

COMER BEM, COMER MAL

APÓS 26 ANOS DE TRABALHO, PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS NÃO QUER SE APOSENTAR

6 de agosto de 2018 - Por João Peres



Um dos ícones mais onipresentes e discutidos de uma era controversa da alimentação humana continua vigente, embora a recomendação oficial do Brasil vá no sentido oposto

Ela já trampou bastante. O mundo mudou completamente nesses 26 anos, e os colegas acham que ela não dá mais conta de entender o que está rolando. O chefe já a declarou aposentada e pediu que vá para casa, mas não há meios de fazê-la desistir de bater o ponto religiosamente.

Numa era marcada por imagens, a pirâmide dos alimentos segue a arrebatando curtidores, seguidores e compartilhamentos. Ela nasceu em um mundo em que nem FHC, nem Lula haviam sido presidentes, em que desconhecíamos a existência de Bill Gates e Steve Jobs, e em que a fome assustava mais que a obesidade.

Se não está nem aí para a política nacional, e muito menos para bytes e smartphones, a pirâmide tem algo a nos contar sobre a obesidade. Ela se tornou o símbolo de um paradigma alimentar que separa tudo por nutrientes. O ícone de uma ideia que demandou, com fracasso, que as pessoas se tornassem especialistas da própria comida.

Se você tem menos de vinte anos, possivelmente cruzou com a pirâmide na escola. Ela segue presente em vários livros didáticos e paradidáticos, embora o Brasil tenha desde 2014 uma orientação oficial contrária. Tendo conhecido de outros carnavais ou não, vale a pena dar uma olhada por alguns segundos antes de continuar a conversa.

Nunca se endireita

A pirâmide nasceu em 1992, fruto de uma longa e turbulenta gestação. Desde a metade do século, e com mais força depois dos anos 1970, tivemos a era dos carboidratos. As gorduras foram demonizadas, e o açúcar e a farinha, onipresentes, ficaram de boa.

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) começou a publicar guias alimentares a cada cinco anos. Note que a iniciativa não partiu de um órgão de saúde, mas da morada dos ruralistas. No final da década de 1980, o USDA decidiu criar um símbolo que resumisse as orientações oficiais. A pirâmide foi escolhida entre centenas de desenhos por apresentar melhor resultado em comunicar moderação e proporcionalidade. A essa altura, o rumo dos ventos já havia mudado nos países do Norte: em vez de “comer mais”, a mensagem era “comer menos”.

O lobby dos produtores de carnes e lácteos retardou por um ano o lançamento. E garantiu que a orientação oficial mantivesse um consumo elevado desses alimentos. As grandes corporações, aliás, jamais esconderam que gostam da pirâmide.

Alice Ottoboni, bioquímica e pesquisadora em saúde pública, foi uma das primeiras a levantar a lebre. “As diretrizes oficiais do USDA e sua pirâmide dos alimentos são nutricionalmente e bioquimicamente equivocados. Eles mudaram radicalmente os hábitos alimentares de dezenas de milhares de norte-americanos, num experimento humano massivo que deu errado. Hoje, há pouca dúvida de que há uma clara associação temporal entre a dieta ‘saudável para o coração’ e a corrente e crescente epidemia de doença cardiovascular, obesidade e diabetes tipo 2.”

Àquela altura, começo dos anos 1990, já havia muita evidência de que colocar todas as gorduras no mesmo balaio era um erro. E que o incentivo ao consumo dos carboidratos, sem distinções, era uma das explicações para as curvas ascendentes de obesidade.

Mas o que a pirâmide fez? Determinou que se consumisse muito carboidrato, que as proteínas ficassem num nível intermediário e que se evitasse a ingestão de gorduras.

Dali por diante a pirâmide se tornou a mais difundida e clássica ferramenta de representação alimentar. No Brasil, chegou em 1999, numa adaptação feita pela professora Sonia Tucunduva Philippi, da Faculdade de Saúde Pública da USP. Embora não tenha sido adotada oficialmente pelo governo, constou de vários documentos públicos e é de certo modo uma tradução iconográfica do Guia Alimentar de 2006.

