

Crianças:

a importância de **comer bio**

A alimentação das nossas crianças está cada vez mais longe do que é considerada uma alimentação saudável. O excesso de alimentos processados, repletos de aditivos alimentares, de gordura e açúcares é uma realidade, e diferentes estudos têm revelado que a ingestão de hortícolas e frutas é relativamente baixa. A necessidade de produtos mais baratos levou ao aparecimento de produtos alimentares com listas intermináveis de aditivos, alguns com nomes difíceis de pronunciar, e muitas vezes com menos quantidade de alimentos propriamente ditos (como sumos feitos com água, açúcar e corantes, sem qualquer fruta).

Consequentemente temos crianças cada vez mais doentes: obesidade, diabetes, asma, infecções de repetição, alterações do comportamento, autismo e tantas outras condições que vão tirando a qualidade de vida às nossas crianças. Diferentes nutricionistas, médicos e outros profissionais tentam reverter esta tendência com diferentes medidas a nível nacional, que são sem dúvida de louvar. Mas não será importante juntar a informação que estas frutas, hortícolas e outros produtos alimentares devem ser biológicos?

Aumentar o consumo de alimentos saudáveis é sem dúvida importante, e substituir produtos alimentares teoricamente comestíveis por alimentos verdadeiros é sem dúvida uma batalha que devemos travar. Mas apesar destas alimentos verdadeiros terem um menor teor de açúcar e gordura, mais vitaminas, minerais e fibra, apresentam quantidades residuais de agrotóxicos. As quantidades encontradas não ultrapassam os limites legais, e relativamente a este ponto as entidades competentes fazem um bom trabalho de controlo,

aplicando muitas pesadas a todos os que apresentem produtos que contenham doses de agrotóxicos acima das recomendadas. Mas serão as doses consideradas seguras realmente seguras?

Doses seguras?

Segundo a toxicologia clássica, uma dose segura é aquela que é incapaz de provocar toxicidade. Para isso determina-se previamente a quantidade de um produto necessário para induzir toxicidade (que é definida por alterações celulares ou de funcionamento de uma célula ou organismo). Para isso, as substâncias em estudo são introduzidas em animais, ou em culturas de células, e vão-se administrando doses cada vez mais altas da molécula em estudo até se observarem alterações. Determina-se assim qual a quantidade necessária para que uma determinada molécula seja considerada tóxica, assumindo-se que quando essa molécula é usada em quantidades bem mais baixas, seja segura para consumo. Mas infelizmente tem-se vindo a descobrir que é possível induzir danos, invisíveis a curto prazo, mas que se podem manifestar apenas

anos depois. E já é possível detectar algumas dessas alterações recorrendo à toxicogenómica, umas das áreas de estudo que surge após a sequenciação do genoma humano.

Esta nova área de investigação científica, ao contrário da toxicologia clássica, não vai administrar um químico e ficar à espera que apareçam alterações orgânicas. A toxicogenómica tem a capacidade de analisar o efeito que uma determinado químico vai ter na forma como expressamos os nossos genes, nomeadamente se activa ou silencia a expressão genética, sendo capaz de detectar possíveis efeitos tóxicos, muito antes das alterações orgânicas visualizadas pela toxicologia clássica.

Desta forma, apesar de um determinado agrotóxico (ou outro químico) estar a ser usado em quantidade consideradas seguras e incapazes de induzir alterações estruturais visíveis, pode estar a alterar a forma como o nosso corpo lê as nossas informações genéticas, favorecendo o aparecimento de diferentes doenças, e no caso de crian-



ças, alterando a forma como se desenvolvem.

Num estudo realizado na Universidade de Washington, verificou-se que a urina de crianças que consumiam comida convencional tinha 6 – 9 vezes mais pesticidas tóxicos que a urina de crianças que faziam uma alimentação biológica. Ou seja, a manutenção de uma alimentação convencional faz com que diariamente, estas crianças estejam submetidas a doses baixas destes compostos... ao longo de anos. Se juntarmos esta intoxicação crónica a baixas doses, com eventuais maus hábitos alimentares, estamos certamente a aumentar consideravelmente o risco de diferentes patologias.

Diferentes estudos têm revelado a associação entre determinados pesticidas e o desenvolvimento intelectual das crianças, patologias como o síndrome de hiperactividade e défice de atenção, ou mesmo autismo. Este efeito parece ser mais evidente durante o desenvolvimento in utero e durante os primeiros anos de vida. A incidência deste tipo de doenças ou outras do comportamento ou desenvolvimento cognitivo

das crianças tem aumentado significativamente.

Outro efeito já bastante conhecido, mas infelizmente pouco divulgado, é o efeito de disrupção hormonal – efeito esse atribuído a diferentes compostos químicos usados actualmente, desde plásticos, até aromas ou perfumes, mas também a determinados agrotóxicos.

Disrupção hormonal

O funcionamento do nosso corpo é regido por diferentes hormonas, que funcionam em perfeita sintonia activando e desactivando sistemas e vias metabólicas. Em especial nas crianças e adolescentes, estas hormonas marcam o crescimento, o desenvolvimento físico e emocional. Um disruptor hormonal é uma molécula que é capaz de interferir com esta comunicação hormonal. O consumo continuado e subtil de moléculas com esta capacidade de disrupção hormonal pode, de forma insidiosa, alterar o trabalho que algumas das nossas hormonas desempenham no crescimento e desenvolvimento infantil. Infertilidade, alterações imunitárias, cognitivas e comportamentais, ou

obesidade são alguns dos efeitos secundários associados a estes compostos.

A alimentação biológica é cada vez mais uma escolha para diferentes consumidores preocupados com o ambiente e a saúde, mas quando falamos de grávidas e crianças, agricultura biológica é quase uma obrigação. Já existem demasiados relatos sobre os efeitos de alguns agrotóxicos no desenvolvimento in utero e nos primeiros anos de vida, para deixarmos de lado esta importante recomendação. Alimentação mais saudável para as nossas crianças, sem dúvida! Mas com os conhecimentos actuais, alimentação mais saudável tem de ser obrigatoriamente biológica.