

ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS MODERNOS:**Ela cumpre o papel de prevenir as doenças e promover a saúde?**

Por Keli Lynn Boop

Alimentação e saúde têm uma relação tão estreita quanto fundamental na vida de todos nós, e sua história vem de longuíssima data. Os primeiros registros apareceram no século V a.C., na notável coletânea Corpus Hippocraticum, obra coletiva de diversos autores gregos. Mas foi somente no início do século 20 que a Ciência da Nutrição começou a descobrir as vitaminas e a relacioná-las com as doenças e carências nutricionais. São bem mais recentes as pesquisas sobre o papel da alimentação nas doenças crônicas não-transmissíveis (DCNTs). Mais recentes ainda, cerca de duas ou três décadas, são as publicações científicas com foco nas diretrizes dietéticas, avanços científicos gerais e terapias nutricionais específicas.

Curiosamente foi nas últimas três décadas que aconteceu o aumento vertiginoso da produção e do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, tanto nos países desenvolvidos, quanto nos em desenvolvimento, como o Brasil. Não por acaso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) vem insistentemente advertindo para o crescimento do número de pessoas obesas no mundo. A doença está relacionada a diversos fatores, entre eles, os hábitos alimentares.

Recente relatório mostra que pelo menos 41 milhões de crianças com menos de cinco anos estão acima do peso ou são obesas. A epidemia também afeta 39% da população adulta e 18% das crianças e adolescentes, entre 5 e 18 anos. Vale lembrar que a obesidade é um importante fator de risco para o desenvolvimento de diferentes enfermidades, entre elas, o câncer.

Um dado alarmante: as lifestyle disease (doenças do estilo de vida), como também são conhecidos o Alzheimer, diabetes tipo 2, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, aterosclerose, doença hepática crônica, doença pulmonar obstrutiva crônica, insuficiência renal crônica, câncer, entre outras, são as responsáveis pela morte de 36 milhões de pessoas em todo o mundo. Isso equivale a 63%, da população, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), em evento realizado no Rio Grande do Sul, em agosto desse ano.

Pela atualidade e relevância do binômio saúde e alimentação, tão seriamente inserido nas questões do homem moderno, é o que estamos trazendo para esta edição da Revista Integrativa. Lembrando que a própria

OMS tem alertado fortemente à população para que adote uma alimentação equilibrada, a fim de manter-se saudável e, tanto quanto possível, longe das doenças da civilização moderna.

Diante deste cenário, uma boa prática é a do *mindfull eating* (alimentação consciente) e ter em mente o que dizia o poeta e dramaturgo Oscar Wilde: “Tudo com moderação, incluindo moderação”.

Equilíbrio e prudência você vai perceber ao longo de toda a interessante entrevista opinativa com o médico do corpo clínico do Hospital Israelita Albert Einstein, Paulo de Tarso Lima, autor do livro “Medicina Integrativa: A cura pelo equilíbrio” (MG editores/Summus editorial).

Também conversamos com a mastologista da CliniOnco, Kenia Borghetti, sobre amamentação - a primeira mais importante e saudável forma de ingestão alimentar. O tema sobre acompanhamento nutricional do paciente com câncer foi abordado pela nutricionista da CliniOnco, Camila Borges. Já as dietas vegetariana e ayurveda são os temas das entrevistas com a nutricionista Jéssica Stein e a médica Luciana Costa, respectivamente.

Na sequência, apresentamos os artigos “Saúde do Intestino: alimentação e flora intestinal”, do médico proctologista da CliniOnco, Dr. Rafael Castilho Pinto, “Epigenética e Hábitos Alimentares: o que sabemos até hoje?”, escrito pelo Dr. Osvaldo Artigalas e “Fome Física ou Emocional: aprenda a identificar a sua fome”, artigo assinado pelas psicólogas clínicas Tayse Conter de Moura e Laura Pordany do Vale.

Para falar sobre agrotóxicos e aditivos nos alimentos e a discutida e necessária mudança de rotulagem nutricional brasileira, entrevistamos a nutricionista Luciana Grucci, da Unidade Técnica de Alimentação Nutrição e Câncer do Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Com o objetivo de trazer as principais novidades na área da nutrição, Camila Borges destaca os três temas mais relevantes apresentados no Congresso Nacional de Nutrição Oncológica que aconteceu em junho na cidade de São Paulo.

Por último, mas não o menos importante: esperamos que você aprecie — neste caso, sem nenhuma moderação — e sinta-se muito bem nutrido com este cardápio, rico e variado de conteúdo que, cuidadosamente, preparamos para você.

Bon appétit!