“Após todos esses anos, a figura da pirâmide alimentar é facilmente reconhecida e apresenta fixação de conceitos importantes como variedade dos grupos alimentares e tamanho das porções de alimentos, peso em gramas e medidas usuais como xícara, colher, fatia”, defende Sonia. Em 2013, quando a pirâmide havia sido aposentada nos Estados Unidos e em outros países, a professora promoveu uma adaptação aos novos tempos, com mudanças nas proporções e um estímulo à atividade física (é a imagem que está em destaque na abertura dessa reportagem). “As informações apresentadas não são teóricas e trazem uma leitura próxima do dia a dia da população.”

Porém, sucessivas pesquisas mostraram que a pirâmide não é tão fácil de entender.

- Chile, 2003. Um levantamento com 898 consumidores deixou claro que algumas pessoas pensavam que os alimentos do topo eram os prioritários, e que os da base deveriam ser evitados. Essa interpretação apareceu em outros estudos.
- Estados Unidos, 2002 a 2004. Pesquisadores foram convocados pelo USDA para avaliar a eficácia da pirâmide. Realizaram 18 grupos focais, que são entrevistas em conjunto voltadas a uma análise qualitativa. Apresentados à pirâmide, 80% dos participantes erraram ao menos um dos grupos de alimentos – 12% erraram tudo. As pessoas tampouco entendiam o conceito de “porção”, e no geral chutavam quantidades maiores que as da recomendação oficial. Um caso clássico de “decifra-me, ou te engordo”.
- Europa, 2015. Pesquisadores revisaram as orientações nutricionais oficiais na região. De 34 países, 22 tinham a pirâmide como ícone, mesmo sem avaliações sobre a eficácia. Os autores concluíram que o símbolo não dá conta de representar diferenças culturais. “Em nossa opinião, é necessária uma distinção mais clara entre alimentos frescos e processados.”

É aí que a coisa se complica. A pirâmide coloca numa mesma caixa alimentos muito diferentes. Não é preciso ser especialista para saber que existe uma diferença grande entre o Mijo e a mandioca.

Mas talvez você precise recorrer a um especialista para entender a diferença entre manteiga, margarina, azeite de oliva e óleo de soja. E onde colocamos a mandioquinha: vegetal ou carboidrato?

O iogurte que a pirâmide recomenda consumir é natural, sem aditivos, ou uma versão produzida a partir de leite em pó, com um bocado de açúcar? Um pão de forma é igual a uma torrada industrializada, que por sua vez é igual a um pão de fermentação natural e farinha integral?

Também é necessário ter paciência de Jó para fazer preparações alimentares complexas caberem dentro dos grupos. Uma sopa de legumes tem vários nutrientes diferentes. E você não é obrigado a saber quais: basta saber que é uma delícia e tem uma variedade de alimentos selecionados ao longo de séculos por nossos antepassados.

“A pirâmide não dá conta de abordar cultura alimentar. Você pode colocar alimentos de uma região na pirâmide, mas perde de vista o aspecto cultural, social e ambiental dos alimentos. Você desconsidera como o alimento foi produzido”, resume Camila Maranha Paes de Carvalho, professora adjunta da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal Fluminense (UFF) e consultora da ACT Promoção da Saúde.

“Eu entendo que algumas pessoas queiram elementos gráficos para tentar ajudar a orientar as pessoas. Mas o que temos de acúmulo de experiência e de tempo de uso desse instrumento, muitos elementos negativos vêm se mostrando importantes.”

Reformulação

Depois daquele estudo, o USDA decidiu reformular a pirâmide. E a emenda saiu pior que o soneto. Os pesquisadores haviam alertado: só com uma campanha muito forte de informação a pirâmide poderia se tornar um instrumento útil. O que o Departamento de Agricultura fez foi criar uma página na qual você poderia entrar, colocar seus dados e receber uma orientação nutricional individualizada. A situação só se complicou.

Não faltaram pesquisadores gritando: “Parem as máquinas! A pirâmide já fez muitos estragos.”

