



NUTRIÇÃO E SUSTENTABILIDADE

Alimentando um
Mundo Saudável



Um pouco da nossa história...

Fundado em 9 de julho de 2004, em Porto Alegre como Centro Brasileiro de Nutrição Funcional - CBNF, idealizado pelos nutricionistas Dra. Valéria Paschoal e Dr. Gabriel de Carvalho, apresentava já o intuito de reunir os profissionais que já trabalhavam com estes conhecimentos, para organizar, construir e fomentar ações para promoção dos conceitos da Nutrição Funcional no Brasil. Em fevereiro de 2013 seu estatuto foi alterado e sua denominação passou a ser Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional - IBNF, tendo sua sede em São Paulo.

O IBNF é uma entidade sem fins lucrativos que possui como missão difundir os fundamentos da Nutrição Funcional para nutricionistas e demais profissionais da área da saúde para organizar e fomentar ações que promovam saúde integral e consciência ambiental.

Para atingir seus propósitos, o IBNF tem trabalhado para manter e atualizar os fundamentos científicos da Nutrição Funcional junto aos seus associados, desenvolvendo materiais educativos, promovendo simpósios e discussões científicas sobre esta especialidade da Nutrição.

Com a consciência de que a que a nutrição é essencial à vida de todos os seres Humanos, o IBNF trabalha com a certeza que os fundamentos da Nutrição Funcional podem ser aplicados para todos os profissionais nutricionistas, independente da sua área de atuação, de maneira a oferecer à população uma melhor qualidade de vida física, mental, emocional e social.



Alimentação é VIDA

A evolução da espécie humana sempre foi dependente da simbiose com a natureza que lhe proveu todos os elementos necessários para a sua sobrevivência, reprodução e desenvolvimento.

A sinergia do homem com o alimento permitiu que este evoluísse física e mentalmente de modo a proporcionar a preservação e aprimoramento da sua espécie. A partir do momento que o homem conseguiu se fixar em terras que permitiram o cultivo e extração de alimentos, tiveram início as primeiras civilizações.

A fusão do domínio da agricultura e a alimentação humana permitiu um salto decisivo para o aprimoramento da nossa espécie. Foram necessários 8000 anos de dependência exclusiva dos alimentos fornecidos pela natureza para que pudéssemos chegar à civilização moderna.



A nutrição do século XX

Embora a alimentação e a nutrição tenham sido estudadas durante séculos, a ciência nutricional moderna é surpreendentemente jovem. A primeira vitamina foi isolada e quimicamente definida em 1926, menos de 100 anos atrás, dando início a meio século de descobertas focadas nos principais nutrientes e compostos bioativos dos alimentos, bem como suas principais funções e interações com o organismo. A microbiota intestinal, principal interface do meio ambiente com o nosso organismo e corresponsável pelas nossas defesas imunológicas, só começou a ter sua importância reconhecida há pouco mais de dez anos. Em paralelo, o distanciamento das populações urbanas dos alimentos naturais, a degradação dos recursos naturais extensamente mal utilizados e o esforço industrial e agrícola para desenvolver produtos alimentícios capazes de serem armazenados por longos períodos e que não necessitassem de preparo, deu origem a uma indústria alimentícia que passou a fornecer produtos ultraprocessados repletos de aditivos químicos, gorduras e açúcares sintéticos para torná-los saborosos e de fácil consumo, sem a necessária atenção a todo o conhecimento acumulado sobre a dependência do organismo em obter nutrientes e compostos bioativos dos alimentos naturais.

Esta brusca mudança no comportamento alimentar de países que industrializaram sua matriz alimentar levou ao aumento do risco de doenças.

As doenças crônicas não transmissíveis passaram a predominar. O desequilíbrio, insuficiências nutricionais e consumo permanente de substâncias estranhas ao organismo acabaram por desequilibrar as nossas defesas. A ativação crônica do sistema imunológico e a sobrecarga da capacidade de destoxificação, associadas às carências nutricionais, desencadearam sintomas, entre outros fatores, relacionados ao desenvolvimento de processos inflamatórios que, ao se tornarem frequentes, serão responsáveis pela geração da grande maioria das doenças crônicas. A identificação dos fatores que podem levar à sobrecarga dos mecanismos de defesa do organismo associados às causas de desequilíbrios nutricionais, são a chave para o tratamento das causas destas doenças que são incapacitantes e estão presentes em todas as faixas etárias da população.

