

A Comissão EAT-Lancet apresenta uma dieta de saúde planetária que é simultaneamente saudável para as pessoas e para o planeta. Descubra as principais conclusões e ações específicas do relatório que os profissionais da alimentação podem tomar para contribuir para a Grande Transformação Alimentar.

O que é preciso saber?

- ◆ Os alimentos que comemos, as formas como os produzimos e as quantidades desperdiçadas ou perdidas têm grandes impactos na saúde humana e na sustentabilidade ambiental. Acertar na alimentação será uma forma importante para que os países alcancem as metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU e do Acordo de Paris sobre alterações climáticas.
- ◆ Uma dieta que inclua mais alimentos a base de plantas e menos alimentos de origem animal é saudável, sustentável e bom para as pessoas e para o planeta. Não é uma questão de tudo ou nada, mas pequenas mudanças para um grande impacto positivo.
- ◆ Os alimentos provenientes de animais, especialmente a carne vermelha, têm impactos ambientais relativamente altos por porção alimentar comparativamente a outros grupos alimentares. Isso tem um impacto nas emissões de gases de efeito estufa, no uso da terra e na perda de biodiversidade. Este é o caso particular de alimentos de origem animal provenientes de animais alimentados com cereais.
- ◆ O que é ou não consumido é o principal fator de desnutrição em várias formas. Globalmente, mais de 820 milhões de pessoas continuam a passar fome todos os dias, 150 milhões de crianças sofrem de fome a longo prazo, o que prejudica o seu crescimento e desenvolvimento, e 50 milhões de crianças estão extremamente famintas devido ao acesso insuficiente a alimentos.
- ◆ Paralelamente, o mundo está testemunhando um aumento no sobrepeso e obesidade. Hoje, mais de 2 bilhões de adultos estão acima do peso e obesos, e doenças não transmissíveis relacionadas à dieta, incluindo diabetes, câncer e doenças cardíacas, estão entre as principais causas de mortes no mundo.
- ◆ A boa alimentação pode ser um poderoso impulsionador da mudança: a Comissão EAT-Lancet descreve uma dieta de saúde planetária, que é flexível e recomenda níveis

A **Comissão EAT-Lancet** sobre dietas saudáveis de sistemas alimentares sustentáveis reuniu 37 especialistas de 16 países em várias áreas da saúde humana, agricultura, ciências políticas e sustentabilidade ambiental, para desenvolver alvos científicos globais para dietas saudáveis a partir da produção sustentável de alimentos. O secretariado da Comissão EAT-Lancet foi abrigado pelo Centro de Resiliência de Estocolmo. O relatório foi publicado no *The Lancet*, em 16 de Janeiro de 2019.

de ingestão de vários grupos alimentares que podem ser adaptados à geografia local, tradições culinárias e preferências pessoais.

- ◆ A dieta de saúde planetária recomenda consumir uma gama de alimentos no valor de 2.500 kcal por dia, que vai promover a saúde e o bem-estar, reduzindo o risco de excesso de peso, obesidade e doenças não transmissíveis. Ao escolher esta dieta, também é possível impulsionar a demanda pelos alimentos certos e enviar sinais claros do mercado durante toda a cadeia de valor dos alimentos para os agricultores.
- ◆ Globalmente, a dieta de saúde planetária favorece o aumento do consumo de uma variedade de frutas, legumes, nozes junto com pequenas porções de carne e laticínios. Em algumas partes do mundo, essa dieta envolve o aumento do acesso a certos grupos alimentares, enquanto em outras áreas, a dieta requer uma redução significativa no consumo excessivo de alimentos não saudáveis.
- ◆ Mudar de dietas pouco saudáveis para a dieta de saúde planetária pode prevenir 11 milhões de mortes prematuras de adultos por ano e impulsionar a transição para um sistema global de alimentos sustentável até 2050, que garanta alimentos saudáveis para todos dentro dos limites planetários.

O que se pode fazer?

Mudança de cultura através da alteração de menus

- ◆ Os chefs da culinária e outros profissionais da área estão em boas condições para tornar os alimentos saudáveis e sustentáveis deliciosos, aplicando percepções, habilidades e criatividade únicas para criar modelos de inovação de última geração em serviços na área de alimentação e hospitalidade. Isso é fundamental para envolver o público num processo de descoberta e de adoção da dieta da saúde planetária.

Enfatizar os benefícios das alterações na dieta

- ◆ Comer alimentos saudáveis a partir de sistemas alimentares sustentáveis trata apenas parcialmente de diminuir a ingestão de certos alimentos. Deve-se colocar a ênfase em comer mais das opções saudáveis, em vez de simplesmente focar em diminuir a ingestão de alimentos não saudáveis.

