

## Saúde em risco: brasileiros ingerem cada vez mais agrotóxicos

16/8/2010



Stock photos

**Que verduras e frutas são boas para a saúde, está mais que comprovado, mas a população não sabe, de fato, o que está levando no carrinho do supermercado.**

Pesquisas apontam que o brasileiro ingeriu, em média, 3,7 quilos de agrotóxicos em 2009. A nutricionista Joana Lucyk, mestre em Nutrição Humana e diretora da Clínica Saúde Ativa (DF) revela: toneladas de produtos comercializados no País sofrem ação de produtos químicos e os males para a saúde são inúmeros.

Não é apenas a questão da ingestão instantânea que pode comprometer o bem estar. É aos poucos que as substâncias inseticidas delimitam a longevidade. "Consumidos continuamente podem causar intoxicação aguda, subaguda e crônica. Na aguda, os sintomas surgem rapidamente, enquanto que na subaguda, os sintomas aparecem progressivamente, com dores de cabeça, de estômago e sonolência. Já a intoxicação crônica pode surgir meses ou anos após a exposição e pode culminar em paralisias e doenças graves, como câncer", diz a nutricionista Fernanda Damas, que compõe o quadro clínico da Saúde Ativa.

Fernanda explica que as consequências variam de acordo com a quantidade ingerida, a frequência e a via de administração - sendo a oral e a respiratória as mais graves. Até mesmo durante a gestação se a mulher não possuir uma capacidade de detoxificação eficiente, essas substâncias podem acabar atingindo a criança. "Alguns estudos mostram que a elevada exposição a agrotóxicos das gestantes pode impactar o peso do recém-nascido. O leite materno também sofre transformações, com a excreção de substâncias que podem ser passadas à criança", correlaciona.

**O Processo** – Joana esclarece que os agrotóxicos são substâncias utilizadas para eliminar pragas e doenças dos vegetais e, em geral, funcionam diminuindo ou aumentando substâncias contidas no organismo como: acetilcolina e acetilcolinesterase, responsáveis por controlar a passagem dos sinais nervosos do cérebro para o organismo. A intoxicação por agrotóxicos ou a ingestão de altas concentrações prejudica o sistema nervoso e outros órgãos, como coração, rins e fígado.

De acordo com análises da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), os 10 alimentos que possuem maiores quantidades de agrotóxicos são pimentão, morango, uva, cenoura, alface, tomate, mamão, laranja, abacaxi e repolho

### DICAS PARA O CONSUMIDOR

- Frutas e hortaliças devem ser lavadas em água corrente, com o auxílio de uma esponja e detergente neutro.
- Folhas externas devem ser retiradas, pois contêm maior concentração de agrotóxicos.
- O ideal é comprar alimentos da safra.
- Frutas com casca fina contêm mais agrotóxicos, por isso, é melhor descascá-las antes da ingestão.
- No caso das carnes, deve-se retirar a gordura e a pele de aves e peixes, já que os agrotóxicos se concentram nessa região.
- O cozimento dos alimentos também auxilia a eliminação dos agrotóxicos.