



# Câmara Municipal de São Paulo

## Gabinete do Vereador Cláudio Prado

PL 433/11

### JUSTIFICATIVA

A Alimentação e a Nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde sendo também fundamentais para o crescimento e desenvolvimento humanos. Entende-se que o crescimento e desenvolvimento humanos são direitos inalienáveis do Homem garantidos na Declaração dos Direitos Humanos <sup>(1)</sup> e, portanto, constituem responsabilidade do Estado e de todos.

Na Declaração sobre o Direito ao Desenvolvimento da ONU essa responsabilidade é explicitada nos seguintes termos: "Todos os seres humanos são responsáveis pelo desenvolvimento, individual e coletivamente, levando em conta a necessidade do respeito integral de seus direitos humanos e liberdades fundamentais, bem como suas obrigações para com a comunidade, que podem garantir a livre e completa realização do potencial humano." <sup>(2)</sup>

A partir da década de 90, no Brasil, houve uma intensificação das políticas de Alimentação e Nutrição, desenvolvidas em um primeiro momento para o combate à fome, com a criação do Conselho Nacional de Segurança Alimentar (1993).

Na evolução das políticas alimentares em todo o mundo surge a necessidade, a partir de dados epidemiológicos de incidência e mortalidade por patologias crônicas, do estabelecimento de diretrizes e políticas norteadoras para a melhoria da qualidade dos alimentos e mudanças de hábitos alimentares da população.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (1999) tem como propósito **"a garantia de qualidade dos alimentos colocados para consumo no País, a promoção de práticas alimentares saudáveis e a prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais, bem como o estímulo às ações intersetoriais que propiciem o acesso universal aos alimentos."**

Em suas diretrizes aponta para a "Garantia da segurança e qualidade dos alimentos e da prestação de serviço neste contexto" e para a "Prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e de doenças associadas à alimentação e à nutrição

Em 2004, na 57ª Assembleia Mundial de Saúde, a OMS – Organização Mundial de Saúde - aprova a "Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde". Esta Estratégia foi baseada em resoluções anteriores sobre a prevenção e o controle de doenças não transmissíveis, que representavam, no período, 60% de todas as disfunções e em 47% da morbidade mundial, e também em resoluções sobre alimentação saudável, que apontavam para a Alimentação saudável entre outras ações importantes para a prevenção e controle das doenças.

A "Estratégia Global" constitui-se em um documento norteador para que os governos nacionais criem e estabeleçam políticas e estratégias que promovam a Alimentação saudável. As recomendações específicas sobre dieta constantes do documento final desta estratégia são:

- Manutenção do equilíbrio energético e o peso saudável
- Limitação da ingestão energética procedentes de gorduras, substituindo gorduras saturadas por insaturadas e eliminar as gorduras trans (hidrogenadas)
- Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais e leguminosas
- Limitar a ingestão de açúcar livre
- Limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2010) define critérios para a ingestão saudável de açúcares, gorduras e sódio. Estes são componentes da nutrição necessários à manutenção normal da vida humana, sendo os açúcares e as gorduras fontes de energia, mas o consumo freqüente e em grande quantidade de gorduras, açúcar e sal aumenta o risco de doenças como a obesidade, a hipertensão arterial, o diabetes e as doenças coronarianas.

Consumo de gorduras – São considerados alimentos de alta concentração energética - fornece 900 kcal/100 g, e estão relacionados ao aumento da incidência do excesso de peso e da obesidade, contribuindo para o aumento do risco de Doenças Crônicas não Transmissíveis.



# Câmara Municipal de São Paulo

## Gabinete do Vereador Cláudio Prado

As gorduras são de diferentes tipos e podem ser mais ou menos prejudiciais à saúde. As gorduras saturadas estão presentes em alimentos de origem animal e seu consumo deve ser moderado. A OMS recomenda que menos de 10% das necessidades energéticas sejam fornecidas por este tipo de gorduras, pois aumentam o risco de Dislipidemias.

O consumo de gorduras trans – vegetal hidrogenada – deve ser evitado, e não deve ultrapassar o valor de 1% do valor energético diário total (no máximo 2g/dia em dietas de 2000 kcal). O consumo de gorduras trans provoca o aumento do colesterol LDL, a redução do colesterol HDL e aumentam a probabilidade de doenças cardiovasculares. Os ácidos graxos trans são gordura obtidas principalmente no processo de industrialização dos alimentos, a partir da hidrogenação de óleos vegetais.