Explorar novos alimentos e misturar menus

- ◆ Centrar-se na variedade de novos sabores, ingredientes e opções de menu que a dieta da saúde planetária revela, empreendendo uma vida de descobertas. Comprometer-se a experimentar, regularmente, menus com novos ingredientes para manter as dietas da saúde planetária inovadoras e empolgantes.

Liderar pela transmissão de mensagens sobre sabor

- ◆ Usar técnicas culinárias e fornecer os ingredientes mais saborosos para garantir que opções saudáveis e sustentáveis sejam tão desejáveis quanto, ou mais do que, as outras alternativas. Tornar as opções mais saudáveis e sustentáveis, claramente, mais saborosas e atraentes, é fundamental.

Trabalhar com fornecedores e consumidores

- ◆ Quer estejam gerindo uma cafeteria no Google ou a executando um programa escolar em Burquina Faso, os profissionais da alimentação têm uma enorme influência junto aos fornecedores de alimentos e aos consumidores. Podem, pois, trabalhar com ambos e utilizar o posicionamento dos profissionais da alimentação como vias principais para incentivar os consumidores para as dietas da saúde planetária.

Focar tanto na qualidade quanto na quantidade

- ◆ Usar estratégias culinárias para promover a saciedade, o valor e o prazer da comida sem incentivar o consumo excessivo. Ações como usar pratos e taças menores para evitar bandejas de refeição e buffets “onde se pode servir tudo o que conseguir comer” também ajudarão a reduzir o desperdício de alimentos.

Não ao desperdício, não à escassez

- ◆ Minimizar o desperdício de alimentos por meio de um planejamento cuidadoso e de porções criteriosas, e ser proativo(a), usando o produto na sua íntegra sempre que possível. Converter produtos com formato ou tamanho incomum em pratos onde a forma e o tamanho não importam também pode ser útil.

Aceitar influências culturais da alimentação

- ◆ Buscar numa variedade de culturas alimentares tradicionais de base vegetal, em todo o mundo, a sua fonte de inspiração para desenvolver estratégias de sabor e para criar pratos saborosos com orçamentos restritos através de intercâmbios culturais.

Trazar a biodiversidade para a mesa

- ◆ Objetivos de conservação ousados exigem colaboração entre os agricultores e as comunidades agrícolas para manter os habitats dentro ou ao redor das propriedades agrícolas e permitir a circulação segura da fauna selvagem. Pode-se adquirir ingredientes a partir de agricultores e fornecedores que contribuem para os esforços em prol da biodiversidade.

Partilhar a história do agricultor

- ◆ Transmitir aos clientes as importantes contribuições dos agricultores para os esforços de conservação e captura de carbono na proteção da sustentabilidade ambiental através de menus e materiais de marketing. Isso, por sua vez, ajudará a criar demanda por alimentos saudáveis e produzidos de forma sustentável, o que se traduz numa dinâmica “mutuamente vantajosa” tanto para os profissionais da alimentação quanto para os agricultores.

Inspirado nos Menus of Change© Principles of Healthy, Sustainable Menus do **Instituto Culinário da América (CIA) e da Escola de Saúde Pública Harvard T.H. Chan**. Tanto o CIA como a Escola de Saúde Pública Harvard T.H. Chan são parceiros da EAT. O CIA é uma instituição privada de ensino superior, sem fins lucrativos, empenhada em oferecer a melhor educação de culinária profissional do mundo, sendo, além disso, membro da Comissão Consultiva EAT. A Escola de Saúde Pública Harvard T.H. Chan e a EAT compartilham o compromisso de abordar efetivamente a relação entre a alimentação, a nutrição/desnutrição e as tremendas ameaças globais à saúde relacionadas ao crescimento exponencial de doenças não transmissíveis (por exemplo, obesidade, doenças cardíacas, câncer, diabetes), bem como os efeitos esperados das alterações climáticas e do crescimento populacional sobre a oferta alimentar e questões de sustentabilidade.



A EAT é uma organização pequena, com um apetite desproporcional para o impacto. A partir da sua sede em Oslo, Noruega, a EAT está desempenhando um papel central em colocar alimentos, saúde e sustentabilidade na agenda global, e é uma organização independente sem fins lucrativos com três parceiros fundadores: Wellcome Trust, Fundação Stordalen e o Centro de Resiliência de Estocolmo.

→ eatforum.org #foodcanfixit