

# capoa

PROFESSORA AMERICANA LANÇA, NO BRASIL, LIVRO QUE  
DESCONTRÓI ESTRATÉGIAS DA INDÚSTRIA ALIMENTÍCIA

## Verdade indigesta

**M**arion Nestle, professora emérita do departamento de Nutrição, Estudos da Alimentação e Saúde Pública da Universidade de Nova York, veio ao Brasil em maio para lançar *Uma verdade indigesta: como a indústria alimentícia manipula a ciência do que comemos*, primeiro livro dela traduzido para o português. A americana de 82 anos lotou auditórios de universidades e livrarias em Brasília, São Paulo e Rio de Janeiro, atraindo profissionais de saúde, estudantes e pesquisadores com seu discurso de combate às grandes corporações do setor de alimentos.

No Rio, Nestle fez uma defesa categórica do *Guia alimentar para a população brasileira*, publicação do Ministério da Saúde sobre alimentação saudável e utilização de produtos frescos para o preparo de refeições. “É o melhor do mundo!”, elogiou. Por outro lado, suas impressões sobre o que o brasileiro consome não foram tão boas, já que ela disse ter visto, como em outros lugares, muita comida embalada nos mercados e lojas de *fast food* por todos os lados. “O que me espantou mesmo foi a dificuldade para achar vegetais e legumes nos restaurantes”, reclamou, ao mesmo tempo em que ressaltou





# Por uma vida mais saudável

Lançado em 2006 pelo Ministério da Saúde e reeditado em 2014, após consulta pública, o *Guia alimentar para a população brasileira* não se limita à indicação de produtos para ingerir ou evitar – traz também recomendações comportamentais para o consumidor

## Confira algumas dicas do INCA com base no documento:



Faça de alimentos *in natura* (legumes, verduras, frutas) ou minimamente processados (arroz, feijão, carnes, massas frescas ou secas) a base da alimentação



Utilize óleo, gordura, sal e açúcar com moderação



Evite o uso de produtos prontos para consumo



Coma com regularidade, atenção, em ambiente apropriado e, se possível, acompanhado



Faça compras em locais que ofereçam variedade de produtos frescos, como feiras livres



Desenvolva, exercite e compartilhe habilidades culinárias



Dê à alimentação o tempo que ela merece



Quando fora de casa, evite redes de *fast-food*, preferindo locais que servem refeições caseiras

“O sistema alimentar é construído para maximizar os lucros. As empresas têm acionistas, e a prioridade é produzir lucratividade, independentemente dos efeitos na saúde pública”

um ponto positivo da alimentação brasileira: “As frutas são maravilhosas!”.

A grande lição que Nestle deixou para o público durante sua passagem pelo País foi a de que a saída para combater as estratégias da indústria alimentícia está na sociedade civil organizada, “sempre embasada em evidência científica séria, vinda de instituições de pesquisa de confiança”. Segundo a professora, como as empresas são criadas com a simples finalidade de “fazer dinheiro”, não se pode esperar delas que promovam ações em prol das pessoas. “O sistema alimentar é construído para maximizar os lucros. As empresas têm acionistas, e a prioridade é produzir lucratividade, independentemente dos efeitos na saúde pública”, pontuou.

Ela ressaltou que muitas companhias começam com a produção de comida saudável, mas, no momento em que a dificuldade chega – e tem chegado com frequência em um mundo em crise econômica –, as convicções ficam de lado: “A necessidade de faturar vem primeiro. Não é um plano maligno; temos que encarar a realidade do que é a indústria”.

## CORPORAÇÕES X SOCIEDADE

Se as empresas não são a saída, os governos, tampouco. “Em um mundo ideal, os governos adotariam medidas bastante restritivas à indústria, como proibição de propaganda e marketing voltados para crianças, aumento de impostos para fabricação e venda de refrigerantes e mudança das embalagens, com adoção de imagens de advertência”, avaliou. Uma política de preços que tornasse os alimentos saudáveis mais baratos seria uma conquista, mas o que a professora viu no Brasil foi o contrário: “Me impressionou muito que as empresas instalem suas fábricas na Zona Franca

de Manaus para evitar pagar imposto. Isso não deveria ser permitido”.

