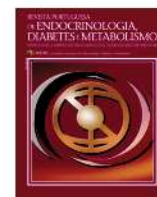




CURSO DE NUTRIÇÃO CLÍNICA



Recomendações em Nutrição: Ciência versus Política

Flora Correia¹

¹ Professora Catedrática Convidada na Faculdade Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, Portugal; Licenciada em Ciências da Nutrição; Nutricionista no Centro Hospitalar Universitário de S. João, Porto, Portugal; Investigadora do Grupo de I&D em Nefrologia e Doenças Infecciosas do I3S, Porto, Portugal

Ao falarmos de recomendações em nutrição é conveniente esclarecer a que tipo de recomendações nos referimos, uma vez que existem recomendações nutricionais e recomendações alimentares. Esta diferença é importante, uma vez que a linguagem científica exige rigor. As recomendações nutricionais estão relacionadas com os nutrientes, seja em percentagem de contribuição para o aporte energético seja em gramas. Já as recomendações alimentares relacionam-se com a descrição dos alimentos a consumir, seja pela população em geral, seja para determinada patologia e, neste caso, quer integrados num plano alimentar estruturado ou num aconselhamento alimentar. Esta pequena introdução faço-a porque não é raro os pedidos dirigidos aos nutricionistas referirem que se solicita a instituição de um plano nutricional para o doente, quando na realidade se usam recomendações nutricionais que, após a avaliação do doente, passamos para recomendações alimentares.

O tema de que me pediram para falar “Recomendações em nutrição: Ciência versus política” é de alguma forma provocador. As recomendações consistem numa série de linhas básicas de actuação relativamente quer à alimentação saudável quer às diferentes patologias, elaboradas por peritos na área, mas que necessitam sempre de ser adaptadas aos contextos, grupos populacionais ou casos clínicos concretos em que pretendemos intervir. Quanto à política nesta área específica gostava de citar um artigo de Pedro Graça e Maria João Gregório que definem política de alimentação e nutrição como um conjunto concertado e transversal de acções destinadas a garantir e incentivar a disponibilidade e o acesso a determinado tipo de alimentos tendo como objectivo a melhoria do estado nutricional e a promoção da saúde da população.¹

Nesta comunicação, numa fase inicial iremos abordar as discrepâncias entre as disponibilidades alimentares e as recomendações para uma alimentação saudável, bem em relação às recomendações da OMS. De acordo com a Balança Alimentar Portuguesa 2016-2020, as disponibilidades alimentares diárias por habitante corresponderam a uma quantidade média de proteínas, gorduras

e hidratos de carbono de, respetivamente, 131,1, 155,0 e 489,9 g. Estes valores foram superiores aos registados entre 2012-2015, em que eram de 122,8, 149,6 e 484,3 g (pela mesma ordem). Para além disso, tendo em conta os valores de referência diários de vitaminas e minerais para um adulto, constatou-se que as disponibilidades diárias per capita eram superiores, e apenas no caso da vitamina D as quantidades apuradas continuam ligeiramente abaixo.²

Quando comparadas essas disponibilidades com as recomendações internacionais, a contribuição energética média das gorduras foi de 34,2%, acima do limite máximo recomendado (30%). Já a contribuição dos hidratos de carbono foi de 48,1%, inferior ao intervalo recomendado (55% a 75%). Apenas a disponibilidade de proteínas correspondeu a uma contribuição média para o valor energético (12,9%) dentro do intervalo recomendado (10% a 15%). De qualquer forma, e apesar de as disponibilidades superarem o efectivo consumo, as estimativas corresponderiam a um aporte energético médio de 4075 kcal diárias por pessoa, quando as recomendações são para uma média diária de 2000 kcal.²

Iremos também abordar que acções a Direcção Geral da Saúde tem elaborado para melhorar o consumo, tendo em vista as recomendações mais actuais baseadas na ciência. Entre outras, serão alvo de atenção as relacionadas com o teor de sal e açúcar nos alimentos, destinadas a reduzir o seu consumo. Um outro exemplo que será utilizado para explorar o tema desta comunicação será referente à evolução ao longo do tempo de recomendações para a diabetes e à análise das discrepâncias por vezes existentes entre ciência e políticas de actuação.

Referências

1. Graça P, Gregório MJ. Evolução da política alimentar e de nutrição em Portugal e suas relações com o contexto internacional. Rev SPCNA. 2012; 18
2. Instituto Nacional de Estatística. Balança Alimentar Portuguesa 2016-2020;2021. Lisboa: INE; 2021.