A nutrição do século XXI

A nutrição foi a ciência que mais evoluiu nas últimas décadas.

Os conhecimentos obtidos sobre a relação do hábito alimentar moderno como fator de causa de desencadeamento de doenças crônicas consolidaram um desenvolvimento maior do entendimento e da necessidade de aplicar terapias nutricionais específicas para o tratamento das doenças cujas causas sejam de origem alimentar.

Este conjunto de conhecimentos, aliado a todos os fundamentos bioquímicos, imunológicos e fisiológicos do organismo e do aprofundamento do conhecimento dos compostos bioativos dos alimentos fornecidos pela natureza, permitiu que os nutricionistas pudessem se especializar nesta área, que passou a ser denominada de Nutrição Funcional.

A Nutrição Funcional, desenvolvida a partir dos anos 90, tem como objetivo a prevenção de doenças crônicas, através da orientação individualizada de hábitos alimentares seguros e, quando necessário, prescrição de nutrientes e compostos bioativos insuficientes na matriz alimentar atual. A estratégia se resume em um detalhado diagnóstico nutricional onde são identificados os erros de comportamento alimentar, os nutrientes e compostos insuficientes e em desequilíbrio e as ações que substâncias estranhas ao organismo estejam desencadeando no mesmo - em particular aqueles que provocam reações contínuas do sistema imunológico que levam a processos inflamatórios crônicos de baixa intensidade desencadeando uma progressão de doenças crônicas. A individualidade bioquímica do paciente exige do nutricionista que atua em Nutrição Funcional um conhecimento profundo de todos os fatores fisiológicos e bioquímicos, capacitando este profissional de saúde a oferecer terapias seguras que atuem na origem de grande parte destas doenças de forma permanente.

Principais conceitos que compõem as bases da Nutrição Funcional.

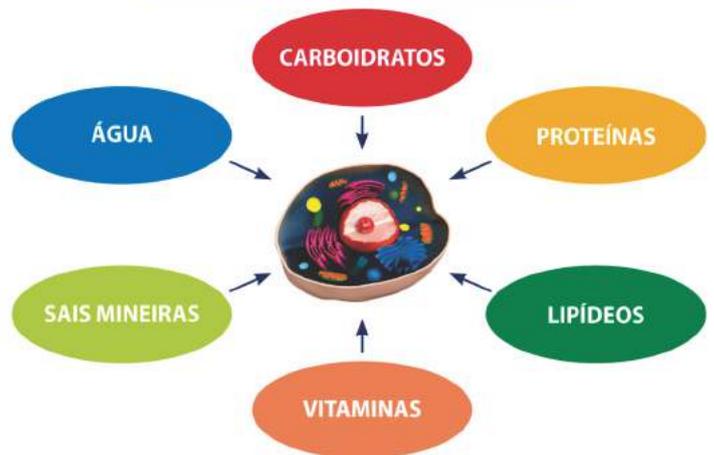
A célula é a unidade base do ser humano. Nós somos seres fundamentalmente celulares, feitos de trilhões de células especializadas. A maioria dessas células funciona através de uma série de reações químicas permanentes que constroem e mantêm todos os nossos órgãos funcionando.

Nossas células se renovam diariamente e são substituídas em cerca de 50 milhões todos os dias. Nosso organismo possui uma dinâmica de renovação que faz com que o nosso corpo seja constantemente refeito a partir de novas células, que têm seus desempenhos dependentes exclusivamente dos nossos hábitos alimentares.

Para ter um funcionamento adequado, as células necessitam, de oxigênio, água e no mínimo 44 nutrientes, como vitaminas minerais, ácidos graxos e compostos bioativos presentes nos alimentos fornecidos pela natureza.