Para Marion Nestle, “a indústria é forte e vai fazer de tudo para que não tenhamos boas escolhas de alimentação”. O Brasil e outros países em desenvolvimento, segundo a professora, estão na mira das grandes corporações. “Uma população com aumento de renda passa a consumir mais produtos ultraprocessados [formulações industriais como biscoitos recheados, macarrão instantâneo e refrigerantes, feitas com alta quantidade de sal, açúcar, gorduras e aditivos químicos], que são os grandes vilões atuais da alimentação”, afirmou.

## MODUS OPERANDI

Ainda sobre esses alimentos, Nestle citou uma estratégia copiada do setor tabageiro: culpar os próprios consumidores. Se cada um é responsável por suas escolhas, fumar – ou consumir alimentos ultraprocessados – seria uma decisão pessoal, que não deveria ser limitada por regulamentação ou preocupação e atitudes dos produtores.

Marion Nestle traçou mais um paralelo entre a indústria do tabaco e a da alimentação: ambas financiam estudos que as vendam como saudáveis. A americana lembrou que, quando se descobriu que fumar causava câncer, o lucro das tabageiras começou a cair. Isso levou a uma grande campanha de relações públicas para desacreditar as pesquisas científicas. As companhias passaram a patrocinar estudos que demonstrassem que o fumo não era prejudicial à saúde, o que, com o tempo, mostrou ser falso.

“As distorções criadas por essa prática levam as empresas a pautar a agenda de pesquisas, enviesando a interpretação dos resultados e, consequentemente, a orientação das dietas. Os cientistas, por sua vez, correm o risco de parecerem ‘vendidos’, enquanto a sociedade pode perder a confiança nas recomendações dos profissionais de saúde. Há quem diga que o dinheiro das alimentícias é bem-vindo e que isso não influencia o resultado do estudo. Infelizmente, não é verdade”, alertou a professora.

Nestle conclamou a população a ser desconfiada, a não acreditar em alimentos milagrosos e a reagir contra as artimanhas da indústria alimentícia: “Ninguém é indefeso. Organizem-se, unam-se, não sejam passivos, procurem briga”.

Ao falar de seu objeto de estudo no mais recente livro, as pesquisas científicas da área de nutrição, a





## “Como os pais vão alimentar seus filhos em um contexto no qual a indústria dita o que é saudável?”

professora destacou que, de acordo com o momento, um mesmo alimento ora faz bem, ora faz mal. A consequência disso, para ela, é que a população fica confusa quanto às melhores escolhas alimentares e passa a não acreditar na ciência.

O que os pesquisadores devem fazer, então? A resposta é simples: olhar com desconfiança para as pesquisas e não aceitar uma hipótese como missão ou encomenda. “Sejam investigadores de verdade. Quem decide o que pesquisar é o profissional”, aconselhou. Para Nestle, vieses podem ser introduzidos em qualquer etapa de um estudo: na pergunta e nos objetivos norteadores, no próprio projeto, na metodologia escolhida e na chegada às conclusões.

### CIÊNCIA POR ENCOMENDA

Levantamento feito nos Estados Unidos pela professora detectou 168 estudos patrocinados por empresas da área de alimentação, entre março de 2015 e março de 2016. Desses, 156 tinham resultados favoráveis à indústria. As pesquisas usavam amostras convenientes para chegar aos resultados desejados e não eram sistemáticas. A que fez com que Nestle começasse a escrever o livro – e que foi tema de uma matéria do jornal *The New York Times* – propagava a ideia de que atividade física é mais importante para a perda de peso do que o que a pessoa come.

“Isso é totalmente falso. É claro que a atividade física é muito importante, mas se você quer evitar ganho de peso, a quantidade de calorias que ingere, além de outros fatores dos alimentos, é mais importante”,

contra-argumentou. A matéria não informava que quem patrocinou a investigação foi uma empresa de refrigerantes, uma das que mais financiam pesquisas sobre nutrição. De 2008 a 2016, foram identificados 389 artigos científicos resultantes de estudos patrocinados por essa multinacional. As conclusões foram praticamente as mesmas: a atividade física seria mais importante do que a dieta para o controle de peso, e açúcares e refrigerantes seriam inofensivos.

