

A Comissão EAT-Lancet apresenta uma dieta de saúde planetária que é simultaneamente saudável para as pessoas e para o planeta. Descubra as principais conclusões e ações específicas do relatório que os profissionais de saúde podem tomar para contribuir para a Grande Transformação Alimentar.

O que é preciso saber?

- ◆ Os alimentos que comemos, as formas como os produzimos e as quantidades desperdiçadas ou perdidas têm grandes impactos na saúde humana e na sustentabilidade ambiental. Acertar na alimentação será uma forma importante para que os países alcancem as metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU e do Acordo de Paris sobre mudança climática.
- ◆ Uma dieta que inclua mais alimentos a base de plantas e menos alimentos de origem animal é saudável, sustentável e bom para as pessoas e para o planeta. Não é uma questão de tudo ou nada, mas sim de pequenas mudanças para um impacto grande e positivo.
- ◆ Alimentos provenientes de animais, especialmente carne vermelha, têm impactos ambientais relativamente altos por porção alimentar comparativamente a outros grupos alimentares. Isso tem um impacto nas emissões de gases de efeito estufa, uso da terra e perda de biodiversidade. Este é o caso particular de alimentos de origem animal provenientes de animais alimentados com cereais.
- ◆ O que é ou não consumido é o principal fator de desnutrição em várias formas. Globalmente, mais de 820 milhões de pessoas continuam a passar fome todos os dias, 150 milhões de crianças sofrem de fome a longo prazo, o que prejudica o seu crescimento e desenvolvimento, e 50 milhões de crianças estão extremamente famintas devido ao acesso insuficiente a alimentos.
- ◆ Paralelamente, o mundo está testemunhando um aumento no sobrepeso e obesidade. Hoje, mais de 2 bilhões de adultos estão acima do peso e obesos, e doenças não transmissíveis relacionadas à dieta, incluindo diabetes, câncer e doenças cardíacas, estão entre as principais causas de mortes no mundo.
- ◆ A boa alimentação pode ser um poderoso impulsionador da mudança: a Comissão EAT-Lancet descreve uma dieta de saúde planetária, que é flexível e recomenda níveis

A **Comissão EAT-Lancet** sobre dietas saudáveis de sistemas alimentares sustentáveis reuniu 37 especialistas de 16 países em várias áreas da saúde humana, agricultura, ciências políticas e sustentabilidade ambiental, para desenvolver alvos científicos globais para dietas saudáveis a partir da produção sustentável de alimentos. O secretariado da Comissão EAT-Lancet foi abrigado pelo Centro de Resiliência de Estocolmo. O relatório foi publicado no *The Lancet* em 16 de Janeiro de 2019.

de ingestão de vários grupos alimentares que podem ser adaptados à geografia local, tradições culinárias e preferências pessoais.

- ◆ Globalmente, a dieta de saúde planetária favorece o aumento do consumo de uma variedade de frutas, legumes, nozes junto com pequenas porções de carne e laticínios. Em algumas partes do mundo, essa dieta envolve o aumento do acesso a certos grupos alimentares, enquanto em outras áreas, a dieta requer uma redução significativa no consumo excessivo de alimentos não saudáveis.
- ◆ A dieta de saúde planetária recomenda consumir uma gama de alimentos no valor de 2.500 kcal por dia, que vai promover a saúde e o bem-estar, reduzindo o risco de excesso de peso, obesidade e doenças não transmissíveis.
- ◆ Mudar de dietas pouco saudáveis para a dieta de saúde planetária pode prevenir 11 milhões de mortes prematuras de adultos por ano e impulsionar a transição para um sistema global de alimentos sustentável até 2050, que garanta alimentos saudáveis para todos dentro dos limites planetários.

O que se pode fazer?

Realizar avaliações dietéticas através de:

- ◆ Avaliação de dietas individuais como uma avaliação clínica padrão para atender às necessidades nutricionais específicas, de acordo com a idade, sexo, comorbidades e níveis de atividade física, e com uma sensibilidade adicional às necessidades dos grupos vulneráveis.
- ◆ Acompanhamento de mudanças na qualidade da dieta individual ao longo do tempo, de forma contínua, junto com as suas necessidades nutricionais.

