

Como diminuir os
resíduos dos
agrotóxicos
na alimentação

LE MANJUE
• ORGANIQUE •





SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
BRASIL NA LIDERANÇA.....	8
OS PRINCIPAIS ALIMENTOS CONTAMINADOS QUE SÃO CONSUMIDOS	9
QUAIS OS PREJUÍZOS QUE OS AGROTÓXICOS TRAZEM À SAÚDE?	10
É POSSÍVEL LIMPAR OS ALIMENTOS CONTAMINADOS?.....	13
COMO GARANTIR QUE NÃO VOU INGERIR AGROTÓXICOS?	18
CONCLUSÃO	20



Introdução

Morango, tomate, cebola, pimentão, abobrinha, berinjela, uva e até mesmo o aparentemente inofensivo pepino. A menos que você seja bastante rigoroso e faça a festa nas prateleiras de orgânicos do supermercado, é bastante provável que esteja consumindo produtos agrícolas cultivados por meio de um composto químico que, embora invisível ao olho nu, pode ser bastante nefasto para a sua saúde: os agrotóxicos. Mas por que os agrotóxicos caíram no gosto dos produtores?

A explicação para essa pergunta é bastante simples e, como se pode imaginar, predominantemente de ordem econômica. Eficaz no combate às pragas que ameaçam as hortas e plantações do campo, os agrotóxicos se tornaram excelentes aliados dos fazendeiros e agricultores, cujo **sucesso financeiro** dependia diretamente da boa safra enviada aos mercados e distribuidores. É uma lógica de mercado básica: para lucrar e manter-se na ativa, é preciso enviar boa mercadoria — e, de preferência, em grandes quantidades.

O agrotóxico é conhecido como uma forma de evitar perdas, aumentar o volume dos alimentos produzidos, e, naturalmente, minimizar eventuais prejuízos econômicos. Apesar disso, essas informações são subjetivas, já que os seus danos à saúde e ao meio ambiente são catastróficos.

Um ótimo negócio, não é mesmo? Mas (tem sempre um “mas”!), como costuma ocorrer, há uma contrapartida para quase tudo na vida. O mesmo produto capaz de exterminar tão facilmente os pequenos insetos das plantações pode também ter um efeito cruel na saúde daqueles que o consomem, caso a ingestão seja feita numa dose excessiva — ou, ainda, caso o alimento não seja higienizado da forma correta. Até os produtores, que por vezes entram em contato direto com a substância na hora de aplicá-la e disseminá-la em suas plantações, sofrem desse risco.

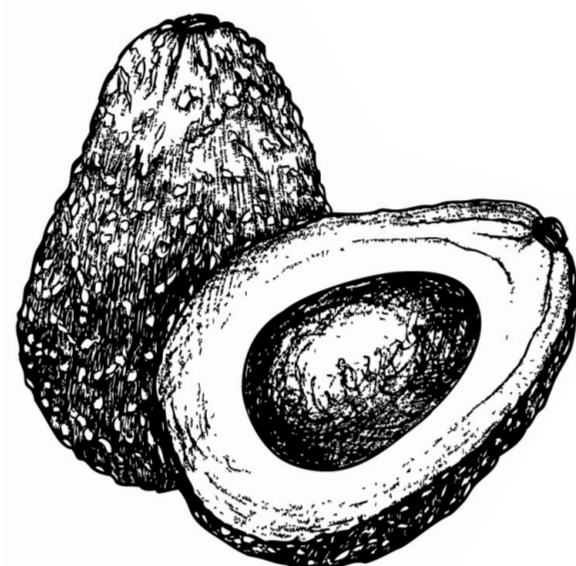
Quais são os sinais de contaminação por conta desse veneno? Os sintomas de intoxicação por agrotóxicos são diversos e, muitas vezes, pouco específicos. Por isso, é fundamental estar atento e sempre procurar atendimento médico quando suspeitar de alguma coisa!

Dores de cabeça, vômitos, diarreia, dores abdominais, cólicas e mal-estar são algumas das possíveis sensações. Confusão mental e outros sintomas de comprometimento nervoso são outros exemplos, assim como alergias. Câncer é outra doença algumas vezes associada ao consumo dessas substâncias.

Gostaria de conhecer os alimentos com maior teor de agrotóxicos, quais são os principais riscos e, o fundamental, de que forma prevenir ou evitar uma possível intoxicação e problemas de saúde?