– Carol S. Johnston, professora de Nutrição da Universidade do Arizona, afirmou já em 2005 que a pirâmide revisada continuava a não diferenciar gorduras saturadas de insaturadas, e não alertava que o excesso de carboidratos é nocivo. Para ela, sem uma mudança nas políticas agrícolas, a pirâmide não teria como dar conta da epidemia de obesidade.

– Meir J. Stampfer e Walter C. Willett, professores de Saúde Pública de Harvard, consideram um erro ter acreditado que as pessoas fariam por conta própria uma diferenciação de tipos de gordura e avaliam que a adoção de uma fórmula genérica se mostrou altamente problemática. A nova pirâmide continuava a dar pouca atenção ao açúcar e aos refrigerantes, e não fazia distinção entre as carnes. Além disso, era “imprudente” continuar recomendando um alto consumo de lácteos. Por fim, cobraram que o USDA deixasse de fazer orientações nutricionais oficiais, que deveriam ser repassadas a algum órgão menos sujeito a pressões econômicas.

– O cardiologista Sylvan Lee Weinberg, que era do Hospital do Coração de Daytona, nos EUA, defendeu em artigo de 2014 que é tempo de parar com a recomendação de uma dieta alta em carboidrato. Para ele, a pirâmide pode ter desempenhado um papel negativo na epidemia de obesidade e doenças crônicas.

– Um grupo de pesquisadores da Universidade de Boston e da Escola de Saúde Pública de Harvard comparou a aplicação prática das pirâmides de 1992 e de 2005. A conclusão é de que o ícone revisado funcionava melhor em termos de obtenção de 16 nutrientes, mas ainda era fraco em termos de vitamina E e potássio, e de alta ingestão de sódio.

E esse é um dos problemas desse paradigma: você pode isolar N nutrientes e promover pesquisas ao infinito: sempre ficará faltando ou sobrando alguma coisa. Quanto mais mexe, mais difícil fica. Imagine uma pessoa que decide aplicar isso na prática. Não é trivial.

Em 2011 os Estados Unidos aposentaram a pirâmide e criaram o MyPlate. O lobby dos produtores de lácteos continuou lá, com a orientação de que as pessoas tomassem um copinho de leite em meio às refeições.

Aparentemente, a pirâmide decidiu migrar ao Sul e aproveitar nosso clima generoso.

Novo foco

O Brasil publicou ao final de 2014 o Guia Alimentar para a População Brasileira. A orientação-chave do documento do Ministério da Saúde é fazer de alimentos in natura e minimamente processados a base da dieta, e evitar ultraprocessados.

Essa premissa reflete o posicionamento do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP (Nupens), responsável pela elaboração do texto inicial, depois submetido a consulta pública. O Nupens ganhou destaque mundial ao propor a classificação dos alimentos pela extensão e pelo propósito de processamento, e não mais pelo perfil nutricional. Isso significa valorizar alimentos tal como os conhecíamos desde sempre, e deixar de lado a abordagem por nutrientes separados.

Já na fase de consulta pública surgiram questionamentos: onde estavam as porções usadas por nutricionistas em consultórios e hospitais? Encontramos 71 vezes a palavra “pirâmide” ao longo das sugestões apresentadas. Algumas citavam especificamente o trabalho de Sonia Tucunduva, a professora da USP que trouxe esse ícone do Brasil. Vários lados dessa história se mobilizaram numa disputa de terreno que foi além do interesse científico.

“Com clara tentativa de romper com o todo o guia alimentar anterior, e com a proposta dos grupos alimentares de acordo com a pirâmide alimentar proposta por Tucunduva, a nova proposta deste guia se esvazia, pois não consegue deixar claro nem a parte quantitativa, nem qualitativa dos grupos alimentares”, dizia um dos participantes.

