

Edição impressa

COMUNICADO

Prezados Leitores,

Interrompemos a produção impressa do nosso *Jornal da Ciência* por falta de recursos para esse fim, mas continuaremos sua produção mantendo o mesmo formato e a mesma periodicidade editorial.

As edições estarão disponíveis para download em edição eletrônica no site do *Jornal da Ciência* para livre acesso. Desta forma, não interrompemos sua produção e estaremos contribuindo para a redução do uso de papel.

Cordialmente,
Diretoria da SBPC e Equipe *Jornal da Ciência*.

▶ JC 737, de 17/5/13



[Acesse aqui para ler a edição completa JC 737 Impresso](#)

▶ Charges



▶ JC impresso - edições anteriores

Notícias

Segunda-Feira, 20 de maio de 2013

JC e-mail 4619, de 07 de Novembro de 2012.

15. Será o fim da pirâmide alimentar? Artigo de Melicia Galdeano

Melicia Cintia Galdeano é doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos e pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos. Artigo enviado ao JC Email.

Já faz algum tempo que os órgãos de saúde vêm nos bombardeando com recomendações para adoção de hábitos alimentares mais saudáveis na tentativa de frear a disparada mundial do número de indivíduos obesos ou com sobrepeso. Os primeiros guias alimentares surgiram na década de 70 e, desde então, periodicamente surgem novos esquemas, adaptados aos avanços científicos e aos hábitos de cada sociedade.

Em 1992, foi lançado nos Estados Unidos o primeiro guia em forma de pirâmide conhecido como "Pirâmide Alimentar". A pirâmide trazia imagens dos diversos alimentos distribuídos em níveis hierárquicos. Na base estavam os alimentos ricos em carboidratos - pães, cereais, arroz e massas - e que podiam ser consumidos em maior quantidade. Em seguida vinham os vegetais, frutas, leite, iogurte e queijo. Depois as carnes, feijão, ovos e nozes. E, finalmente, no topo estavam os alimentos que deveriam ser consumidos com moderação: açúcares, óleos e gorduras.

Esta pirâmide foi amplamente adotada pelos profissionais de nutrição em diversas partes do mundo - inclusive no Brasil - mas, em 2005, sofreu alterações em virtude das tendências alimentares da época. Os níveis hierárquicos foram substituídos por divisões verticais coloridas representando os alimentos, mas sem as imagens dos mesmos, e também, foram adicionadas escadas do lado esquerdo incentivando a prática de atividade física. Esta nova versão foi considerada complicada e não obteve adeptos pelo mundo, ficando restrita à sociedade americana.

No ano passado, após 19 anos de hegemonia, a imagem da pirâmide foi substituída nos EUA por um novo diagrama alimentar, designado pelo nome em inglês de "MyPlate". Este novo guia é representando pelo desenho de um prato dividido em quatro partes que são preenchidas com frutas, verduras, proteínas e cereais. Ao lado, um copo representa os laticínios.

O "prato" está sendo recebido como um guia melhorado por soar mais "familiar" que a pirâmide. Ainda assim, alguns críticos dizem que a imagem não está trazendo informações sobre o que comer e o que evitar. Também está havendo divergências sobre a necessidade de consumo dos dois copos de leite ou derivados por dia.

Em resposta, algumas instituições independentes estão elaborando versões mais detalhadas recomendando o uso de grãos integrais, gorduras mais saudáveis como, por exemplo, o óleo de oliva e o aumento no consumo de água, além de recomendação da prática de atividade física. Apesar disso, os profissionais de saúde destacam a importância desta nova ferramenta, principalmente pelo aspecto de que comemos "pratos" e não comemos "pirâmides", o que pode servir de incentivo para maior adesão da sociedade.

No Brasil continuamos usando o modelo da pirâmide. A nossa foi criada em 1996 por pesquisadores da Universidade de São Paulo que


Anterior


▶ 14. "Bóson não explica tudo, mas mudou minha vida", diz Peter Higgs


Próxima

▶ 16. Cientistas buscam as raízes do mal de Alzheimer

▶ Índice de Notícias

 - imprimir

 - enviar

 - comentário

adaptaram o modelo americano de 1992 aos hábitos dos brasileiros. Talvez nosso guia também esteja precisando passar por uma releitura para acompanhar as novas tendências alimentares e, toda essa mudança lá fora pode servir como incentivo para isto.

Apesar de toda polêmica envolvida a respeito da ferramenta ou método adotados, o importante é lembrar que a melhor dica para uma alimentação saudável continua sendo uma dieta balanceada, com equilíbrio e o bom senso sempre.

* A equipe do Jornal da Ciência esclarece que o conteúdo e opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem necessariamente a opinião do jornal.

[Expediente](#) • [Contato](#) • [Site da SBPC](#)
Sociedade Brasileira para o Progresso da Ciência - SBPC©2002
Todos os direitos reservados / All rights reserved

[Navegue por aqui](#)

Selecione