

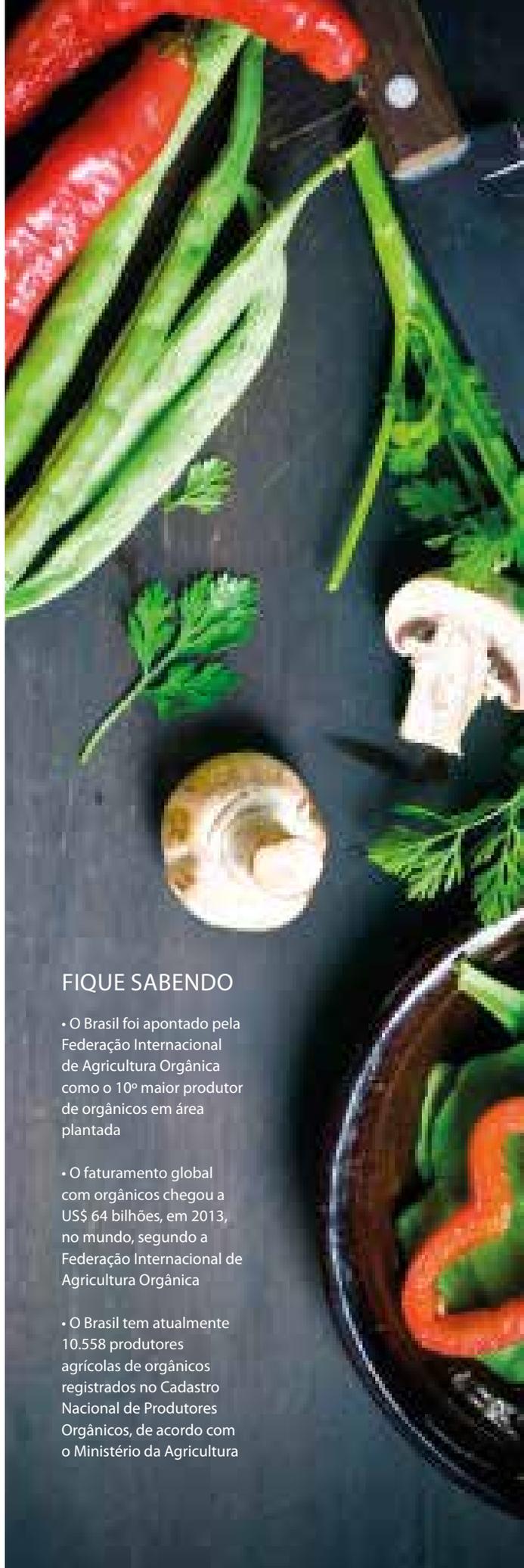
# Mais saúde na sua mesa

Os alimentos orgânicos são mais saborosos e infinitamente mais saudáveis que os convencionais

por Matheus Calmon

**V**ocê já parou para pensar em todo o processo de produção dos alimentos que chegam à sua mesa? E a quantidade de substâncias tóxicas que os acompanham, já avaliou os malefícios causados pela concentração dessas ao longo do tempo? Deveria, pois, segundo pesquisadores da Universidade de Newcastle, no Reino Unido, os alimentos produzidos sem agrotóxicos e outros insumos sintéticos apresentam um aumento em cerca de 69% a mais no nível de antioxidantes, tais como o polifenol, que, entre outras funções, é tido como um agente antibiótico, antialérgico e anti-inflamatório.

Nesse cenário, muito se tem falado sobre os alimentos orgânicos e suas vantagens para aqueles que os consomem. Eles são assim chamados porque não sofreram nenhum tipo de tratamento à base de agrotóxicos, hormônios, antibióticos ou outros produtos químicos, que, além de prejudicar a saúde de quem os ingere, são extremamente agressivos à natureza. A nutricionista Fernanda Orichio alerta que o consumo de pro-



## FIQUE SABENDO

- O Brasil foi apontado pela Federação Internacional de Agricultura Orgânica como o 10º maior produtor de orgânicos em área plantada
- O faturamento global com orgânicos chegou a US\$ 64 bilhões, em 2013, no mundo, segundo a Federação Internacional de Agricultura Orgânica
- O Brasil tem atualmente 10.558 produtores agrícolas de orgânicos registrados no Cadastro Nacional de Produtores Orgânicos, de acordo com o Ministério da Agricultura

duto não orgânico pode, inclusive, facilitar a formação de células cancerígenas. “O nosso organismo não metaboliza esses insumos, podendo causar inflamações nos tecidos gordurosos. Em longo prazo, isso pode causar desordem intestinal e até desencadear maiores complicações, a exemplo do câncer”. Mas esclarece: “Isso não quer dizer que os produtos convencionais sejam inseguros, porém não garantem a mesma segurança que os orgânicos”.

A especialista recomenda a inserção, pouco a pouco, desses alimentos na dieta, começando por aqueles que apresentam maiores irregularidades no uso de agrotóxicos, como o pimentão, por exemplo, que, segundo a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), é um dos itens mais infectados com esses insumos artificiais. “Os resultados aparecem com o tempo. Aqueles que querem ter uma saúde duradoura é bom iniciar essa mudança o quanto antes”, aconselha.

Quem não perdeu tempo e resolveu incluir os orgânicos na lista do supermercado foi a fisioterapeuta Marlen Conrath, que afirma não conseguir mais imaginar a sua vida sem esses alimentos. “Tinha muitas crises alérgicas e intolerância alimentar. Hoje tudo isso

## ALÉM DOS BENEFÍCIOS AO CORPO, O SABOR DOS PRODUTOS ORGÂNICOS TAMBÉM É UM DIFERENCIAL

melhorou. Até minha pele e meu cabelo melhoraram significativamente”. Ela conta ainda que, além dos benefícios ao corpo, o sabor dos produtos orgânicos também é um diferencial. “O gosto é muito melhor, totalmente diferente daqueles que sofreram algum tratamento químico”, completa.

### AO ALCANCE DE TODOS

Dadas as vantagens que acompanham o consumo dos orgânicos, a busca por esses produtos tem se tornado cada vez maior. É o que conta o empresário Cláudio Silveira, dono do Mercado Orgânico, loja que comercializa esse tipo de produto. Os alimentos orgânicos são, em média, 20% mais caros do que os tradicionais. Mas, segundo Cláudio, esse cenário vem mudando há algum tempo e os preços logo serão acessíveis a toda a população. “A nossa proposta é promover bem-estar à população, para que todos tenham maior qualidade de vida”, diz. ➔

### CONCENTRAÇÃO DE AGROTÓXICOS POR ALIMENTO

A Anvisa realizou um levantamento para verificar o nível de substâncias químicas em alguns alimentos. Os resultados do Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos mostram que os itens mais infectados com esses insumos artificiais são os mais frequentes na mesa dos brasileiros:

