferação de bactérias que desmineralizam os dentes, causando as populares cáries. Foi em 1951, nos Estados Unidos, que um estudo feito no estado de Michigan mostrou o efeito positivo na adição do flúor à água. Logo a moda pegou e incontáveis dentes ao redor do mundo foram salvos.	 Muita gente torce o nariz para os avisos nas embalagens de cigarro falando sobre os malefícios do fumo, mas pesquisas ao longo de décadas têm comprovado a sua eficácia no combate ao tabagismo. Em 1964, depois que um relatório médico ligou o fumo ao desenvolvimento de uma série de cânceres, o governo dos Estados Unidos foi o primeiro a adotar a prática de obrigar as empresas de cigarro a imprimirem nas embalagens mensagens e imagens de alerta. A atitude foi seguida por quase todos os países, incluindo o Brasil.	 Em 1996, o governo dos Estados Unidos obrigou as empresas a adicionarem ácido fólico na farinha de trigo e seus derivados, como pães e bolos. O resultado foi uma redução expressiva da quantidade de bebês com problemas na medula espinhal e no cérebro, causados pela falta de ferro durante a gestação. Recentemente, alguns países têm adicionado aos farináceos vitamina B, que impede o desenvolvimento da pelagra, doença comum na África, na Indonésia e na China.

Thiago Fagundes/CB/D.A Press

O avanço das doenças não infecciosas



A prevenção no prato

Série de artigos publicados na *Science* indica a importância da alimentação saudável no combate a doenças não contagiosas, como a hipertensão e o câncer. A estimativa é de que essas enfermidades causem 57% das mortes no mundo em 2030

» MAX MILLIANO MELO

Nos últimos séculos, o homem venceu importantes batalhas no campo da saúde. Conseguiu erradicar a varíola, a poliomielite e outras tantas doenças. Encontrou remédios que curam a antes temida tuberculose e vacinas contra vários tipos de gripe, doença que no passado dizimou milhões de pessoas. Se no caso das doenças infeciosas a medicina conseguiu um imenso sucesso, agora um novo desafio se apresenta: contornar as doenças não transmissíveis. Alzheimer, câncer, desnutrição, obesidade, diabetes, hipertensão arterial, tabagismo são alguns dos males que assumiram a liderança nas causas de mortes de pessoas em todo o mundo. A solução definitiva para os problemas os pesquisadores ainda não têm, mas já sabem de uma coisa: os alimentos serão uma arma fundamental nessa guerra. Pelo menos é o que diz um especial publicado na edição de hoje da revista científica *Science*.

Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2002, as doenças não transmissíveis eram responsáveis por cerca de 47% das mortes no mundo. Enfermidades contagiosas e acidentes representavam 14% e 12%, respectivamente. Para 2030, a **projeção** é de que os males que não são contagiosos ganhem ainda mais expressão. Eles representarão 57% das causas de mortalidade no planeta, chegando a 90% nos países desenvolvidos, onde problemas como malária, dengue e outras doenças letais transmissíveis não são frequentes. A OMS prepara um relatório atualizado sobre o tema a ser lançado ainda neste ano.

Para entender a atenção que vem sendo dada aos alimentos na busca do controle de doenças não transmissíveis, basta analisar

Ação conjunta

Embora passem a ter um peso maior nos próximos anos nos países em desenvolvimento, as doenças não transmissíveis dividiram com os males transmissíveis a responsabilidade pela mortalidade. Nessas nações, em 2030, 45% das mortes serão por doenças como câncer e hipertensão, enquanto 41% serão por males infecciosos. Assim, em outro artigo da *Science*, o pesquisador Ib Bygbjerg, da Universidade de Copenhague, sugere uma abordagem conjunta para os dois problemas. "Sabemos que muitas vezes os pacientes sofrem de várias doenças e que várias doenças e tratamentos influenciam uns aos outros. É inútil continuar a desenvolver grandes programas de saúde com somente um único foco no combate à doença", explicou. Na China e na Índia, casos de tuberculose e de diabetes têm sido tratados com sucesso com a abordagem proposta pelo pesquisador dinamarquês.

a história da humanidade. Não é de hoje que mudanças na alimentação ajudaram os homens a resolver — ou criar — doenças. A Inglaterra conseguiu erradicar o escorbuto, mal que matou cerca de 1 milhão de marinheiros desde o início da era das grandes navegações, apenas obrigando-os a consumir diariamente suco de limão, rico em vitamina C. Em algumas regiões da África, comunidades tradicionais encontraram no inhame um aliado contra a anemia falciforme, enfermidade de origem genética que atinge principalmente a comunidade negra. As propriedades quelantes do vegetal impedem que o ferro consumido nos alimentos fique acumulado em órgãos como o fígado e o coração, uma complicação comum para quem tem a doença (veja arte).