Mas os responsáveis pela elaboração do novo Guia entenderam que não faria sentido incorporar a pirâmide, portadora exatamente da lógica que se tenta desfazer. “Você não tem o cuidado de agrupar o alimento segundo seu uso culinário, quando você coloca na base da pirâmide um cereal, o arroz, e ao mesmo tempo você coloca um pão, você coloca um ultraprocessado, você coloca um biscoito”, critica Patricia Jaime, professora da Faculdade de Saúde Pública da USP. “Também não tem a preocupação com o que é a cultura da composição de refeições, quanto mais de onde é que esse alimento vem.”

Ela comandava a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde quando o novo documento foi elaborado. Cogitou-se fazer uma representação gráfica que resumisse a nova orientação oficial, mas havia dois problemas. Primeiro, o timing político. As eleições presidenciais estavam chegando e era preciso garantir o lançamento até o fim de 2014 devido ao cenário incerto. Segundo, como criar um símbolo que não colocasse a perder justamente a dimensão cultural, social e ambiental que o Guia preconiza?

“Quem precisa trabalhar com porcionamento em situações específicas pode repensar os materiais gráficos usados na comunicação com a população. Mas as pessoas precisam entender do que a gente está falando, precisam ter domínio e autonomia sobre a alimentação”, analisa Camila Maranhã, professora da UFF.

Ela é autora da tese de doutorado “Processo de construção do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014: consensos e conflitos”, defendida em 2017 no Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). O trabalho aborda justamente a movimentação dos diferentes grupos de interesse em torno da definição dos rumos da orientação alimentar oficial. “É papel do nutricionista esclarecer muitas das questões envolvidas com a alimentação para além de ser capaz de definir nutrientes. É entender aquela pessoa como alguém que pode se empoderar para mudar a realidade”, completa.

Em alguns países, a pirâmide caiu em desuso, mas não a lógica de separar os alimentos por macro e micronutrientes.

Esse é o símbolo da Venezuela.

Esse, do Japão.

E esse, da Austrália.

Onipresente

Outros países tentaram remodelar a pirâmide. Caso da Bélgica, que de certo modo colocou os ultraprocessados na posição daquilo que deve ser evitado, e inverteu o ícone, de cabeça para baixo, de modo que fiquem no topo os alimentos que devem ser priorizados.

O fato é que a pirâmide continua por aí. Mas ninguém sabe ao certo quão presente ela é. E por isso resolvemos circular um questionário entre estudantes de Nutrição. Tivemos 346 respostas que mostram que esse ícone segue entrando em sala de aula. 93,9% disseram ter visto a pirâmide durante a graduação. Desses, 20,8% contaram que ela foi discutida apenas uma vez, 47,1% em até cinco vezes ao ano, e 26,9% com muita frequência.

A maioria, 56,1%, entende que a pirâmide foi recomendada pelos docentes como ferramenta de orientação nutricional. E, o mais interessante, 47,1% avaliam que ela e o Guia obedecem a lógicas complementares.

Em tempo: a turma do Nupens não tem nenhuma dúvida de que se trata de lógicas conflitantes, tanto que ficou famoso um slide que coloca um X sobre a pirâmide.

Quando passamos a olhar por extenso as respostas dos estudantes ao nosso questionário fica mais fácil entender a diferença de pontos de vista. Ou alguns professores resistem ao Guia de 2014 e seguem a defender o paradigma de nutrientes, ou fizeram uma interpretação peculiar da diretriz oficial brasileira.

“Eu faço essa dieta desde então, e meu metabolismo melhorou bastante! Pretendo sim usá-la com meus futuros pacientes.”

“É um pouco complicado explicar a quantidade e volume de porções para o paciente; pois cada pessoa tem um entendimento sobre porções.”

“A pirâmide tem a função de entender a população de maneira geral, e conscientizar as necessidades de macro e micronutrientes. Cair na falácia que ela é culpada pela obesidade é ir para o mesmo raciocínio raso de que carboidratos engordam e devem ser evitados a todo custo.”

“Acredito que a pirâmide é um método ultrapassado de orientação alimentar. Ela padroniza grupos de alimentos e quantidades, não citando a qualidade dos mesmos, questão essa que também é importante. Se trata de um método reducionista que foca no que é mais ou menos recomendado consumir, deixando de lado o ‘como comer’, ‘quando comer’, ‘onde comer’.”