Fornecer aconselhamento profissional:

- ◆ Dando orientações dietéticas a indivíduos e grupos vulneráveis, e incentivar o aleitamento materno e fornecendo informações sobre os requisitos nutricionais para os cuidados de saúde materna e infantil.
- ◆ Promovendo a dieta da saúde planetária, dando também atenção especial a grupos vulneráveis, como mães grávidas, crianças e adolescentes e indivíduos que sofrem de doenças crônicas.

Apoiar a educação e formação:

- ◆ Participando ativamente de campanhas educativas em escolas e outros serviços públicos para promover a dieta da saúde planetária.
- ◆ Incluindo nutrição e sistemas alimentares nos currículos de medicina como principais determinantes da saúde, juntamente com vários pacotes de formação para equipar os profissionais de saúde com os conhecimentos e habilidades para realizar avaliações de dieta e para fornecer orientação e aconselhamento sobre a dieta de saúde planetária.

Alterar as práticas de aquisição de alimentos:

- ◆ Concentrando-se em alimentos cultivados de forma sustentável para fornecer comida e bebidas saudáveis a partir de sistemas alimentares sustentáveis de alto padrão.
- ◆ Garantindo que as atividades de aquisição e fornecimento de alimentos também minimizem o desperdício de alimentos e a perda nas unidades de saúde.

Impulsionar os esforços de advocacia através de:

- ◆ Promoção desta agenda de advocacia em torno da profissão médica e em comunidades médicas, incluindo associações médicas, sindicatos e faculdades.
- ◆ Estabelecimento de diretrizes baseadas na dieta de saúde planetária aplicáveis às comunidades locais e garantia da implementação de tais diretrizes.
- ◆ Incentivo e apoio ao aumento da colaboração entre profissionais de saúde, como médicos e nutricionistas, e entre agentes de diferentes setores, incluindo alimentação, agricultura, meio ambiente e saúde.

A dieta da saúde planetária

- As proteínas devem ser, na sua maioria, provenientes de plantas, sempre que possível, peixes ou fontes alternativas de ácidos graxos de ômega-3 várias vezes por semana, e com consumo modesto opcional de aves e ovos, juntamente com a baixa ingestão de carne vermelha, ou nenhuma, especialmente carne processada.
- Pelo menos cinco porções de frutas e vegetais (500 gramas) devem ser consumidas por dia, excluindo batatas; 200 (100-300) gramas de fruta e 300 (200-600) gramas de legumes por dia.
- Pelo menos 50 (0-75) gramas de nozes e 75 (0-100) gramas de legumes devem ser consumidos por dia, incluindo feijões secos, lentilhas e ervilhas.
- Almeje não consumir mais do que 98 gramas de carne vermelha (carne de porco, bife ou cordeiro), 203 gramas de carne de aves e 196 gramas de peixe por semana.
- As gorduras devem vir principalmente de fontes vegetais não saturadas com baixo consumo de gorduras saturadas e sem óleos parcialmente hidrogenados; 40 (20-80) gramas de óleos não saturados por dia e não mais que 11,8 gramas de óleos saturados por dia.
- Os carboidratos devem ser, principalmente, provenientes de grãos integrais com baixa ingestão de grãos refinados e menos de 5% de energia do açúcar.
- Consumir 232 gramas de grãos integrais por dia, incluindo arroz, trigo e milho, e pelo menos 50 (0-100) gramas de tubérculos ou vegetais ricos em amido por dia, incluindo batatas e mandioca.
- Níveis moderados de consumo de laticínios são uma opção; cerca de 250 (0-500) gramas de leite por dia.

Para mais detalhes, consulte o relatório completo.



A EAT é uma organização pequena, com um apetite desproporcional para o impacto. A partir da sua sede em Oslo, Noruega, a EAT está desempenhando um papel central em colocar alimentos, saúde e sustentabilidade na agenda global, e é uma organização independente sem fins lucrativos com três parceiros fundadores: Wellcome Trust, Fundação Stordalen e o Centro de Resiliência de Estocolmo.

→ eatforum.org #foodcanfixit