

# ALIMENTOS ORGÂNICOS E CONVENCIONAIS: SEUS VALORES NUTRICIONAIS – Compartilhando Conhecimentos com Agricultores Rurais e Urbanos



**Clarissa Casale Doimo<sup>1</sup> - Josely Rimoli<sup>2</sup>**  
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS – Universidade Estadual de Campinas  
Bolsista Pibic/Cnpq<sup>1</sup> - Orientador<sup>2</sup>



Palavras chave: educação em saúde - alimentos orgânicos - alimentos tradicionais

## Introdução

Nesse projeto tem-se a intenção de realizar uma revisão bibliográfica, com a finalidade de analisar e comparar os valores nutricionais de alimentos orgânicos com alimentos convencionais. À medida que os agricultores conheçam de forma correta qual o impacto real de seus produtos na vida dos consumidores, o incentivo para uma melhor produção aumenta. Da mesma forma, se os agricultores têm acesso a esses dados, é uma maneira de conscientização dos seus hábitos alimentares, esperando-se então que eles valorizem e consumam o que produzem.

## Metodologia

A metodologia qualitativa e de intervenção a ser adotada será constituída por dois eixos. Eixo 1: Levantamento bibliográfico. Eixo 2: Intervenção, que constará de encontros com os agricultores rurais, da região metropolitana de Campinas-SP. O objetivo é elaborar, experienciar, avaliar e divulgar uma metodologia de educação em saúde sobre alimentos orgânicos. As fontes de busca serão PubMed, Scielo, Revista de Ciência e Tecnologia de Alimentos, Revista de Ciência e Saúde Coletiva, Revista Brasileira de Nutrição.

## Resultados e discussões

Nos encontros com a Associação de Mulheres Agroecológicas, foi bastante enfatizado o valor do produto orgânico, ressaltando sobre os benefícios relatados de acordo os estudos encontrados, como também foram destacados os malefícios causados pelo consumo de alimentos “envenenados”, como elas se referiam aos alimentos produzidos com agrotóxicos. Houve estímulo do consumo dos produtos que elas cultivavam, como forma de manutenção da saúde e economia, buscando incentivar a diminuição do consumo de carboidratos, devido ao uso predominante de pão e macarrão.

Apontamos como análise da bibliografia estudada, que a maioria dos artigos encontrados demonstra que os alimentos orgânicos possuem maior conteúdo de nutrientes, principalmente em relação à vitamina C e compostos fenólicos. Dentre os estudos que não mostraram diferença significativa entre os cultivos, deve-se atentar à metodologia que foi utilizada. Um curto tempo de análise, inferior a três anos, pode não apresentar resultados fidedignos.