Utilizar alimentos como re-

Carlos Vieira/Esp. CB/D.A Press



Usar a alimentação saudável como arma contra doenças é um hábito que deve ser adotado ainda na infância

médio natural para prevenir e combater muitos desses males evitáveis deve começar cedo, avisa a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas). Uma boa nutrição logo nos primeiros anos de vida, incluindo especialmente a amamentação, está entre as três maneiras mais eficientes de se conter a mortalidade infantil. "A amamentação e outras intervenções nutricionais destinadas a crianças menores de 5 anos e mulheres grávidas têm benefícios substanciais para além da mortalidade, causando, inclusive, melhorias no quociente de inteligência (QI) e diminuição de algumas doenças não transmissíveis, que, coletivamente, causam 63% das mortes no mundo todo", explicam Chessa Lutter e Randall Lutter, da Opas, em um dos artigos publicados na *Science*.

Se os benefícios para os bebês

já são conhecidos, embora menos populares, dar de mamar ajuda também a prevenir uma série de doenças também para as mães. Uma série de estudos científicos ao redor do mundo mostrou que a amamentação por longos períodos diminui em 28% a chance de a mãe desenvolver câncer no ovário e em 4,3% a incidência de câncer de mama. Além disso, mulheres que alimentaram os filhos no peito tiveram 4% menos incidência de diabetes tipo 2 e apresentaram 29% menos casos de hipertensão arterial.

Organismos viciados

Quando o *Homo sapiens* surgiu, alimentos como o açúcar e o sódio eram difíceis de ser encontrados na natureza. Por isso, o organismo humano desenvolveu

uma espécie de "obsessão" por alimentos ricos em tais substâncias. Com a industrialização, milhares de anos depois, esse tipo de substância se tornou abundante e o seu consumo, agora em excesso, levou ao surgimento de uma longa lista de doenças não transmissíveis que inclui obesidade, diabetes, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, além de vários tipos de câncer. "Na 65ª Assembleia Mundial da Saúde, realizada em Genebra, em maio de 2012, os ministros da Saúde prometeram um corte de 25% no número de mortes prematuras das quatro doenças não transmissíveis mais permanentes: diabetes, doenças cardiovasculares, pulmonares e câncer", conta Theresa M. Marteau, da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, em outro artigo publicado na *Science*. "Alcançar isso exigirá mudanças

consideráveis no consumo de calorias, tabaco e álcool, bem como aumento dos níveis de atividade física e consumo de frutas e vegetais", completa.

Nos Estados Unidos, país considerado o mais "gordo" do mundo, com obesidade atingindo 36% da população, a adoção de um alimentação mais saudável virou campanha política. A primeira-dama, Michelle Obama, tem se dedicado a promover mudanças nos hábitos alimentares de seus conterrâneos, baseados no fast food, ricos em gordura e açúcar. Por lá, a tradicional pirâmide alimentar, esquema que contém hierarquizados os alimentos que devem ser mais ou menos consumidos, foi substituída por um prato onde cada seção representa um tipo de alimento. "Ao acrescentar mais frutas e legumes, levar as crianças à feira e envolvê-las no processo de compreender de onde vem a comida, elas se interessaram e seus resultados na saúde mudam dramaticamente", disse a primeira-dama à Reuters, contando como convenceu as filhas Sasha e Malia a se alimentarem de maneira mais saudável.

A cidade de Nova York decidiu iniciar uma cruzada contra os refrigerantes, ricos em sódio e açúcar. Por lá, foi aprovada essa semana a proibição da venda em lanchonetes e restaurantes de copos, latas ou garrafas da bebida com mais de 470ml — a quantidade é pouco mais que uma latinha. A medida que tenta diminuir o consumo da bebida durante lanches e refeições libera a venda em grandes embalagens apenas em supermercados e mercearias, onde a compra normalmente não é para consumo imediato. Proposta pelo prefeito Michael Bloomberg, a ação, que libera sucos e bebidas à base de leite, demorou três meses para ser aprovada pelo conselho municipal.