

Será o fim da pirâmide alimentar?

Melicia Cintia Galdeano¹

Já faz algum tempo que os órgãos de saúde vem 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 1970 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 representado 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

¹ **Melicia Cintia Galdeano** (melicia@ctaa.embrapa.br) doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos e pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos, Rio de Janeiro – RJ.

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 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.



Pirâmide Alimentar (1992)



Pirâmide Alimentar (2005)



Pirâmide Alimentar Brasileira (1996)



“MyPlate” (2011)



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