Continue com a leitura para compreender mais sobre essas perigosas substâncias e descobrir a melhor forma para diminuir os resíduos dos agrotóxicos na sua alimentação do dia a dia. Interessado?

**PREPARE-SE
E VAMOS
EM FRENTE.**



Brasil na liderança

Sabe aqueles rankings pouco inspiradores, para não dizer vergonhosos? Pois é, o Brasil infelizmente lidera uma corrida que não enche o peito de ninguém de orgulho. De acordo com um relatório recentemente publicado pelo Instituto Nacional de Câncer, o Inca, o país verde-amarelo é o maior consumidor de agrotóxicos do planeta.

Isso mesmo, do planeta! Segundo o documento, o consumo médio por habitante no ano de 2009 equivalia a **5,2kg!** É muita coisa, não é mesmo? E o pior é que a venda desse veneno agrícola no país está em pleno crescimento. Entre 2001 e 2008, ou seja, num intervalo de menos de 10 anos, a movimentação financeira gerada pela venda desses produtos saltou de US\$2 para US\$7 bilhões (clique na matéria divulgada pelo G1 para saber mais sobre a questão).

Impressionante, não é mesmo?

Outra pesquisa, dessa vez realizada pela Associação Brasileira de Saúde Coletiva, a Abrasco, constatou por meio de um dossiê lançado em 2012 que **um terço dos alimentos consumidos pelos brasileiros no dia a dia está contaminado** — adivinha por quem? Isso mesmo que você imaginou, pelos agrotóxicos! Um dado mais do que alarmante, não é mesmo? Na hora do café da manhã, almoço ou jantar, é bem provável que você esteja ingerindo mais substâncias tóxicas do que o recomendado ou permitido.



Os principais alimentos contaminados que são consumidos

Que o Brasil lidera o ranking de consumo de agrotóxicos, isso nós já descobrimos. Mas e quanto a um outro ranking, também ligado ao assunto e igualmente importante? Isto é, quais são os alimentos que contém o maior índice de contaminação por esses perigosos compostos químicos, como Inseticidas, pesticidas etc. Segundo um levantamento promovido pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, o alimento mais crítico é ninguém mais ninguém menos do que o pimentão. Isso mesmo, segundo a pesquisa, 91,8% dos pimentões testados estavam altamente contaminados por agrotóxicos.

Um verdadeiro perigo para o consumidor bem nas prateleiras dos supermercados, sendo vendido com toda a naturalidade do mundo! Outros produtos alimentícios que merecem destaque nessa alarmante lista são o **morango** (63,4% da amostra analisada estava irregular) e o **pepino** (57,4%). Vale dizer que, além de produtos com teores de agrotóxicos acima do que é regulamentado, o estudo detectou também que alguns elementos da amostra continham substâncias ilegais, banidas ou não autorizadas no país. De dar medo, não é verdade?



Quais os prejuízos que os agrotóxicos trazem à saúde?

Pode parecer até brincadeira de mal gosto, mas a lista de moléstias causadas pelos agrotóxicos é simplesmente gigantesca — para não falar em mais do que grave! Muitos são os efeitos negativos, tanto para o meio ambiente (afinal, o uso desses perigosos compostos sintéticos pode contaminar e causar **prejuízos para o solo, para as águas e até mesmo para o ar**) quanto para as pessoas, dos trabalhadores aos moradores locais e consumidores.

Nos seres humanos, alguns dos primeiros sinais de intoxicação podem se caracterizar por alergias e coceiras nos olhos e na pele, tanto do rosto quanto no corpo. Outros possíveis sintomas que costumam chamar atenção são cólicas, vômitos, diarreia, desconforto abdominal e, nos casos mais graves e avançados, convulsões. Em alguns casos, as **intoxicações** podem até mesmo levar à morte.

Caso a exposição aos agrotóxicos seja prolongada, o quadro pode gerar um



problema crônico, que pode levar, dentre outras coisas, a infertilidade, impotência, desregulação hormonal e possíveis abortos no caso de mulheres grávidas expostas às substâncias nocivas.

Mas a coisa não para por aí: alguns estudos já sugerem conexões entre os venenos agrícolas e alguns casos de câncer (como os de mama, próstata e pulmão) e distúrbios do sistema nervoso central. Rins, coração e intestino também podem ser afetados, a depender dos químicos utilizados na composição do agrotóxico em questão.

Quer saber mais sobre possíveis doenças alavancadas por essas perigosas substâncias? Dê uma olhada nessa reportagem publicada pela Carta Maior. Para saber mais sobre os riscos, acesse esse documento publicado pela Anvisa.