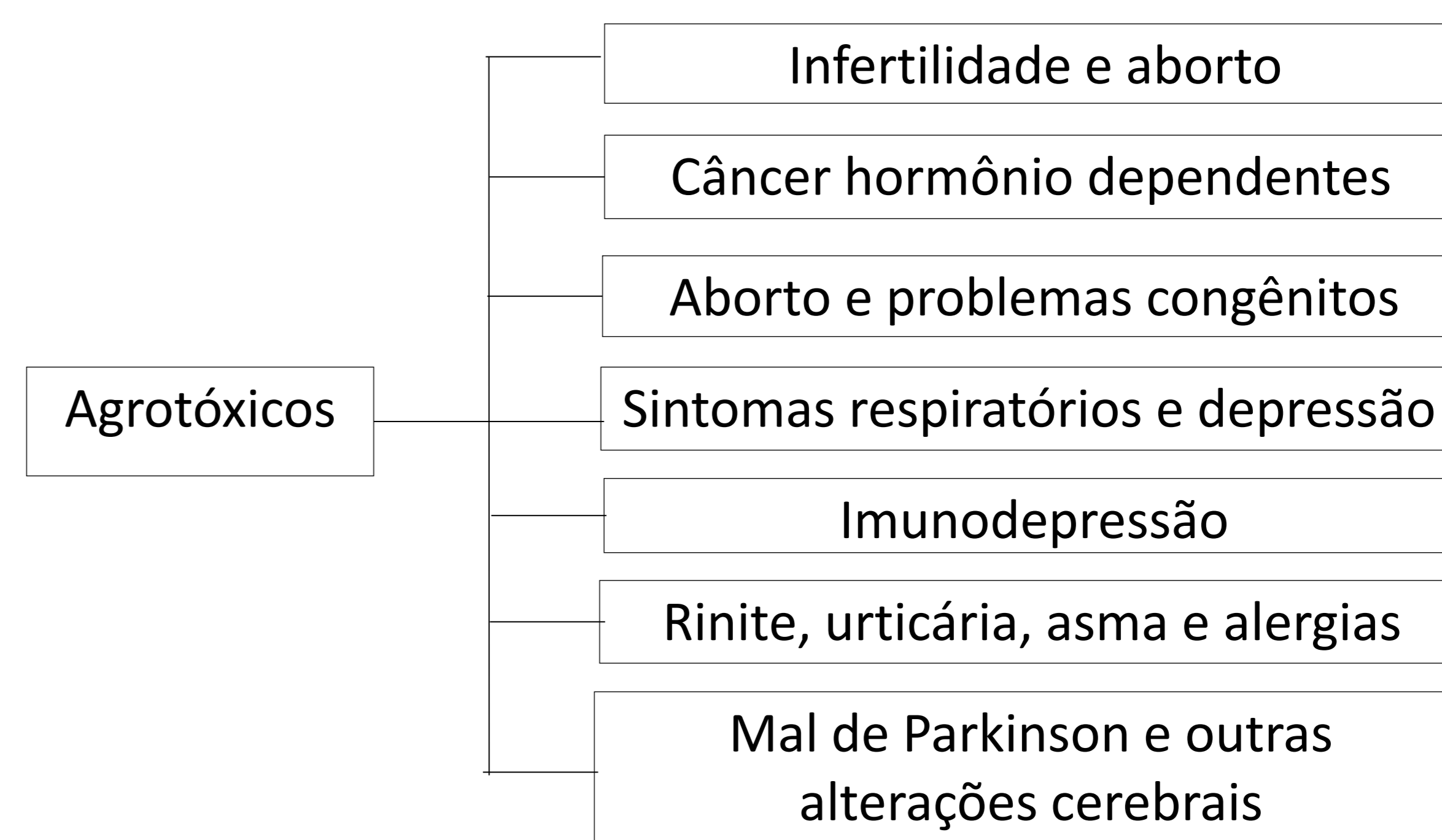


Figura 1. Danos à saúde causados por agrotóxicos.

## Conclusão

Pressupõe-se que o cultivo orgânico deve ser analisado e comparado com o convencional em períodos mais longos de tempo. Não se sabe sobre os demais estudos, que não apresentaram resultados positivos, qual era o local de cultivo, se o cultivo orgânico tinha sido recentemente iniciado, se havia nesse solo contaminação por agrotóxicos de uma plantação anterior e se a adubação realizada era orgânica. Muitos fatores estão associados ao crescimento das plantas. Esses fatores citados podem ter mascarado ou diminuído o conteúdo maior de nutrientes que os produtos orgânicos em sua maioria apresentam.

O modo de plantio que seja mais próximo do natural é o adequado para a saúde humana. Portanto, deve haver maior disseminação entre a população sobre os benefícios da dieta orgânica, a fim de contribuir com a agricultura familiar que utiliza esse processo; com o meio ambiente, que será menos sobrecarregado de substâncias tóxicas, diminuindo a chance de contaminação de lençóis freáticos; além de impedir o desenvolvimento de doenças graves na população por ingestão de substâncias tóxicas diretamente pelos alimentos.

## Referências Bibliográficas

- ARBOS, K. et al. Atividade antioxidante e teor de fenólicos totais em hortaliças orgânicas e convencionais. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, Campinas, 30(2): 501-506, abr.-jun; 2010.
- BOURN D, PRESCOTT, J. A comparison of the nutritional value, sensory qualities, and food safety of organically and conventionally produced foods. *Crit. Rev. Food Science Nutr.*;42(1):1-34; 2002.
- DAROLT, M. R. Comparação da Qualidade do Alimento Orgânico com o Convencional In: STRIGHETA, P.C & MUNIZ, J.N. *Alimentos Orgânicos: Produção, Tecnologia e Certificação*. 1 ed. Viçosa : Universidade Federal de Viçosa - UFV, p. 289-312.; 2003.
- FREIRE, P. *Caderno de Educação Popular e Saúde*. Ministério da Saúde. Brasília, v.1, n.1,p.32-45; 2007.