

QUALIDADE ALIMENTAR

Um alimento de qualidade deve ser seguro, saboroso e conter diversos nutrientes e substâncias que promovam a saúde de quem os ingere.

QUALIDADE DOS ALIMENTOS PRODUZIDOS EM AGRICULTURA BIOLÓGICA

Existem cada vez mais estudos com credibilidade científica dedicados à análise da qualidade dos alimentos provenientes da Agricultura Biológica comparativamente à qualidade dos alimentos produzidos em agricultura 'convencional'.

De acordo com esses estudos, o leite e a carne de ruminantes criados segundo o MPB apresentam maior proporção de ácidos gordos insaturados (mais Ómega-3) e de ácido linoleico conjugado (CLA), ambos de reconhecida acção preventiva de doenças cardiovasculares e cancerígenas.

Entre os resultados obtidos da comparação de produtos vegetais, têm especial relevância os teores mais elevados de vitaminas, de minerais e de matéria seca. Apresentam também teores mais elevados de metabolitos secundários, como antioxidantes, tão importantes para a saúde (Quadro 1).

Quadro 1 - Comparação de teores de Anti-oxidantes entre produtos de agricultura biológica e produtos convencionais

Produto	Anti-oxidantes	Teor presente nos produtos de AB, por comparação com produtos convencionais
Azeite	Comp. fenólicos	+ 86%
Maçã	Comp. fenólicos	+ 76%
Pêssego	Comp. fenólicos	+ 76%
Vinho	Resveratrol	+ 26%

In: J. C. Ferreira, 2007

Estudos comparativos realizados com animais e humanos mostram que a ingestão de produtos de agricultura biológica contribuem em geral para uma melhor saúde e fertilidade.

É igualmente de realçar a opinião dos consumidores de frutos e legumes biológicos, os quais apontam o sabor, a melhor conservação e a perspectiva de poupar nos gastos em medicamentos como as principais razões para a sua preferência.



A QUALIDADE E A SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

DO MODO DE PRODUÇÃO BIOLÓGICO (MPB)



Associação Portuguesa de Agricultura Biológica

Calçada da Tapada, 39, R/C Dto, 1300-545 Lisboa
Tel. +351 213 641 354 - Fax: +351 213 623 586
E-mail: geral@agrobio.pt - www.agrobio.pt



Co-financiado por:



SEGURANÇA ALIMENTAR

Um alimento é tanto mais seguro quanto mais preservar as suas características originais e quanto melhores forem as condições de higiene, de modo a não receber contaminação por agentes químicos ou biológicos. Assim, a segurança depende dos métodos de produção, transformação, preparação e embalagem.

“Um produto de qualidade tem de ser seguro mas um produto seguro não é necessariamente um produto de qualidade”

SEGURANÇA DOS ALIMENTOS PRODUZIDOS EM AGRICULTURA BIOLÓGICA

O Modo de Produção Biológico visa produzir alimentos de elevada qualidade, saudáveis e com o menor impacto ambiental possível. Para o efeito, recorre a um conjunto de técnicas e conhecimentos que lhe permitem a não utilização dos perniciosos pesticidas e fertilizantes de síntese.

Análises laboratoriais comparativas com os produtos convencionais, relativamente a riscos químicos (pesticidas e nitratos) ou biológicos (microorganismos, micotoxinas ou organismos geneticamente modificados (OGMs)), demonstram sistematicamente a superioridade dos produtos de agricultura biológica.

AUSÊNCIA DE PESTICIDAS

Sabe-se hoje que um grande número de pesticidas está associado a doenças do sistema nervoso, alergias, alterações do balanço hormonal com a consequente diminuição da fertilidade, enfraquecimento do sistema imunitário e incidência de diversos tipos de cancro.

Numerosos estudos têm demonstrado a grande diferença a nível de resíduos de pesticidas entre os produtos convencionais e os biológicos. Consequentemente, os alimentos provenientes da Agricultura Biológica oferecem uma maior segurança ao consumidor.

Em Portugal, entre 1995 e 2004, a Direcção Geral da Protecção das Culturas (organismo estatal responsável pela monitorização de resíduos de pesticidas), detectou resíduos de pesticidas em mais de um terço dos produtos vegetais analisados. Pelo contrário, os produtos biológicos apresentam na maioria das situações ausência total de resíduos, exceptuando-se raros casos de contaminação ambiental.



A vitamina C e os compostos fenólicos concentram-se nas cascas dos frutos, mas os pesticidas também. Pela sua saúde, coma frutos com casca, mas só se forem de agricultura biológica!

MENOS NITRATOS

O uso excessivo de fertilizantes azotados tem sido a principal causa de poluição de águas subterrâneas. Mas também a nível do produto que chega ao consumidor, os nitratos podem converter-se em nitrosaminas (cancerígenas) ou ligar-se à hemoglobina e dificultar a absorção de oxigénio, dando origem à cianose ou doença azul, especialmente grave em crianças.

Análises comparativas demonstram que os produtos biológicos apresentam níveis de nitratos 50% mais baixos do que os produtos convencionais.

PRODUZIDOS SEM ORGANISMOS GENETICAMENTE MODIFICADOS (OGMs)

A vulgarização da produção agrícola de OGMs levanta problemas de ordem ecológica, agrícola e de saúde. Os escassos estudos conhecidos de toxicologia em mamíferos apresentam resultados preocupantes. Em consequência, pelo princípio da precaução, seria de esperar a proibição da sua comercialização.

Em Agricultura Biológica é completamente proibido o uso de sementes, plantas ou microrganismos geneticamente modificados.