É possível limpar os alimentos contaminados?

Eis uma questão que ainda gera muita dúvida para várias pessoas. É possível se livrar de todos os resquícios de agrotóxico simplesmente lavando os alimentos ao chegar do supermercado ou da feira? É perigoso ingeri-los sem a devida higienização? Para responder devidamente essas perguntas, vários elementos entram em jogo nesse cenário.

Primeiramente, lavar com cuidado uma fruta, verdura ou legume antes de ingeri-lo ou cozinhá-lo é uma ótima pedida, mas é preciso estar atento, pois, infelizmente, essa medida não garante a eliminação completa das substâncias tóxicas. A ação é capaz de eliminar uma parte, mas não todo e qualquer resquício do veneno químico utilizado para o cultivo dos alimentos de origem agrícola. Sempre que chegar com as frutas e verduras da semana em casa, certifique-se de lavá-las com **água corrente**. Isso mesmo! Coloque os tomates, brócolis, maçãs e abobrinhas da feira debaixo da torneira e capriche na limpeza, para que tudo o que é ruim possa escorrer pelo ralo.

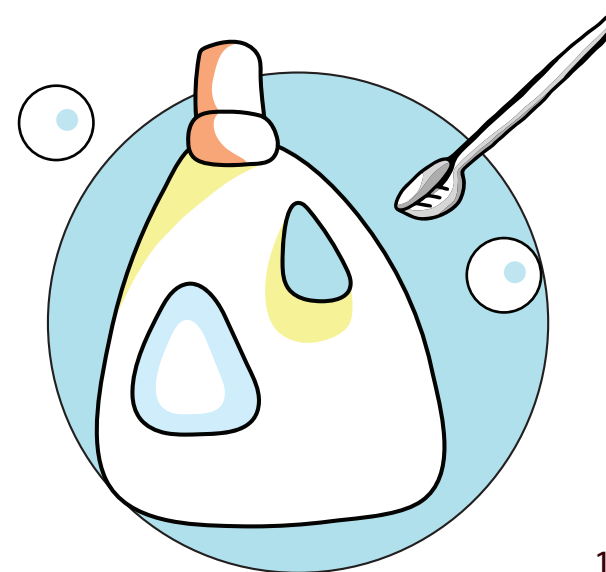


Essa técnica é mais eficaz para se livrar dos resquícios de agrotóxico do que simplesmente deixar os alimentos de molho, em água parada. Se desejar, utilize uma escovinha para otimizar o processo.

Feito isso, é hora de passar para a segunda etapa, que consiste em higienizar os alimentos com um tantinho de hipoclorito de sódio.

Nunca ouviu falar? É bem provável que você conheça o produto por seu nome alternativo: **água sanitária**! Pode até parecer estranho, mas colocar frutas, verduras e legumes de molho com um pouco de água sanitária é uma excelente forma de garantir a sua saúde e a da sua família. A medida pode não eliminar os agrotóxicos, mas é uma maneira de eliminar as bactérias e microorganismos que ameaçam o bem-estar e podem transmitir doenças. Só não pode exagerar na dose, afinal, a substância também é tóxica! Coloque uma colher de sopa de água sanitária (não mais do que isso!) para cada litro de água e deixe os alimentos de molho nessa mistura.

Depois, não se esqueça de colocar os alimentos novamente em água corrente e enxaguá-los bastante. Agora é a vez de retirar os resíduos da água sanitária!



Ah, um detalhe mais do que importante:

antes de fazer a descontaminação dos alimentos com água sanitária, dê uma lida com atenção no rótulo desse produto de limpeza. Ela contém apenas hipoclorito de sódio? Se sim, está liberada para as instruções acima. Se tiver aditivos, detergentes ou aromatizantes, está proibida! Leia também as indicações de uso: elas mencionam e permitem o uso do produto em alimentos? Se sim, ótimo! Se não, é melhor procurar por uma água sanitária de outra marca! Nessas horas, todo cuidado é pouco.





Como garantir que não vou ingerir agrotóxicos?

Como você viu acima, nem mesmo a higienização mais correta dos alimentos pode eliminar todos os resíduos dos agrotóxicos nas frutas, verduras e legumes.