CÉLULAS são formadas por NUTRIENTES



COMPOSTOS BIOATIVOS: substâncias químicas presentes nos vegetais que fazem muito bem a saúde principalmente por sua ação antioxidante e anti-inflamatória

Nosso organismo foi formado e desenvolvido em integração com a natureza que até pouco tempo fornecia tudo que ele necessita para ter uma vida livre de doenças, cujas causas sejam de origem alimentar.

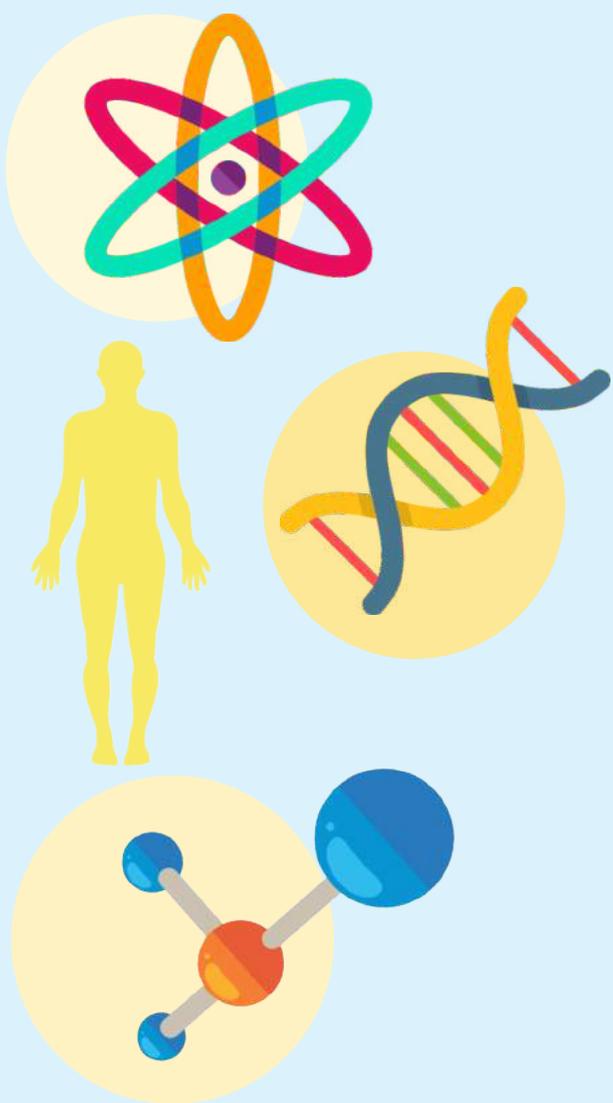
A principal forma de obtermos nutrientes é através da alimentação, portanto, é o comportamento alimentar que vai determinar a qualidade de vida.

Nosso estado de saúde física, mental e emocional depende exclusivamente dos nutrientes e compostos bioativos que estamos fornecendo para o nosso organismo.

Conforme aprofundamos o conhecimento sobre a ação que os nutrientes exercem nas células, entendemos porque mais de 70% das doenças crônicas, que atualmente comprometem a qualidade de vida de mais de 60% da população, têm como causa desequilíbrios nutricionais, ingestão frequente de aditivos alimentares, agrotóxicos e todo um conjunto de substâncias sintéticas que são reconhecidas pelo organismo como agressores em potencial.

A nutrição funcional estuda as propriedades e sinergia nutricional dos alimentos e como os nutrientes são aproveitados pelas nossas células. Também são estudadas a fundo as ações que substâncias nocivas exercem no organismo que também participam como causa da maior parte das doenças crônicas não transmissíveis.

Individualidade bioquímica



Apesar dos nossos corpos serem organicamente iguais, antes mesmo de nascer recebemos informações genéticas que, associadas à composição das bactérias presentes no nosso organismo, tornam-nos bioquimicamente únicos. Essa composição de fatores determina como nos relacionamos com o meio ambiente em que vivemos - e a alimentação é o principal agente desse processo.

Podemos ter certas características genéticas que nos predispõem a determinadas doenças, ser mais sensíveis ao consumo de determinados alimentos ou mesmo adotar determinados vícios alimentares sem que saibamos exatamente a razão de tal comportamento.

