

## **Apenas 20% dos brasileiros consomem frutas, legumes e verduras suficientes**

### **Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em:18/01/2010

Redação do Diário da Saúde Consumo insuficiente O consumo de frutas, legumes e verduras está associado com a redução de ocorrências de diversas doenças, como diabetes, derrames, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Mas apenas 20,9% da população relata o consumo regular desses alimentos. A conclusão é de um estudo feito por pesquisadores da Universidade Federal de Pelotas e publicado em artigo na revista Cadernos de Saúde Pública, da Fiocruz. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda um consumo mínimo de cinco porções diárias de frutas, legumes e verduras, o equivalente a 400 gramas ou mais por dia. Fatores socioeconômicos Os pesquisadores apontam uma insuficiência no consumo desses alimentos na dieta dos brasileiros em todos os segmentos populacionais. Mas fatores socioeconômicos, como nível educacional, são importantes determinantes na baixa ingestão. A pesquisa entrevistou 972 adultos, de 20 a 69 anos, moradores da cidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul. Somente um quinto dos entrevistados relatou consumo regular de frutas e verduras e essa frequência de consumo foi substancialmente maior nas mulheres (26,9%) do que nos homens (12,9%). O estudo conclui que 20,9% da população abordada consome regularmente frutas, legumes e verduras conforme preconizado pela OMS. Incentivos "Políticas públicas dirigidas aos determinantes do consumo de frutas, legumes e verduras são urgentes e necessárias", defendem os autores. " Isso pode incluir subsídios à produção desses alimentos, ações de incentivo à maior frequência de consumo de frutas, legumes e verduras, bem como a prática de atividade física". Em relação à cor da pele e ao estado nutricional, não foram observadas diferenças estatisticamente significantes. Já os não-sedentários, ex-fumantes e classes A e B apresentaram maior prevalência no consumo desses alimentos. Também observa-se que o aumento da idade e a prática de atividade física no lazer estão positivamente associados à maior frequência de consumo de legumes, frutas e verduras. Este conteúdo foi publicado em 18/01/2010 do sítio Diário da Saúde. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.