Por isso, a melhor maneira de evitar a contaminação por esses compostos químicos é investir em uma alimentação orgânica. Procure alimentos dessa categoria no supermercado que você frequenta, na feira ou ainda em lojinhas de produtos naturais, que costumam também ofertar esse tipo de frutas, verduras e legumes. Opte também por restaurantes que utilizem esse tipo de matéria prima para os itens no cardápio. Embora menos vistosos — e algumas vezes um pouco mais caros do que o habitual — os alimentos orgânicos podem ser mais do que benéficos para a sua saúde!

Explore a sua cidade em busca de opções livres de agrotóxicos!

Caso você tenha interesse, dê uma olhada nesse precioso mapa, que disponibiliza o endereço e informações básicas como dia e horários de várias feiras orgânicas que acontecem por todo o país, do Sul ao Norte. Programe-se para fazer uma visita àquelas que estiverem próximas de você! Outra questão importante resume-se a ficar de olho na contaminação indireta. Não sabe do que se trata? Pois bem, produtos industrializados (pizzas, lasanhas prontas e outros alimentos industrializados) podem também ser fonte de contaminação por agrotóxicos, ainda que de forma indireta. Isso acontece por que eles costumam ser produzidos com legumes e vegetais cultivados com uso de agrotóxicos — ou seja, a intoxicação ocorre por tabela! Outra boa dica é optar por **frutas e verduras da estação**. Fora da época, um morango pode ter um teor maior de agrotóxicos do que teria se cultivado na estação correta. Comece a pesquisar mais sobre as folhas e frutas de cada época — esse conhecimento pode trabalhar muito bem a seu favor. Além de mais saborosos, um alimento da estação será também menos tóxico, sua saúde agradece!

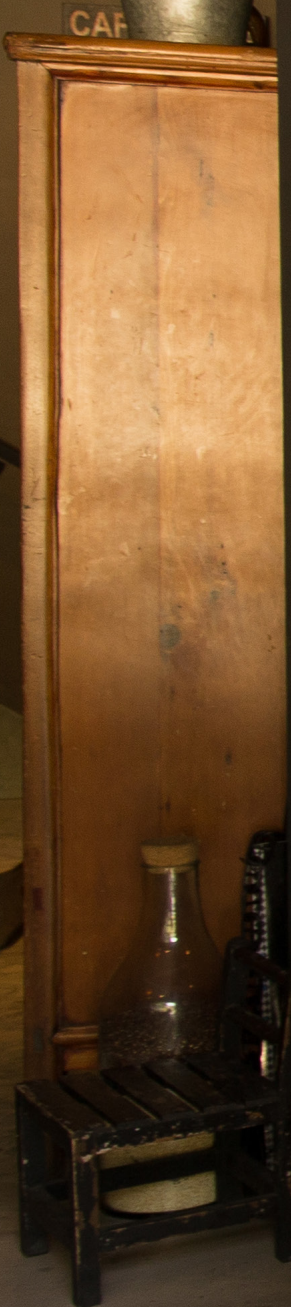
Conclusão

Como você viu, os agrotóxicos podem ser uma ameaça pelas mais diversas razões: por contato e ingestão imediata ou a longo prazo, direta ou indiretamente, por meio de legumes e verduras ou por industrializados produzidos a partir deles. Essas substâncias são ainda um perigo para as águas e o solo do planeta e para os próprios agricultores que, muitas vezes, de forma inadequada e inadvertida, fazem uso das substâncias de forma irresponsável e inconsequente.

Apostar nos orgânicos é uma forma eficaz de enfrentar esse problema e se opor ao domínio massivo dos agrotóxicos, especialmente aqui no Brasil, um país que, como visto, lidera o ranking de maior consumidor desses verdadeiros venenos agrícolas. Assim, procure por feiras especializadas em frutas, verduras e legumes orgânicos e incentive o trabalho dos produtores que abriam mão dos agrotóxicos em favor da saúde e da segurança alimentar. Explore as prateleiras dos supermercados em busca de hortaliças e até mesmo de produtos industrializados que sejam elaborados a partir de matéria prima orgânica. Cuidar da alimentação e prestar atenção nos detalhes, de modo a fazer escolhas conscientes durante as refeições do dia a dia, é essencial para manter a saúde e a vitalidade necessárias ao bem-estar!



AZEM
LE MANJUE



CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO E PRESTAR ATENÇÃO NOS DETALHES, DE MODO A FAZER ESCOLHAS CONSCIENTES DURANTE AS REFEIÇÕES DO DIA A DIA, É ESSENCIAL PARA MANTER A SAÚDE E A VITALIDADE NECESSÁRIAS AO BEM-ESTAR!



BOMASCA DE BANANA
ZERO GLÚTE