A Nutrição Funcional possui o conhecimento necessário para avaliar estas características e propor mudanças nos hábitos alimentares, além de terapias nutricionais para prevenir doenças e promover uma adequação da alimentação, de acordo com as características bioquímicas de cada indivíduo.

A Nutrição Funcional trabalha tanto na prevenção de doenças, como na terapia das mesmas quando estas são de origem nutricional.

O tratamento clínico funcional oferece uma análise de sinais e sintomas que permitem identificar as causas alimentares geradoras de distúrbios, observando o que estamos ingerindo, em que quantidade, de que forma e quando. A partir destas informações é possível avaliar a eficiência do processo de ingestão, digestão, absorção dos nutrientes e excreção de substâncias não utilizadas pelo organismo.

Outro aspecto importante para manutenção de um estado nutricional adequado é o uso de medicamentos. As interferências dos medicamentos na absorção de micronutrientes, no aumento da necessidade dos mesmos para metabolização da droga e na excreção de micronutrientes, é um fator de desequilíbrio nutricional e de alteração da microbiota intestinal, comprometendo, entre outras ações, a eficiência do sistema imunológico.

Os problemas de saúde causados pela deficiência ou insuficiência de micronutrientes devido ao uso contínuo de medicamentos não têm recebido a devida atenção e são frequentemente diagnosticados erroneamente. As empresas farmacêuticas não são obrigadas a alertar os profissionais de saúde sobre o esgotamento de micronutrientes ou incluí-los nos rótulos dos medicamentos, e os livros de referência de drogas usados rotineiramente pela maioria dos médicos não mencionam o problema. Há talvez 150 medicamentos prescritos e não prescritos, comumente usados, que foram associados a desequilíbrios nutricionais.

NUTRIÇÃO FUNCIONAL



A Nutrição Funcional é uma área da nutrição que demanda um domínio de conhecimentos específicos e, assim como outras áreas de atenção à saúde, requer estudos adicionais por meio da pós-graduação para uma capacitação especializada. O profissional com conhecimentos em Nutrição Funcional diferencia-se na área de atenção à saúde, uma vez que está apto a trabalhar com a redução do risco de doenças crônicas por meio de uma alimentação individualizada e equilibrada. A adequação dos hábitos alimentares e a prescrição de nutrientes, probióticos e compostos bioativos, quando necessário, garantem um tratamento personalizado, seguro e eficaz.



A Nutrição Funcional também tem sido aplicada à atenção especial a merendas escolares, nas dietas hospitalares, nas especificações das refeições corporativas, no desenvolvimento de produtos alimentares e outros segmentos que também desejam que a alimentação seja um fator de prevenção de doenças, produtividade e desenvolvimento humano.



PRINCÍPIOS BÁSICOS DA NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Para promover o adequado equilíbrio orgânico, as condutas da nutrição funcional se baseiam em cinco princípios básicos, a saber:



1. Individualidade bioquímica:

É o princípio básico para a prescrição nutricional que considera um conjunto de fatores genéticos, fisiológicos e bioquímicos individuais que orchestra o funcionamento do organismo e determina suas necessidades nutricionais (que interagem com os fatores ambientais). Assim, considera-se que cada indivíduo apresenta uma necessidade nutricional única, bem como específicas deficiências nutricionais – que serão determinadas por meio da avaliação de sinais, sintomas e características do meio em que vive.

2. Tratamento centrado no paciente:

As condutas nutricionais são centradas no paciente e não na doença, uma vez que considera-se a inter-relação entre todos os sistemas orgânicos e a influência dos fatores exógenos (ambiente, emoções, medicamentos e atividade física), além de antecedentes individuais e familiares.



