

# Vantagens Nutricionais da **Agricultura Biológica**

**A**s diferentes organizações de saúde definiram as chamadas 'Doses Diárias Recomendadas' como a quantidade que deveríamos ingerir diariamente dos diferentes nutrientes para evitar carência. Ou seja, não estamos a falar de otimizar função, mas sim, de evitar todas as doenças associadas a deficiências nutricionais. Porém, mesmo apesar de estarmos a falar das doses mínimas, a maior parte da população não as atinge.

Quando falamos de estado nutricional, podemos ter um estado ótimo, um estado subótimo, ou podemos estar em estado de carência. Este último já é reconhecido por muitos profissionais de saúde. Falo de uma anemia por falta de ferro, ou raquitismo por falta de vitamina D.

Mas os níveis subótimos já são bem mais difíceis de detectar, podendo passar despercebidos durante uma vida inteira, pois implicam uma menor função das nossas enzimas, uma menor capacidade de desintoxicação, ou mesmo uma alteração dos níveis de neurotransmissores. Estas alterações manifestam-se por dificuldades de diges-

tão, depressão, sentimo-nos intoxicados, sentirmos cansaço sem causa aparente, etc. Além disso, estes níveis subótimos estão a associados a doenças como a cardiovascular, a diabetes, a doença de Alzheimer e mesmo o cancro.

Este aporte nutricional insuficiente pode dever-se a uma menor ingestão, a um aumento das necessidades nutricionais, não só nas já conhecidas diferentes fases da vida, mas especialmente porque todos somos diferentes e alguns de nós precisam de muito mais quantidade de uma determinada vitamina que outros, e por fim, ao menor teor nutricional dos alimentos consumidos. Ao

longo dos anos, como consequência das técnicas de cultivo e preparação dos solos, o teor nutricional dos alimentos, em especial das frutas e legumes, declinou substancialmente. Além da perda nutricional do próprio alimento, o transporte e o armazenamento prolongado destes alimentos acarreta ainda mais perdas nutricionais. Além disso, para que estes alimentos cheguem aos nossos pratos, vindos de longe, têm de ser colhidos verdes, longe da maior riqueza nutricional que apresentam quando estão maduros.

É aqui que aparece a agricultura biológica, especialmente a local. Porque realmente estes produtos são bem mais ricos do ponto de vista nutricional, apresentando teores mais elevados de diferentes vitaminas e minerais. E a riqueza em antioxidantes é também superior. Para percebermos a importância desta maior riqueza em antioxidantes, é preciso perceber para que servem: para nos proteger do stress oxidativo.

O stress oxidativo, quando em excesso, condiciona



o envelhecimento precoce e está associado ao aumento de inúmeras patologias degenerativas, nomeadamente as doenças cardiovasculares, as demências, ou mesmo o cancro. Por isso é que se torna tão importante, perante determinados casos clínicos ou numa verdadeira medicina preventiva, a avaliação do stress oxidativo e a quantificação do nosso potencial antioxidante. Os antioxidantes vão equilibrar este excesso de stress oxidativo, protegendo-nos. Esses antioxidantes são principalmente vitaminas, minerais e diferentes pigmentos vegetais e enzimas, que estão presentes em muito mais quantidade nos produtos biológicos. Além disso, estes alimentos estão isentos de pesticidas de síntese.

Os pesticidas de síntese ('agrotóxicos') são apenas mais um tipo de moléculas, das milhares de moléculas novas por ano, que são incorporadas nos diferentes produtos que usamos, respiramos, e ingerimos. Todos eles são estudados para determinação da dose máxima de segurança, mas será que somos todos iguais? E há associação entre eles? O pesticida que

ingeri vai reagir com o químico que inalei do perfume que uso? Além disso, existe a sensibilidade individual, pois não toleramos todos o mesmo, havendo pessoas bem mais sensíveis do que outras. É por isso fácil de percebermos que diariamente estamos sujeitos a inúmeros químicos, não só do ambiente, como da alimentação que fazemos. Esses químicos têm todos que ser metabolizados e excretados – teremos capacidade de o fazer?

O grande órgão de desintoxicação é o fígado, e para tal necessita de doses óptimas de diferentes nutrientes fundamentais. Caso a alimentação não forneça estes nutrientes, a desintoxicação hepática está comprometida. Numa alimentação convencional temos um menor teor vitamínico e mineral e um aumento da toxicidade, e na agricultura biológica, temos exactamente o oposto: uma maior riqueza nutricional e uma ausência de tóxicos.

A nossa capacidade de desintoxicação depende também das nossas características genéticas, pois alguns de nós possuem enzimas de

desintoxicação menos eficazes, correndo um maior risco de incapacidade de desintoxicar correctamente. Torna-se por isso importante o estudo destas características genéticas mediante uma análise nutrigenética e sempre que necessário a aplicação de cuidados alimentares específicos com vista a activar os genes responsáveis pela desintoxicação. Esta capacidade dos alimentos de activar ou silenciar determinados genes é estudada pela Nutrigenómica, uma área em pleno crescimento das Ciências da Nutrição.

As diferenças entre a Agricultura convencional e a biológica não se ficam por aqui, pois a composição nutricional dos alimentos, nomeadamente da carne e do peixe também varia, em especial na qualidade dos ácidos gordos. A carne de animais não biológicos, alimentados a cereais, e os peixes alimentados a ração, apresentam em regra, um maior teor de gorduras pró-inflamatórias. Esta maior ingestão de gorduras pró-inflamatórias vai contribuir para o agravamento de inúmeras patologias, nomeadamente a doença cardiovascular, a do-

ença auto-imune, a patologia inflamatória crónica como a artrite, a asma, e até o cancro. Perante uma doença onde o perfil inflamatório é importante, torna-se fundamental analisar o equilíbrio de gorduras anti e pró-inflamatórias, e favorecer o consumo de animais ricos em gorduras anti-inflamatórias, e evitar o consumo de animais ricos em gorduras pró-inflamatórias.

**Pela maior riqueza vitamínica, mineral e antioxidante; por contribuir para um stress oxidativo mais controlado, pelo menor aporte tóxico e favorecer a desintoxicação hepática e por otimizar o perfil inflamatório, as vantagens da agricultura biológica são inegáveis.**