Outro caso que merece atenção no livro é o das empresas que produzem doces para crianças. E essa é uma preocupação grande da autora, pois a obesidade infantil não para de crescer em todo o mundo. “Como os pais vão alimentar seus filhos em um contexto no qual a indústria dita o que é saudável?”, questionou. Nesse caso, as empresas querem que a população acredite que a preocupação com o açúcar é exagerada.

Pesquisas nessa área são financiadas pela indústria de doces, como um todo, por meio da Associação Comercial de Confeitaria dos EUA, e concluem que não há relação entre comer produtos açucarados e a saúde das crianças. A metodologia utilizada no estudo citado no livro – segundo Nestle, “famosa pela imprecisão” – leva em consideração o relato dos pais sobre o que seus filhos comeram em 24 horas. O texto de divulgação tinha como título *Novo estudo mostra que crianças e adolescentes que*

comem doces têm menos sobrepeso e obesidade. A alegação das empresas é que elas não vendem nutrição, mas “doçura, paladar, conforto e indulgência, prazeres permissíveis”, de acordo com uma declaração da própria indústria.

Outro grupo destacado no livro de Marion Nestle é o de fabricantes de chocolates. As pesquisas financiadas por essas empresas são voltadas à comprovação de que os flavonoides do cacau oferecem benefícios à saúde. Mas nunca fica explícito que, para obter esse benefício, a pessoa teria que consumir tanto chocolate amargo (e apenas esse) que levaria também à ingestão de uma quantidade absurda de calorias.

## TRANSPARÊNCIA NA PESQUISA

A passagem de Marion Nestle pelo Brasil reuniu muitas pessoas interessadas em saber como suplantar o poder das empresas de alimentos e fazer pesquisa comprometida somente com o que seria melhor para a sociedade. Afinal, se a indústria é tão influente, o que fazer para conseguir evidências científicas sérias e confiáveis? A professora acredita que, para os pesquisadores, a primeira atitude é ser transparente e mostrar quem financia o trabalho, até porque “não é possível fazer ciência sem uma hipótese, assim como não é possível fazer ciência sem dinheiro. O que não pode acontecer é o dinheiro influenciar a hipótese”.

Nestle ressaltou que os estudiosos devem ir além e revelar suas opções de dieta: “Diga claramente quais são as suas preferências – se você é vegano, carnívoro, *gluten free* ou se usa suplementos, por exemplo”.

Além disso, é preciso considerar que existem outros fatores envolvidos nas escolhas alimentares, como cultura, gostos pessoais e crenças, que nada têm a ver com o marketing da indústria alimentar. Isso significa estudar não só os nutrientes, mas também as relações de poder envolvidas na alimentação. A americana chamou a atenção para a importância do desenho do estudo: “É diferente perguntar ‘Quais os benefícios do meu produto?’ e ‘Qual o efeito dele?’”.

Marion Nestle deixou um último e decisivo conselho para os pesquisadores: “Para superar o talvez inconsciente poder do financiamento das corporações, é preciso evitar parcerias com a indústria. Muitas vezes, isso não é possível. Então, crie barreiras para a influência das empresas nos resultados, insista na independência dos pesquisadores, seja vigilante quanto aos possíveis vieses nos estudos e, o mais importante, mantenha a indústria longe das diretrizes alimentares”. ■

## Consumidor empoderado

*A Comissão de Assuntos Sociais (CAS) do Senado aprovou, no final de maio, projeto que determina que alimentos com alto teor de açúcar, sódio e gorduras tragam aviso alertando para essa composição nutricional. A advertência deve ser “clara, destacada, legível e de fácil compreensão, na parte frontal da embalagem”, determina a proposta.*

*“O rótulo é a maneira mais segura de o consumidor saber o que está sendo consumido quando compra alguma coisa no supermercado. Ignorar esses dados pode levá-lo a comprar algo que não seja tão saudável quanto parece”, destacou o senador Jorge Kajuru (PSB-GO), autor do texto, na sessão da CAS.*

*A proposta ainda precisa passar pela Comissão de Transparência, Governança, Fiscalização e Controle e Defesa do Consumidor (CTFC) do Senado. Se aprovada novamente, seguirá para a Câmara dos Deputados.*

