

## **Aula 12 – Sustentabilidade de Sistemas Alimentares**

*Palestrante: Mirna Lúcia Gigante*

*Aluna: Ana Flávia Pimenta Bonatto, 163830*

*Data: 22 de outubro de 2019*

Com o objetivo de entender melhor como a produção de carne interfere no meio ambiente, busquei por artigos que pudessem me dar a resposta com uma abordagem científica. As referências [1] e [2] foram usadas para a elaboração desta reflexão.

Segundo a “The United Nations Food and Agriculture Organization” dietas sustentáveis são aquelas com baixos impactos ambientais e que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e vidas saudáveis para as próximas gerações. Alimentos de origem vegetal necessitam de menos recursos do que os de origem animal e requerem uma quantidade muito menor de pesticidas. É estimado que a geração de resíduo animal na produção de ovo é seis vezes menor quando comparado à proteína bovina. Segundo o artigo [2], os produtos consumidos por vegetarianos necessitam de aproximadamente 10.000 litros a menos de água quando comparado a dietas não vegetarianas. Além disso, eles também incluem uma redução expressiva na emissão de gases responsáveis pelo efeito estufa.

Apesar destes dados chocarem, há muita crítica à alimentação vegetariana com a justificativa de que esta pode ser prejudicial à saúde. Entretanto, estudos recentes citados pelo artigo [2] mostram que dietas vegetarianas bem planejadas podem prevenir e tratar certas doenças. Como exemplo, ele cita a redução de riscos causados por doenças cardíacas, vasculares e todos os tipos de cânceres.

Acredito que ainda estejamos longe de ter como objetivo global a adoção de dietas vegetarianas. Todavia, na tentativa de me informar melhor sobre o assunto pude perceber que têm se somado esforços para se entender como esta pode ser não somente ambientalmente muito mais sustentável como também benéfica à saúde humana. Será ainda mais difícil, no entanto, trabalhar na conscientização da população, já que se trata de uma herança social e cultural enraizada há muitas décadas.

[1] Avoiding meat and dairy is ‘single biggest way’ to reduce your impact on Earth. The Guardian. 31 de Maio de 2018. Disponível em: <<https://www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth>>.

[2] SEGOVIA-SIAPCO, G., SABATÉ, J. Health and sustainability outcomes of vegetarian dietary patterns: a revisit of the EPIC-Oxford and the Adventist Health Study-2 cohorts. European Journal of Clinical Nutrition. Publicado em Outubro de 2018.