



Colunista  
Junji Abe

## Contramão da saúde

A cada dez brasileiros adultos, seis estão com excesso de peso. Não é só. A pesquisa divulgada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) também mostra que 60,8% dos bebês, de até 2 anos, comem biscoitos e um terço deles já toma refrigerantes ou sucos artificiais. Além do desequilíbrio atual, o País acena com um futuro temeroso para crianças colocadas na trilha de doenças. Açúcar e gordura em demasia fazem os pequenos ter quatro vezes mais riscos de desenvolver sobrepeso e obesidade na adolescência e vida adulta. Especialistas já alertaram que as políticas públicas contra a obesidade precisam estar centradas na qualidade da alimentação. Traduzindo: não adianta se entupir de gorduras e tentar remover os excessos com atividade física. É ideal ingerir, no mínimo, 400 gramas de alimentos saudáveis por dia e, aos poucos, chegar a 600 gramas diários. Corresponde a um copo de salada de frutas, uma maçã, uma banana ou meio prato grande de salada por dia. No Brasil, menos de um terço da população come hortifrúti diariamente. Doenças que causam grande procura por atendimento médico poderiam ser evitadas com alimentação adequada. Precisamos sair da contramão da saúde. Por isso, insisto em políticas públicas para orientar a dieta alimentar do brasileiro, com o aumento do consumo de hortaliças e frutas. São ricas em nutrientes, fibras e com baixo valor calórico, que têm produção exponencial na Região do Alto Tietê. Cada brasileiro consome, por ano, 27 quilos de hortaliças e 57 quilos de frutas. A quantidade de verduras e legumes é seis vezes menor do que aquela ingerida pelo italiano e a de frutas atinge um quarto do consumo anual do canadense. O hábito alimentar começa no nascimento e o costume não é formado só em casa. A escola tem papel fundamental. Enquanto prefeito de Mogi das Cruzes, inserimos alimentos saudáveis na merenda escolar. O trabalho teve continuidade com o atual chefe do Executivo mogiano. Não basta. É preciso consciência geral, com ações públicas efetivas, o apoio do setor produtivo e o cuidado das famílias.

Junji Abe é líder rural, foi deputado federal pelo PSD-SP (fev/2011-jan/2015) e prefeito de Mogi das Cruzes (2001-2008)