

Dia Internacional da Terra

No dia 22 de abril de 1970, celebrou-se pela primeira vez o Dia Internacional da Terra, criado pelo senador norte-americano Gaylord Nelson, com o intuito de servir de plataforma à consciencialização ambiental que começava a surgir. Atualmente, este dia é celebrado em todo o mundo, e este ano pretende sensibilizar a população mundial para a gravidade da crise climática, e incentivar os cidadãos a participarem ativamente na reconstrução de um mundo mais sustentável.⁽¹⁾

A alimentação está fortemente relacionada com a saúde humana e com a sustentabilidade ambiental. Alimentar a população mundial (em crescimento constante) com recurso a alimentos saudáveis, é um desafio cada vez maior. Atualmente, mais de 820 milhões de pessoas não têm acesso a alimentos suficientes, enquanto centenas de milhares de pessoas consomem alimentos em excesso e/ou de baixa qualidade nutricional.^(2,3) O aumento da prevalência de uma alimentação não saudável - caracterizada pelo consumo excessivo de carne vermelha, produtos lácteos, açúcar, alimentos ultraprocessados e um consumo reduzido de alimentos saudáveis – tem contribuído para o aumento das doenças crónicas não transmissíveis, associadas a um risco de morbilidade e mortalidade superior à exposição simultânea de álcool, drogas e tabaco.^(2, 3) A produção global de alimentos tem contribuído para a degradação do ambiente, ameaçando a estabilidade climática e a resiliência dos ecossistemas. A forma como os alimentos são produzidos, o que é consumido, bem como a quantidade que é desperdiçada são fatores que determinam a saúde da humanidade e do planeta.^(2, 3)

Torna-se, assim, cada vez mais importante a compreensão e aplicação do conceito de **Sustentabilidade** - práticas que permitem garantir os direitos humanos, satisfazendo as necessidades presentes e futuras, sem causar danos irreversíveis nos ecossistemas e sem comprometer o futuro das próximas gerações. Este é um conceito multidimensional que engloba a integridade ambiental, o bem-estar social, a resiliência económica e a boa governação.⁽⁴⁾

O poder está nos nossos pratos!

Escolher uma alimentação saudável e sustentável é das ações mais poderosas que os indivíduos podem tomar para combater as alterações climáticas.^(2, 3)

Incluir alimentos sustentáveis na nossa alimentação pode contribuir para a mudança, sendo que esses alimentos são aqueles que são produzidos através de métodos que respeitam o ambiente e os animais, são locais e sazonais (minimizando o impacto do transporte), não processados (minimizando a quantidade de recursos hídricos e energéticos utilizados) e, que respeitam o bem-estar ambiental, animal, dos produtores e dos consumidores.⁽⁴⁾

Preferir alimentos da época é vantajoso porque a aquisição destes alimentos contribui para a economia local e para a melhoria do ambiente, o preço é mais acessível e as características nutricionais e organolépticas (como o aroma e paladar) são superiores. O calendário de sazonalidade dos alimentos pode ser consultado nesta ligação: https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE.pdf.⁽⁴⁾

Para que seja possível alimentar a população mundial em 2050, é necessária uma transição do padrão alimentar atual para uma alimentação que privilegie alimentos de origem vegetal, tais como fruta, produtos hortícolas, leguminosas e frutos oleaginosos, e com um contributo reduzido de alimentos de origem animal (carne, peixe, ovos).⁽³⁾ Globalmente, os alimentos de origem vegetal apresentam uma pegada de carbono, hídrica e ecológica inferior, comparativamente aos alimentos de origem animal. Ou seja, a produção de alimentos de origem vegetal requer uma menor superfície de terra biologicamente produtiva, de água e emite menos gases com efeito de estufa em relação aos alimentos de origem animal. Porém, não é necessária a exclusão total de alimentos de origem animal, porque a sustentabilidade não depende apenas do impacto ambiental, mas também da adequação nutricional, cultura alimentar e acessibilidade.⁽⁴⁾

Um exemplo prático de um padrão alimentar sustentável é a Dieta Mediterrânica, que é também um estilo de vida promotor do bem-estar do planeta. A Dieta Mediterrânica consiste na diversidade do consumo de alimentos locais e sazonais, privilegiando hortícolas, fruta, cereais

integrais e derivados, tubérculos (como a batata), e a o azeite como principal fonte de gordura. Para além disso, promove preparações culinárias tradicionais (estufados e guisados) e a partilha de refeições com a família e amigos.⁽⁴⁾

Além da escolha dos alimentos adequados é, também, essencial reduzir o desperdício alimentar. É fundamental repensar o consumo alimentar e maximizar a utilização dos alimentos, evitando o desperdício alimentar que tem um impacto ambiental extremamente negativo.

O que pode fazer para reduzir o desperdício alimentar no dia-a-dia?

- Planear as refeições: ao cozinhar exatamente a quantidade que precisa estará a poupar alimentos, dinheiro, tempo e o clima.
- Utilizar as sobras das refeições: podem criar receitas saborosas e são fáceis de incluir em muitas preparações.
- Armazenar os alimentos corretamente: verifique as instruções de armazenamento, mantenha o frigorífico entre 1°C e 5°C e o congelador a -18°C.
- Fazer uma lista de compras: verifique os alimentos que tem em casa e compre apenas o que necessita, e muitas vezes, de maior densidade energética.
- Não ir às compras com fome: para evitar comprar mais alimentos do que realmente necessita.
- Escolher fruta e hortícolas imperfeitos: procure descontos ou outras promoções de fruta e hortícolas imperfeitos, apesar do aspeto são perfeitamente comestíveis e nutritivos.⁽⁴⁾

Em Portugal, existem cada vez mais projetos inovadores que têm como missão promover o consumo de alimentos locais e minimizar o desperdício alimentar.

Para saber mais consulte:

- O Mercado - <https://saude.cm-valongo.pt/>
- Fruta Feia - <https://frutafeia.pt/>
- Too Good to Go - <https://toogoodtogo.pt/>
- Zero Desperdício - <https://zerodesperdicio.pt/>
- Good After - <https://goodafter.com/pt/>
- Re-Food - <https://www.re-food.org/>

Referências bibliográficas

1. EARTH DAY. 2021. Disponível em: <https://www.earthday.org/>.
2. Loken B, DeClerck F, Bhowmik A, Willett W, Griscom B, Springmann M, et al. Diets for a Better Future: Rebooting and reimagining healthy and sustainable food systems in the G20. EAT, Oslo. 2020
3. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet. 2019; 393(10170):447-92.
4. Alimentar o futuro: Uma Reflexão sobre Sustentabilidade Alimentar. Associação Portuguesa de Nutrição. E-book; 2017.