3. Equilíbrio nutricional e biodisponibilidade de nutrientes:

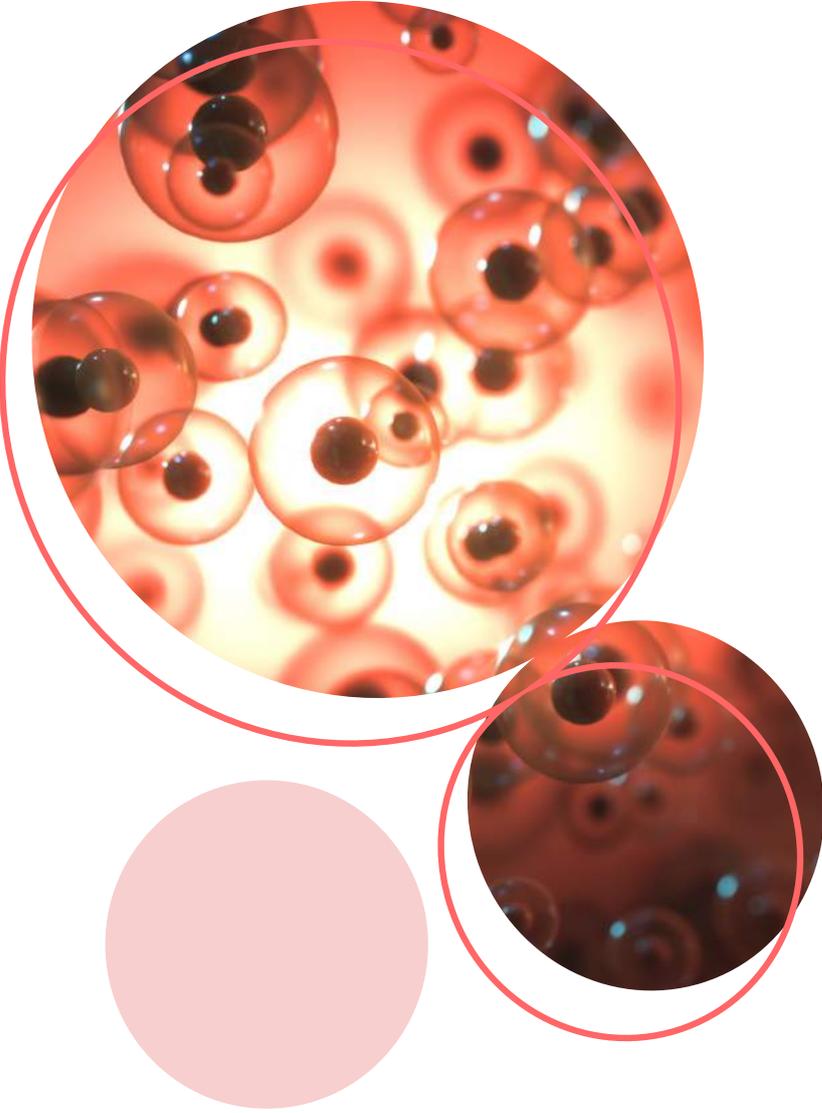
É importante garantir que os nutrientes consumidos e absorvidos alcancem as células alvo de maneira equilibrada e sinérgica – garantindo assim suas funções endógenas. Essa biodisponibilidade é dependente também da origem e forma de preparo e consumo do alimentos – fatores que devem ser considerados no momento da prescrição.

4. Saúde como Vitalidade Positiva:

O objetivo da conduta nutricional é reequilibrar o organismo proporcionando o perfeito estado de bem estar físico, mental e social, por meio da modulação dos desequilíbrios metabólicos.

5. Inter-relações pela teia de interconexões metabólicas:

Através da teia de interconexões metabólicas é possível entender todos os processos bioquímicos do organismo e como os mesmos se intercomunicam – permitindo a minuciosa identificação dos desequilíbrios metabólicos e favorecendo o desmembramento das bases funcionais destes distúrbios, o que permite o tratamento de suas causas.



O impacto das doenças crônicas não transmissíveis

As doenças crônicas não transmissíveis são doenças de longa duração e geralmente apresentam uma progressão lenta. Entre as principais estão: doenças cardiovasculares (como ataques cardíacos e derrames), câncer, doenças respiratórias crônicas (como doença pulmonar obstrutiva crônica e asma) e diabetes. Podem levar à incapacidade de uma vida regular e produtiva, e afetam tanto adultos como crianças.

As doenças crônicas não transmissíveis, ou DCNTs, são de longe a principal causa de morte no mundo, representando perto de 70% de todas as mortes anuais. As DCNTs matam mais de 36 milhões de pessoas a cada ano. Cerca de 82% de todas as mortes por DCNT ocorrem em países de baixa e média renda e antes dos 70 anos de idade.

