

Alimentação alternativa como complemento alimentar

DALVA MARIA DA NÓBREGA FURTUNATO
Departamento de Ciência dos Alimentos, Escola de Nutrição, Universidade
Federal da Bahia.
E-mail: dalvamnf@ufba.br

A alimentação alternativa, no Brasil, é um termo genérico, referente a todo e qualquer tipo de alimento preparado de forma diferente da habitual, fugindo dos padrões alimentares tradicionais ou ao uso de produtos que não entrem na composição do cardápio diário de um determinado grupo populacional. (BRANDÃO, 1988).

A idéia proposta, no final da década de 1970, era desenvolver tecnologias simplificadas estimulando a maximização dos recursos regionais. A multimistura surgiu como resultado destas pesquisas, sendo o produto considerado como um complemento alimentar, definida como uma farinha, elaborada a partir de folhas verdes escuros (mandioca, batata doce, cenoura e espinafre), bem como de sementes de abóbora, melancia, melão, mamão, gergelim, pó de casca de ovo, farelos de trigo e arroz, dentre outros, a depender da disponibilidade de matéria prima local (BRANDÃO, 1988).

A recomendação para ingestão diária da multimistura é de 20g (para adultos e 5g para crianças, adicionada a várias preparações, tais como mingaus, sopas, bolos etc., servindo assim como complemento alimentar. (BRANDÃO, 1988).

No início da década de 1990, a alimentação alternativa, assim denominada, começou a ser difundida e incentivada, em todo o País, com o apoio da Pastoral da Criança da CNBB (Conferência Nacional de Bispos do Brasil), sendo oficialmente usada em serviços da rede governamental de Saúde e Educação na merenda escolar, no Norte e Nordeste.

A Pastoral da Criança atua em todo o território nacional (26 Estados, 1.577 Municípios e 13.124 comunidades), acompanhando o crescimento e desenvolvimento de cerca de 1,5 milhões de crianças, além de desenvolver, através de agentes de saúde comunitários, ações básicas de saúde e educação para a criança, a mulher e a família, estimulando o uso de alimentos alternativos (AZEREDO, 1999).

A utilização da multimistura vem sendo sistematicamente debatida em foros científicos, institucionais e informais, no que se refere à sua relevância ou não, no tocante às suas propriedades nutricionais, fatores tóxicos e/ou antinutricionais.

Os fatores antinutricionais são as substâncias que interferem na biodisponibilidade dos nutrientes, alterando a digestão, a absorção e o metabolismo, entre eles fitatos, oxalatos, compostos fenólicos, fibra, além de outros (ARAÚJO, 1995).

O fitato (ácido fítico) é um ácido orgânico contendo fósforo que se encontra nas plantas, principalmente nos cereais, nas camadas externas dos grãos e nos solos, em diversas formas isoméricas, sendo que o hexafosfato de mio-inositol é o único que já foi isolado de plantas. O ácido fítico tem duas ações antinutricionais: uma como inibidor de protease e a outra, por combinação com minerais para formar sais inabsorvíveis no trato intestinal (KHAN, 1988).

O ácido fítico é um forte agente quelante de cátions mono ou divalentes, com os quais forma complexos

insolúveis nos alimentos. Estudos mostram a relação inversa que existe entre o ácido fítico e a absorção de minerais, tais como zinco, cálcio, magnésio e ferro, sendo o zinco o mais afetado (ERDAM, 1979, CHERYAN, 1980, JULIANO, 1980). Além disso, inibi certas enzimas (pepsina, amilase e tripsina), interagindo com a proteína, e/ou cátion, essenciais para sua atividade (ARAÚJO, 1995).

Preocupadas com o emprego crescente da multimistura, as universidades brasileiras começaram a despertar para o assunto, realizando estudos em nível de composição centesimal, qualidade microbiológica e fatores antinutricionais (AZEREDO et al, 1997; CHIAPPINI, et al, 1996; SANTANA et al, 1996; CARVALHO et al, 1998; COSTA, et al, 1998; NITZKE & MAGGIONI, 1996).

