

MOGI NEWS

Diretor-presidente: Sidney Antonio de Moraes

ARTIGO

JUNJI ABE

✉ editor@moginews.com.br



Qualidade de vida

Para os adeptos contumazes do consumo diário de proteína animal, cabe o alerta de que o baixo consumo de carne pode diminuir a mortalidade global entre 6% e 10% até 2050. Além das vantagens à saúde, a dieta menos carnívora ainda pode cortar a emissão dos gases de efeito estufa entre 29% e 70% em 34 anos.

Segundo o líder da pesquisa, Marco Springmann, da Universidade de Oxford, se a maioria da população mundial, tivesse uma alimentação balanceada, com mais hortaliças e frutas e bem menos carne – especialmente, a vermelha – o planeta economizaria US\$ 1 trilhão ou R\$ 3,7 trilhões. São cifras despendidas com assistência médica, hospitalar e remédios. Excesso de carne,

produtos industrializados, ricos em açúcar e gordura, mas, pobres em fibras e nutrientes, são as principais causas da obesidade, hipertensão e altos índices de colesterol e triglicérides que provocam outras doenças.

Apesar de tantos motivos para rever o que come, cada brasileiro consome, por ano, poucos 27 quilos de hortaliças e 57 quilos de frutas. Significa uma quantidade de verduras e legumes quase seis vezes menor do que aquela ingerida anualmente pelos italianos (158 kg) e apenas um quarto do consumo anual de frutas registrado pelo canadense (223 kg).

É admirável a produção hortícola do País. No Alto Tietê, é abundante e de alta qualidade. Mogi das Cruzes ainda é o referencial brasileiro em tecnologia na horticultura. Se a rotina alimentar do brasi-

leiro passasse a privilegiar vegetais e frutas, os produtores de Mogi e Região também ampliariam a teia de benefícios sociais, gerando mais empregos e renda, além de contribuir melhor com a arrecadação tributária que deve voltar para a sociedade sob a forma de investimentos em saúde, educação e outros setores.

Nem pense que apregoo o vegetarianismo ou o veganismo (dieta que exclui qualquer derivado animal). Sei bem o quanto é gostoso saborear um churrasquinho, de vez em quando. O que proponho é reduzir o consumo de proteína animal. Ninguém morre se deixar de comer carne uma vez por semana. As hortaliças são terreno pródigo para substituições e bem mais baratas. Vale tentar. Pelo bem da saúde, do bolso, do meio ambiente, do planeta. Por melhor qualidade de vida.

✉ Junji Abe

Líder rural e foi deputado federal pelo PSD e prefeito de Mogi.