As doenças crônicas não transmissíveis são amplamente evitáveis. A Organização Mundial da Saúde aponta como principais fatores de risco para estas doenças o uso de tabaco, o uso prejudicial de álcool, a inatividade física e uma dieta não saudável.

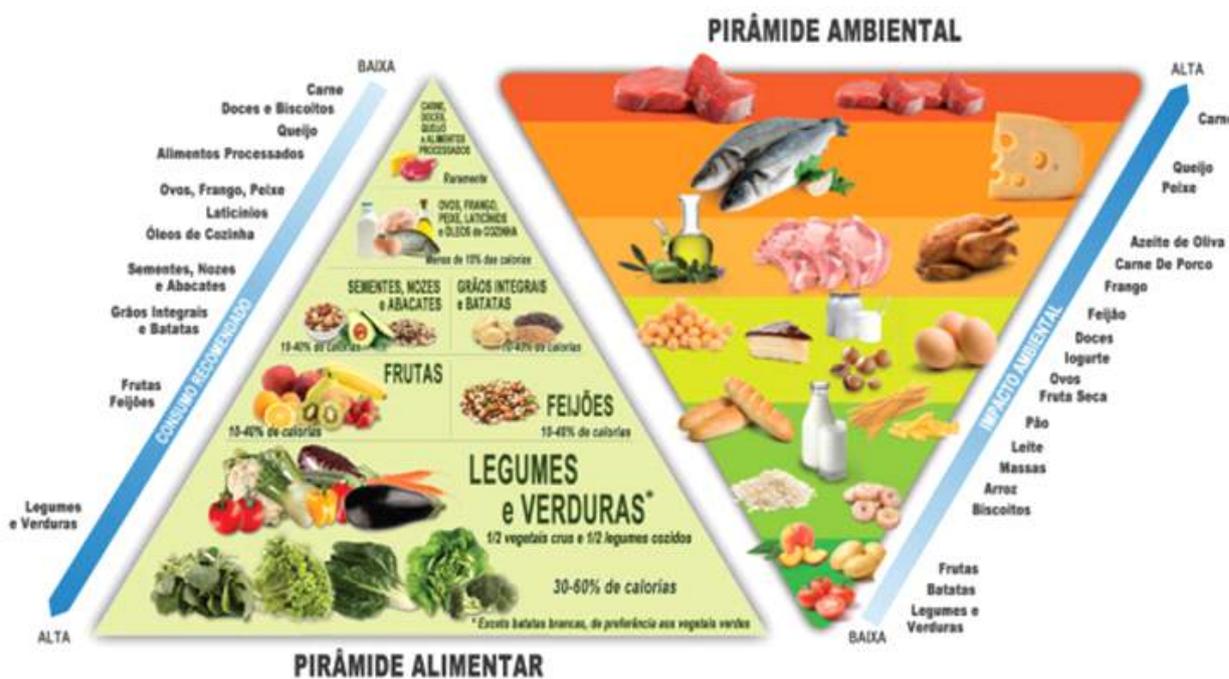
Mesmo concordando com estes fatores de risco, entendemos que o fator alimentar precede a todos os outros. Por exemplo: embora não haja estatísticas sobre a incidência de doenças crônicas, é visível o número de crianças ao nosso redor que apresentam distúrbios funcionais e quadros inflamatórios desde o nascimento. Estes problemas comprometem o organismo destas crianças que ainda não estão preparadas para receberem drogas como antibióticos, anti-inflamatórios, IBPs, corticoides e vários outros tipos de medicamentos para o combate de problemas que poderiam ser evitados se houvesse uma maior atenção no processo gestacional, na alimentação de primeira hora, na amamentação exclusiva e na correta introdução de alimentos ao bebê. Estes cuidados, além de prevenir doenças neste período mais vulnerável da vida, também geram repercussão na qualidade de vida quando adolescentes e adultos.



