

# Vantagens

## da agricultura biológica

**S**erá que a alimentação actual nos fornece os nutrientes todos que necessitamos? Diferentes especialistas dizem que sim, e perante resultados que revelam que uma grande parte de população não atinge as doses nutricionais recomendadas, apenas reforçam a necessidade de uma alimentação saudável e atribuem “as culpas” à alimentação actual. Mas será apenas essa a razão?

O menor teor nutricional dos alimentos produzidos, é para outros especialistas, outra grande causa para esta menor ingestão de nutrientes fundamentais. A agricultura biológica (AB) surge assim como a resposta ideal para produzir alimentos, não só mais saborosos, como mais ricos do ponto de vista nutricional, isentos de compostos tóxicos e de maior sustentabilidade ambiental.

Apesar de, logicamente, a agricultura biológica parecer ter todas as condições para ser mais rica do ponto de vista nutricional, e mais saborosa, tem de o provar cientificamente. Tem de haver artigos científicos publicados em revistas de referência que o demonstrem. E não basta um artigo, são necessários diferentes artigos para que a informação científica seja reproduzida, e para ser possível dizer, com toda a certeza, que

os alimentos de AB são verdadeiramente mais ricos do ponto de vista nutricional.

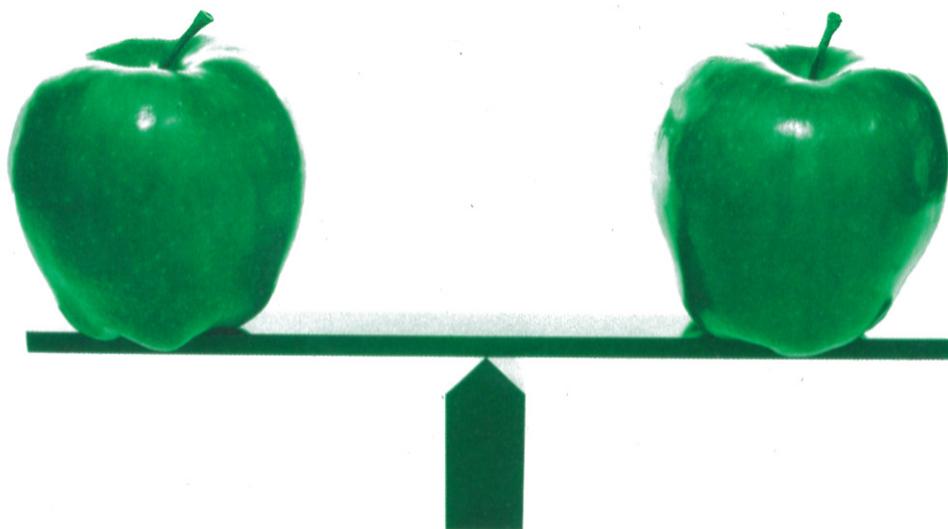
Nas diversas revistas da especialidade vão sendo publicados diferentes artigos, que dão uma clara vantagem aos alimentos biológicos, mas ao mesmo tempo são publicados outros artigos que referem não haver qualquer diferença entre os alimentos de AB e os alimentos de agricultura convencional (AC), resultados que contrariam o que seria mais lógico encontrar: uma maior riqueza dos alimentos biológicos. Então, em que ficamos? Serão os alimentos de AC tão ou mais ricos que os alimentos de AB?

Esta dúvida arrasta-se durante anos e a discussão mantém-se acesa. Esta incerteza e aparente falta de consenso entre todos os estudos publicados, faz com que a posição oficial seja que “não há evidências científicas que suportem a maior riqueza nutricional dos alimentos de AB comparativamente aos da AC”. Esta posição “oficial” contrasta com a opinião de milhares de pessoas que trabalham e consomem alimentos de produção biológica, que notam a diferença no sabor, no seu estado geral de saúde e nos seus níveis de energia.

