

**Versão 4. Press Release WHO/84  
9 de novembro de 2003**

NÃO DIVULGAR ANTES DO DIA 9 DE NOVEMBRO DE 2003

## **OMS e FAO anunciam estratégia integrada para promover o consumo de frutas e verduras**

### **Baixo consumo de frutas e verduras aumenta o risco de cardiopatias, alguns tipos de câncer e obesidade**

**9 de novembro de 2002, Genebra** - A Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) anunciaram hoje uma estratégia integrada para promover um maior consumo de frutas e verduras.

Estima-se que o baixo consumo de frutas e verduras cause cerca de 2,7 milhões de mortes a cada ano e está entre os 10 maiores fatores de risco que contribuem para a mortalidade, segundo o *World Health Report 2002*. O anúncio foi feito no Rio de Janeiro, Brasil, durante a reunião anual do Fórum Global da OMS sobre Prevenção e Controle de Doenças Não Transmissíveis.

“Há uma forte e crescente evidência de que um consumo suficiente de frutas e verduras ajuda a prevenir muitas doenças e promove a boa saúde, mas uma grande parte da população mundial consome muito pouco,” disse o Dr. Pekka Puska, Diretor do Departamento de Prevenção de DNT e Promoção da Saúde da OMS, durante a abertura do Fórum no Rio.

Segundo Kraisid Tontisirin, Diretor da Divisão de Alimentos e Nutrição da FAO, “a FAO enfrenta o desafio de aumentar em todo o mundo a conscientização acerca dos benefícios de um maior consumo de frutas e verduras. Para promover efetivamente um maior consumo de frutas e verduras, é preciso avaliar de maneira mais sistemática a alimentação prevalente no tocante às implicações para a nutrição e a saúde.”

Mahmoud Solh, Diretor da Divisão de Produção e Proteção Vegetal da FAO, afirmou: “São necessárias iniciativas nacionais imediatas para produzir e comercializar eficientemente produtos hortícolas mais baratos usando menos pesticida e com perdas menores no manuseio pós-colheita.”

As doenças não transmissíveis (DNT) são responsáveis por quase 60% das mortes em todo o mundo e 45% da morbidade global. A alimentação inadequada, junto com a inatividade física e o fumo, estão entre os principais fatores de risco preveníveis de DNT. Um consumo diário suficiente de frutas e verduras pode ajudar a prevenir DNT como cardiopatias, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de câncer.

O esforço conjunto de promoção do consumo de frutas e verduras está sendo desenvolvido no âmbito da Estratégia Global sobre Alimentação, Atividade Física e Saúde. Nesse esforço participam também em estreita colaboração outros parceiros globais, inclusive organizações nacionais que promovem o consumo de frutas e verduras (tipo a iniciativa “5-a-day”).

O relatório recém-publicado intitulado “Consulta Conjunta de Especialistas da OMS/FAO sobre Alimentação, Nutrição e Prevenção de Doenças Crônicas” recomenda o consumo mínimo de 400 g de frutas e verduras por dia (excluindo batatas e outros tubérculos) para a prevenção de doenças crônicas como cardiopatias, câncer, diabetes tipo 2 e obesidade. Segundo as duas organizações, o consumo de uma ampla variedade de frutas e verduras assegura uma dose adequada da maioria dos micronutrientes, fibras e outras substâncias essenciais. O aumento do consumo de frutas e verduras também pode substituir o consumo excessivo de alimentos que contêm muita gordura saturada, açúcar e sal. Contudo, as informações do banco de dados da FAO indicam que o estoque total de frutas e verduras disponível está bem abaixo do consumo mínimo em muitos países, especialmente na Ásia, África e Europa Central e Oriental.

“Apesar dos países em desenvolvimento produzirem grande parte do estoque mundial de frutas e verduras, e de serem boas as possibilidades de aumentar a produção nesses países, muitos de seus habitantes não ingerem uma quantidade suficiente. O consumo em geral também é baixo entre os grupos socioeconômicos mais pobres dos países desenvolvidos,” disse o Dr. Puska.

Estima-se que o baixo consumo de frutas e verduras cause cerca de 31% das isquemias cardíacas e 11% dos acidentes cardiovasculares em todo o mundo. A Agência Internacional de Pesquisa sobre Câncer (IARC) da OMS estima que a proporção de câncer prevenível devido ao baixo consumo de frutas e verduras é de 5-12% para todos os casos de câncer e entre 20-30% nos casos de câncer gastro-intestinal.

A estratégia conjunta de promoção do consumo de frutas e verduras tem quatro objetivos específicos:

- Aumentar a conscientização geral acerca da função das frutas e verduras na prevenção de DNT ;
- Aumentar o consumo de frutas e verduras mediante ações essenciais nas áreas de saúde pública e agricultura;
- Incentivar e apoiar o desenvolvimento e implantação de programas nacionais de promoção do consumo de frutas e verduras que sejam sustentáveis e envolvam todos os setores;
- Apoiar a pesquisa em áreas pertinentes e desenvolver os recursos humanos necessários para elaborar e implantar programas de promoção do consumo de frutas e verduras.

Contato na OMS: David Porter, Media Officer (+41) 22 791 3774 ou (+41) 79 477 1740.

Contato na FAO: John Riddle FAO News Service (+39) 06 570 53259.