Nutrição e sustentabilidade: alimentando um mundo saudável

Ao se perceber os impactos das toxinas ambientais e a influência que o meio em que se vive possui sobre a saúde, sendo um fator ainda mais determinante do que a genética, é necessário que se façam escolhas mais sustentáveis, que garantam uma saúde plena para nós e para o planeta.

Sob essa perspectiva, a FAO orienta, através da pirâmide abaixo, que nossas escolhas alimentares precisam contemplar os impactos ambientais decorrentes do sistema de produção do alimento. A base da pirâmide do impacto ambiental destaca-se pelo predomínio de alimentos de origem animal que requerem alta demanda de recursos naturais, contribuindo para o aumento da emissão de gases do efeito estufa. Em contrapartida, as melhores escolhas são propostas no modelo de pirâmide sustentável, que atende ao conceito de dieta sustentável por ter em sua base alimentos de origem vegetal, que causam menor impacto ambiental em sua cadeia produtiva.





Apresentamos, de acordo com as orientações preconizadas pela FAO, os passos para uma alimentação sustentável:

- 1-COMA MAIS VEGETAIS/PLANTAS
- 2-COMA MENOS CARNES
- 3-DIVERSIFIQUE
- 4-DESPERDICE MENOS COMIDA
- 5-COMA MENOS PRODUTOS PROCESSADOS
- 6-COMPRA ALIMENTOS QUE ATENDAM A PADRÕES DE QUALIDADE



A importância da Nutrição na saúde humana é incontestável, bem como a sua responsabilidade com a saúde do meio ambiente. Para que possamos redirecionar e fortalecer condutas para a sustentabilidade, é preciso assumir um compromisso com a preservação e valorização da biodiversidade, agroecologia e agricultura familiar.

Entre as principais condutas estão:

Incentivo e consumo de alimentos orgânicos, agroecológicos e locais

Procure as feiras de produtores de alimentos agroecológicos na sua cidade.

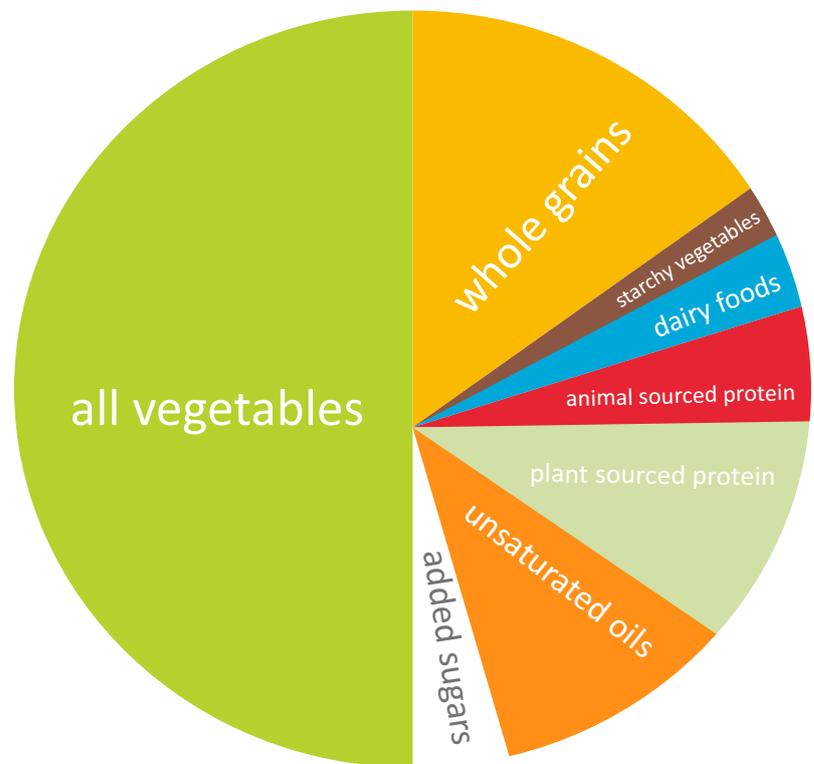
Participe de uma Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA) e tenha acesso a alimentos orgânicos frescos, por um preço justo, fortalecendo a agricultura familiar e a economia local. Procure a iniciativa mais próxima de você OU seja um protagonista de uma nova CSA. Acesse: www.csabrasil.org.br

Conheça e consuma as PANC (plantas alimentícias não convencionais) próprias da sua região. São plantas com alta capacidade de adaptação em diversas condições ambientais e com alto valor nutricional.

