

# POR QUE CONSUMIR ORGÂNICOS?

Afinal, o que tem levado mais e mais consumidores a aderirem ao consumo de produtos orgânicos?

Pesquisas realizadas em várias partes do mundo apontam para três motivos principais.



## SAÚDE: MENOR RISCO DE CONTAMINAÇÃO

A preocupação com a saúde é a principal motivação dos consumidores de produtos orgânicos. Eles aspiram por uma alimentação mais saudável, natural e equilibrada.

Você sabia que durante a existência de uma pessoa (com média de 70 anos) transitam

pelo sistema digestivo cerca de 25 toneladas de alimento? Mesmo que contaminados com teores baixos de agentes químicos, pode ocorrer alguma intoxicação em determinado período de vida. Um dos problemas no diagnóstico é que não existem sintomas característicos da epidemia de intoxicação subclínica por agrotóxico. Nenhum medicamento pode agir adequadamente em pacientes com acúmulo de agrotóxicos em seu organismo<sup>11</sup>.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA)<sup>12</sup> alertou que "as intoxicações crônicas podem afetar toda a população, pois são decorrentes da exposição múltipla aos agrotóxicos, isto é, da presença de resíduos de agrotóxicos em alimentos e no ambiente, geralmente em doses baixas. Os efeitos adversos decorrentes da exposição crônica aos agrotóxicos podem aparecer muito tempo após a exposição, dificultando a correlação com o agente. Dentre os efeitos associados à exposição crônica a ingredientes ativos de agrotóxicos podem ser citados infertilidade, impotência, abortos, malformações, neurotoxicidade, desregulação hormonal, efeitos sobre o sistema imunológico e câncer".

<sup>11</sup> HIGASHI, T. Agrotóxicos e a saúde humana. *Agroecologia Hoje*. Ano II, N. 12, Dezembro 2001 - Janeiro 2002. p. 5-8

<sup>12</sup> [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br) . Posicionamento do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva acerca dos agrotóxicos, nota N. 010, 2015.

O INCA ressalta ainda que "a presença de resíduos de agrotóxicos não ocorre apenas em alimentos *in natura*, mas também em muitos produtos alimentícios processados pela indústria, como biscoitos, salgadinhos, pães, cereais matinais, lasanhas, pizzas e outros que têm como ingredientes o trigo, o milho e a soja, por exemplo. Ainda podem estar presentes nas carnes e leites de animais que se alimentam de ração com traços de agrotóxicos, devido ao processo de bioacumulação. Portanto, a preocupação com os agrotóxicos não pode significar a redução do consumo de frutas, legumes e verduras, que são alimentos fundamentais em uma alimentação saudável e de grande importância na prevenção do câncer. O foco essencial está no combate ao uso dos agrotóxicos, que contamina todas as fontes de recursos vitais, incluindo alimentos, solos, águas, leite materno e ar". Ademais, concluem que modos de produção como a agricultura orgânica produzem frutas, legumes e verduras com maior potencial anticancerígeno.

Do lado dos agricultores, a mudança para o sistema orgânico diminui os riscos de contaminação pelos agrotóxicos e aumenta a diversificação das lavouras. A diversificação da paisagem agrícola leva também à diversificação da dieta, o que é um ponto positivo para a saúde.

Apesar de não existirem estudos epidemiológicos com humanos, algumas pesquisas em animais<sup>13</sup>, **comparando dietas orgânicas com convencionais**, apontam para pontos positivos em relação à saúde:

- aumento da imunidade (maior resistência contra enfermidades);
- melhor atividade metabólica (sono melhor);
- índices de reprodução mais favoráveis;
- menor acumulação de tecido adiposo.

---

<sup>13</sup> KAMIHIRO,S.; STERGIADIS,S.; LEIFERT,C.; EYRE,M.; BUTLER,G. Meat quality and health implications of organic and conventional beef production. *Meat science*, 2015, 100, 306-318.

## MEIO AMBIENTE PRESERVADO

O Brasil é atualmente o maior consumidor de agrotóxicos do mundo (5,2 litros de agrotóxico/habitante).<sup>14</sup> As sociedades do hemisfério norte, mais informadas, têm rejeitado alguns agrotóxicos e os transgênicos na alimentação. Produtos e processos agrícolas que esgotam os recursos naturais e contaminam o meio ambiente começam a ser questionados pelos consumidores.

De outro lado, ganham espaços sistemas que utilizam princípios agroecológicos, apoiados por movimentos, como o **slow food**, que buscam um **alimento bom** (para ser saboreado com calma e saudável), **limpo** (sem prejudicar o meio ambiente) e **justo** (produzido por produtores locais ou redes certificadas, com transparência e honestidade social).



<sup>14</sup> Associação Brasileira de Saúde Coletiva. Dossiê ABRASCO - Um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde. Parte 1 - Agrotóxicos, Segurança Alimentar e Nutricional e Saúde. Carneiro, F. F.; Pignati, W.; Rigotto, R. M.; Augusto, L. G. S.; Rizzolo, A.; Faria, N. M. X.; Alexandre, V. P.; Friedrich, K.; Mello, M. S. C. Rio de Janeiro: ABRASCO, 2012.

Ganham visibilidade também os **alimentos “km zero”** que implica em apoiar uma agricultura local, de proximidade, ecológica, da estação, familiar, resgatar variedades antigas que estão desaparecendo, comprar diretamente do pequeno produtor e recuperar a nossa gastronomia.

Os sistemas orgânicos têm potencial para restabelecer a heterogeneidade dos habitats agrícolas, reforçando a biodiversidade agrícola. Ademais, são mais eficientes em termos energéticos e produzem uma menor quantidade de gases de efeito estufa<sup>15</sup>.

## MELHOR SABOR E MAIOR DURABILIDADE

Encontrar o gosto autêntico dos alimentos no sabor das frutas, dos legumes e nas carnes provenientes de animais criados soltos é uma preocupação constante. Não é por acaso, que os principais chefs de cozinha preferem produtos orgânicos. A educação para o gosto, o conhecimento das tradições e da cultura alimentar, apontam para novos caminhos que ligam a gastronomia com princípios agroecológicos.

Pesquisas de análise sensorial comparando sabor, cor, brilho, textura e durabilidade entre alimentos orgânicos e convencionais ainda estão em estágio inicial porém, para determinados produtos como hortaliças e frutas, percebe-se que o sabor dos orgânicos é realçado, sobretudo em preparo ao vapor.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> AUBERT, C.; LAIRON,D.; LEFEBVRE,A. *Manger Bio c'est mieux! Nouvelles preuves scientifiques à l'appui...* Terre Vivante, Mens, France. 2013.150p.

<sup>16</sup> FSA. Comparison of composition (nutrients and other substances) of organically and conventionally produced foodstuffs: a systematic review of available literature. FSA, 2009, 31 p. ([www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)).