Nestes estudos, foram observados que a multimistura apresenta uma composição centesimal diferenciada, quanto aos teores de lipídios e proteínas, o que pode ser explicado pela escolha de subprodutos alimentares utilizados para compor a multimistura (cereais, sementes oleaginosas e folhas de vegetais).

As análises referentes ao controle da qualidade microbiológica mostram que o aspecto higiênico sanitário da multimistura deve ser melhorado, tendo sido encontrado, na maioria dos produtos analisados, coliformes fecais, *Bacillus cereus*, entre outros.

Entre as pesquisas realizadas como contribuição ao estudo referente às alternativas alimentares, podemos destacar a pesquisa realizada pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), no período de 1990 a 1994, que avalia o uso do farelo de arroz em dietas humanas. A pesquisa revelou elevadas concentrações de ácido fítico, que é um fator antinutricional interferindo na biodisponibilidade biológica dos minerais presentes na dieta.

Nesse sentido, de acordo com FARFAN, 1998), o teor de ácido fítico encontrado no farelo de arroz em uma proporção de 5 a 6%, sendo um dos mais altos índices já referidos na literatura para alimentos. Nos lotes de farelo de arroz analisados, quatro estavam contaminados com aflatoxinas, compostos carcinogênicos e altamente resistentes à destruição pelo calor de tostagem. A pesquisa apresentou que é nula a recuperação de carências nutricionais em cobaias pelo emprego do farelo do arroz.

Diante de toda esta polêmica sobre o assunto, o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), face à precariedade de informações científicas, bem como a ausência de uma legislação específica de padrões de qualidade de seus componentes, posiciona-se contrário ao uso da alimentação alternativa, alertando para os riscos que poderão advir de sua utilização. (CFN, 1997).

Por outro lado, a Sociedade Brasileira de Pediatria considera prematura a utilização da multimistura em programas de alimentação infantil, especialmente em programas emergenciais de combate à fome. Podemos, portanto, concluir que as pesquisas vêm contribuído significativamente para esclarecer dúvidas sobre os prós e contra de um assunto polêmico e ainda não cientificamente comprovado, sendo considerados poucos os estudos para garantir um nível de segurança nutricional e toxicológico, quanto da sua utilização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA- ASPECTOS NUTRICIONAIS E SOCIAIS. O papel das Instituições/ UNICEF, Fortaleza, 1994, 17p.
2. ASSOCIATION OF OFFICIAL ANALYTICAL CHEMISTS. Official Methods of Analysis, 16 ed., AOAC. Washington, D.C., 1995, 1141p.
3. BRANDÃO, C.T.T. Alternativas Alimentares, Ministério da Saúde, Pastoral da Criança, BRASÍLIA, 1988, 49P.
4. BEAUSSET, I., Estudio de Las bases Científicas para el Uso de Alimentos Alternativos en la Nutrición Humana, INAM/UNICEF, 1992, 49P.
5. CARVALHO, et al. Caracterização e estudo da estabilidade da Multimistura. In: XVI Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos. Rio DE Janeiro, 1998, (Anais de Congresso)
6. CHIAPPINI, S. et al. Composição química de Multimistura e seus ingredientes. In: XV Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos, livro de resumos, Poços de Caldas -MG, 1997.
7. FARFAN, J. A. ALIMENTAÇÃO Alternativa: Análise crítica de uma proposta de uma intervenção nutricional. *Cad. Saúde Pública*, v. 14, n. 1, p. 205-212, 1998.
8. NITZKETE, J. A et. al. Efeito das condições de processamento sobre o valor alimentício da multimistura. In: XV Congresso Brasileiro de Ciência e Tecnologia de Alimentos, livro de resumos, Poços de Caldas, MG, 1997.
9. POSICIONAMENTO DO CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS QUANTO À MULTIMISTURA, Brasília, CFN, 05 DE FEV. 1996, 5P.