Participe de hortas urbanas ou escolares.

Dietas Saudáveis a partir de Sistemas Alimentares Saudáveis

THE PLANETARY HEALTH PLATE



“A transformação para dietas saudáveis até 2050 vai exigir mudanças substanciais na dieta. O consumo geral de frutas, vegetais, nozes e legumes terá de duplicar, e o consumo de alimentos como carne vermelha e açúcar terá que ser reduzido em mais de 50%. Uma dieta rica em alimentos à base de plantas e com menos alimentos de origem animal confere benefícios à saúde e ao meio ambiente”. Prof. Walter Willett MD Harvard T.H. Chan School of Public Health (Faculdade de Saúde Pública de Harvard).

A Comissão EAT-Lancet (The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health), uma parceria entre a Fundação EAT (*) e a Lancet (**), em 2018, lançou a primeira revisão científica completa do que constitui uma dieta saudável a partir de um sistema alimentar sustentável e quais ações podem apoiar e acelerar a transformação do sistema alimentar. A Comissão, formada por 37 especialistas de 16 países, durante 03 anos, elaborou um modelo de dieta saudável para a saúde planetária e de toda humanidade.

A Comissão propõe dobrar o consumo global de frutas, hortaliças e legumes, e reduzir pela metade o de carne vermelha e açúcar até 2025. Este tipo de dieta pode também reduzir as taxas de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer, entre outras.

O objetivo é conseguir Dietas de Saúde Planetária para quase 10 bilhões de pessoas até 2050. Segundo a Comissão, a alimentação é a alavanca mais forte para otimizar a saúde humana e a sustentabilidade ambiental da terra; e concentra-se em dois “pontos finais” do sistema alimentar global:

1. Consumo final (dietas saudáveis): as dietas saudáveis têm um ótimo valor calórico e consistem em grande parte de uma diversidade alimentar à base de plantas, baixa quantidade de alimentos de origem animal, com gorduras não saturadas ao invés de saturadas; e quantidades limitadas de grãos refinados, alimentos altamente processados e açúcares adicionados.

2. Produção (produção sustentável de alimentos): a Comissão concentra-se em seis principais sistemas e processos afetados pela produção de alimentos: mudanças climáticas, mudanças no sistema terrestre, uso de água doce, ciclo de nitrogênio, ciclo de fósforo e perda de biodiversidade.

Estes fatores impactam de forma desproporcional a saúde humana e a sustentabilidade ambiental. Os sistemas alimentares têm impactos ambientais ao longo de toda a cadeia de abastecimento, desde a produção, processamento e venda a varejo, passando ainda mais para além da saúde humana e ambiental, afetando também a sociedade, a cultura, a economia e a saúde e bem-estar animal. Entre as estratégias estabelecidas, destacam-se: reorientar as prioridades agrícolas de produção de grandes quantidades de alimentos para produzir alimentos saudáveis; intensificar de maneira sustentável a produção de alimentos para aumentar a produção de alta qualidade, e reduzir pelo menos pela metade as perdas e desperdícios de alimentos, de acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU.

(*) A EAT é uma fundação global sem fins lucrativos criada pela Fundação Stordalen, pelo Centro de Resiliência de Estocolmo e pela instituição global Wellcome Trust para catalisar uma transformação do sistema alimentar. Existem 20 comissários do EAT-Lancet, cada um deles especialista nas áreas de alimentação, saúde, agricultura, meio ambiente e políticas.

(**) The Lancet é uma revista científica sobre medicina publicada semanalmente e com revisão por pares. É uma das mais antigas e conhecidas revistas médicas do mundo e descrita como uma das mais prestigiadas. É publicada pela Elsevier no Reino Unido pelo Lancet Publishing Group.

Colaboradores: Ana Beatriz Baptistella, Denise Carreiro, Gisele Tedesco Palavro,
Mariana Passos Bechelli, Rosicler Dennanni Rodriguez