Em Setembro de 2012 é então publicado o “estudo dos

estudos”: um estudo de revisão que analisa todos os artigos publicados que compararam a riqueza nutricional dos alimentos bio e dos convencionais. Este estudo ganha inclusive o aval de uma das mais prestigiadas revistas científicas médicas, o “Annals of Internal Medicine”, o que lhe dá, teoricamente, mais credibilidade e força. As conclusões são claras: não existe evidência científica de que os alimentos biológicos sejam nutricionalmente mais ricos que os alimentos convencionais. Esta notícia cai “como uma bomba” no meio da comunidade que consome e produz alimentos biológicos, e rapidamente chega aos cabeçalhos de diferentes meios de comunicação social. Alguns futuros consumidores de AB começam a desconfiar se realmente vale a pena pagar mais por um alimento que aparentemente é igual ao outro... Este foi um duro golpe para a comunidade da agricultura biológica.

Mas este “estudo dos estudos” parece ter algumas fragilidades. Diferentes especialistas reforçam a influência de factores como as condições ambientais, o tipo de solo, o período de colheita, as condições de manuseamento e armazenamento como factores de extrema importância no valor nutricional de alimento, e referem a extre-



ma dificuldade em comparar os alimentos caso estas (e outras) variáveis não sejam consideradas. Aparentemente, muitos dos estudos comparativos publicados não consideraram estes e outros pontos que influenciam a riqueza nutricional do alimento.

Será que esses estudos compararam alimentos colhidos antes do tempo, com alimentos maduros? Ou alimentos colhidos momentos antes com alimentos armazenados há dias ou semanas? Ou mesmo alimentos produzidos com condições climáticas mais favoráveis à espécie em causa, com outro que não beneficiou dessas mesmas condições? Como podemos então ter tanta certeza nessa “ausência de diferenças”? Assim sendo, se as conclusões apresentadas pelos estudos que serviam de base ao “estudo dos estudos” podem não ser as mais corretas, dado a não inclusão destas possibilidades de viés, as conclusões deste relativamente à riqueza nutricional dos alimentos produzidos também podem não ser as mais acertadas.

Mas este “estudo dos estudos” disse outra coisa, que de certa maneira foi abafada, pelo peso dado à ausência de diferenças nutricionais entre convencional e bio. Este refere que “o consumo de alimentos

biológicos diminui a exposição a pesticidas e a bactérias resistentes a antibióticos”. Esta conclusão não deve ter ganho assim tanto impacto, pois é algo que todos sabemos. Mas será que realmente sabemos o que isso significa e quais as consequências?

Apesar da população saber da presença residual de agrotóxicos, existe uma certa sensação de segurança devido à necessidade destes estarem dentro de limites considerados seguros. Mas o que são limites seguros?

Sabe-se que a ingestão de agrotóxicos aumenta a produção de radicais livres de oxigénio, agravando o stress oxidativo. Então, se existem agrotóxicos na AC e se estes agrotóxicos aumentam o stress oxidativo, quem consome alimentos de AC não necessita de mais antioxidantes que os consumidores de AB? Logo, se oficialmente, os alimentos são idênticos quanto ao teor em antioxidantes, não estarão os consumidores de AC em desvantagem relativamente quanto a este ponto? O stress oxidativo excessivo está associado a diferentes patologias...

As doses consideradas “de segurança”, são calculadas de acordo com o valor acima do qual se manifestam sinais de

toxicidade. Mas estudos recentes revelam efeitos tóxicos mais discretos, mas bem mais prolongados no tempo – a disrupção endócrina. Diferentes químicos ambientais, onde estão incluídos alguns agrotóxicos, influenciam a forma como as nossas hormonas comunicam, alterando o seu delicado equilíbrio. Estes disruptores endócrinos estão cada vez associados a patologias como a obesidade e declínio cognitivo, mas principalmente ao efeito nefasto quando consumidos durante a gravidez e nos primeiros anos de vida de uma criança. Estudos efectuados com animais revelam o efeito tóxico destes disruptores endócrinos, no desenvolvimento *in utero*, mesmo quando consumidos bem abaixo da dose de segurança.

Por estas e por muitas outras razões, sugiro que passemos a nossa atenção aos efeitos nefastos de alguns agrotóxicos, mesmo em quantidades consideradas seguras. Quem consome produtos convencionais não só tem as suas necessidades nutricionais acrescidas, como está sujeito ao insidioso efeito de disruptores endócrinos que interferem com a acção das nossas hormonas e com a nossa expressão genética.