“Com o aumento da produção e consumo de alimentos ultraprocessados e de estudos que associam o consumo desse tipo de alimentos com o aumento das taxas de sobrepeso e obesidade e também com doenças crônicas não transmissíveis, não considero o esquema da pirâmide o mais recomendado.”

“Deixei de usar. Uso apenas a recomendação do novo Guia. Já sou formada há um ano e meio e durante a faculdade teve o lançamento do novo Guia, que a princípio não parecia tão bom, principalmente por estar acostumada com as porções. Hoje vejo com outros olhos. É um material excelente e que permite que a população tenha maior liberdade de escolha.”

Pesquisas futuras talvez nos contem mais sobre a resistência ao Guia de 2014 dentro da universidade. Egos entram em jogo? Sem dúvida, mas não sabemos quanto.

A classificação baseada na extensão do processamento desperta a ira da indústria e de pesquisadores próximos a ela? Muito.

A falta de um ícone capaz de condensar as informações do Guia dificulta o compartilhamento? É possível. Marina Vilar Geraldi, na época uma estudante da Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto, fez uma representação gráfica em discos. O maior, verde, para os alimentos in natura e minimamente processados. Em azul, os processados, que devem ter o consumo limitado. Em laranja, os ultraprocessados, que devem ser evitados.

A sugestão de Marina é de que o material seja usado na orientação nutricional, “de forma que promova autonomia do paciente, para possibilitar escolhas e práticas alimentares saudáveis, resultando assim, melhor interação e resultados durante o acompanhamento nutricional”.

Falta só convencer a pirâmide de que é hora de descansar.

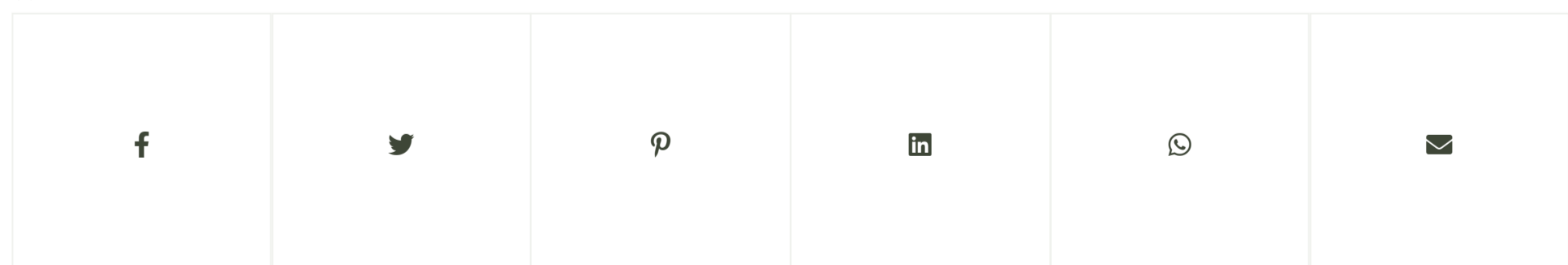


João Peres

TAGS

[GUIA ALIMENTAR](#) [NUTRICIONISMO](#) [PIRÂMIDE ALIMENTAR](#) [ULTRAPROCESSADOS](#) [USP](#)

COMPARTILHAR



ojoioetrigo@gmail.com

O Joio e o Trigo © 2019

O conteúdo deste site está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional.

[SOBRE](#)

[QUEM SOMOS](#)

[QUEM APOIA](#)

[BIBLIOGRAFIA](#)

[CONTEÚDO](#)

[COMER BEM, COMER MAL](#)

[CONFLITO DE INTERESSES](#)

[PRATO CHEIO](#)

[O JOIO NO RÓTULO](#)

[CONTRIBUA](#)

[DENUNCIE](#)

[IN ENGLISH](#)

[EN ESPAÑOL](#)

Desenvolvido por [viniciusofp](#), 2019.