O colesterol é uma gordura que está presente apenas em alimentos de origem animal e também é produzida pelo fígado. É um componente das paredes celulares e precursor de hormônios como estrógeno e testosterona e de ácidos biliares. O colesterol participa ainda dos processos de absorção das gorduras e da síntese de vitamina D. O organismo é capaz de sintetizar o suficiente para cobrir as necessidades metabólicas; dessa maneira, não há necessidade de consumo externo por meio da alimentação; no entanto pode haver uma elevada ingestão de colesterol alimentar proveniente das carnes, vísceras, ovos e laticínios.

O colesterol sérico pode ser classificado em vários tipos, de acordo com suas funções e propriedades, destacando-se os dois mais importantes, que são:

- LDL- **Low Density Lipoproteins** – lipoproteínas de baixa densidade – são denominadas popularmente de colesterol ruim, pois são responsáveis pela formação de placas ateroscleróticas nos vasos sanguíneos.

- HDL - **High Density Lipoproteins** – lipoproteínas de alta densidade tem a capacidade de absorver os cristais de colesterol, retardando o processo de formação de placas de ateromas e são conhecidas como colesterol bom.

Consumo de açúcares - O açúcar é um tipo de carboidrato. As frutas e alguns vegetais contêm naturalmente açúcar do tipo frutose. Este tipo apresenta-se como parte dos alimentos que também contêm vitaminas, minerais e outros nutrientes e o seu consumo deve ser estimulado.

Orienta-se a diminuição do consumo do açúcar tipo sacarose que é amplamente utilizado diariamente em preparações diversas e em produtos industrializados com a finalidade de tornar os alimentos mais saborosos. O consumo excessivo de açúcar do tipo sacarose está associado ao aumento de peso, obesidade e à gênese da cárie dentária em crianças, tendo sido também associado em pesquisas (World Cancer Research Fund – 1997) como fator de risco para câncer de colo de útero.

A diretriz é de que o consumo de açúcares simples não deve ultrapassar o percentual de 10% da energia total diária, o que corresponde a 200 kcal em uma dieta de 2000 kcal diários, ou duas colheres de sopa.

Consumo de sódio - O sódio e o potássio são minerais essenciais para a regulação dos fluidos intra e extracelulares, atuando na manutenção da pressão sanguínea. O sal de cozinha – cloreto de sódio – é composto por 40% de sódio, sendo a principal fonte desse mineral na alimentação. A necessidade humana de sódio varia entre 300 a 500mg por dia. O consumo diário recomendado deve ser menor que 5g. O consumo excessivo, maior que 6 gramas diárias (2,4g de sódio), é uma causa importante da Hipertensão Arterial, doença que acomete estimadamente 20% da população adulta brasileira. Constitui-se também em causa importante de Acidente vascular cerebral e de Câncer de estômago. (World Cancer Research Fund, 1977).

### Referências Bibliográficas

1. **DECLARAÇÃO UNIVERSAL DOS DIREITOS HUMANOS** - Organização das Nações Unidas – 1948  
Genebra,  
<http://www.oas.org/dil/port/1948%20Declara%C3%A7%C3%A3o%20Universal%20dos%20Direitos%20Humanos.pdf>



# *Câmara Municipal de São Paulo*

## *Gabinete do Vereador Cláudio Prado*

2. **POLITICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO** – Ministério da Saúde, Brasília, 1994 <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnan.pdf>

### Bibliografia

1. **GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA** – Ministério da Saúde, Brasília 2005 [http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05\\_1109\\_M.pdf](http://dtr2001.saude.gov.br/editora/produtos/livros/pdf/05_1109_M.pdf)

Tendo em vista que a orientação nutricional deve levar em conta as características bióticas de cada indivíduo, e levando em consideração a necessidade de estabelecer parâmetros máximos, a presente propositura visa reduzir a ingestão demasiada de cloreto de sódio, que possui valores máximos aproximados para o ser humano em geral, e advertir sobre o consumo de gordura trans, que consiste em alimento industrializado e artificial, e cuja ingestão em qualquer quantidade é prejudicial à saúde.

Diante de todo o exposto e do relevante interesse público envolvido na presente iniciativa, conto com o apoio dos Nobres Pares para a aprovação da proposta.