

**HORTICULTURA BRASILEIRA E A SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE
PÚBLICA**

**BRAZILIAN HORTICULTURE AND ITS RELATIONSHIP WITH
PUBLIC HEALTH**

Nome do aluno(a): Bianca Kaolaine Silva Costa
Nome do orientador(a): Moises da Silva Martins

1. INTRODUÇÃO

Embora remonta aos primórdios da civilização, a relação entre alimentação e saúde nunca foi tão próxima como hoje. Dietas opulentos em gordura, sal e açúcar e pobres em carboidratos complexos, vitaminas e minerais, aliadas a um estilo de vida mais sedentário, são responsáveis pelo aumento de doenças relacionadas à alimentação como obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensão, osteoporose e câncer. Há muito se acredita que comer frutas e hortaliças ajuda a prevenir essas doenças. Os vegetais são um componente importante da dieta e são tradicionalmente servidos juntamente com alimentos ricos em proteínas e carboidratos. As hortaliças são pobres em gordura e calorias, comparativamente pobres em proteínas, mais ricas em carboidratos e fibras, e fornecem quantidades significativas de micronutrientes dietéticos. Além disso, contêm compostos funcionais que, além da nutrição básica, beneficiam as funções do organismo, auxiliando na melhoria da saúde e bem-estar e redução do risco de doenças. O melhoramento de variedades nesses compostos tornou-se um dos principais focos dos programas de melhoramento genético de hortaliças. Vários desses programas, que trabalham com hortaliças, estão em andamento no Brasil e no mundo com o objetivo de aumentar os teores e diversificar os tipos de

FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

carotenóides presentes na alimentação.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

A proposta deste trabalho é focada na importância de melhorar a saúde de vida, afim de diminuir o consumo de gorduras e consumir mais hortaliças e cultivos do campo, e conseqüentemente melhorar as tecnologias e suas substâncias funcionais presentes melhorando a vida do agricultor e da população. A pesquisa auxiliará na compreensão fazendo com que a precaução tanto em agrotóxicos como também em uma dieta rica em alimentos saudáveis, seja compreendida e que a informação seja propagada para a agricultura, estudantes com intuito de prevenir e melhorar a saúde global da comunidade, através do papel fundamental, que é a informação, Para selecionar os materiais estudados, foram feitas pesquisas em artigos bibliográficos, com o uso das seguintes palavras-chaves: Inovação; hortaliças; tecnologias; composto funcionais. O presente trabalho justifica-se pelo desenvolvimento na saúde da população e como método de facilitar a vida do agricultor, porém, há dificuldade em encontrar e adotar tecnologias de custo compatível com o tamanho e faturamento das propriedades e mão de obra capaz de substituir os malefícios que as substâncias tóxicas podem trazer para o corpo humano. Dessa forma, desenvolveu-se este estudo com o objetivo de identificar tecnologias existentes e as condicionantes de adoção de inovação tecnológica no cultivo de hortaliças.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A proposta deste trabalho, é mostrar como o consumo de hortaliças podem ser benéficos para a saúde e como a implantação de tecnologias podem facilitar a vida do consumidor e do agricultor, buscando facilitar o seu trabalho evitando o uso de mão de obra e bem estar da população. A partir disso, apresentamos a seguir um quadro para demonstrar as substâncias funcionais

FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

presentes nas hortaliças e como isto pode ser benéfico para a saúde humana.

Quadro 1: Substâncias e hortaliças Hortaliças Principio Bioativo Efeito

Terapêutico Berinjela, brocólis, cenoura Ácido Fenólico Aumenta a atividade

enzimática, favorecendo a absorção de nutrientes Brócolis Genistelina Pode

inibir o crescimento de tumores Melancia Glutathione Protege contra doenças

cardíacas, catarata e asma Tomate Licopeno Protege contra câncer de próstata

Fonte: Carper (1995). A proposta do quadro acima é explicar sobre como o uso

de alguns princípios bioativos podem trazer efeitos benéficos para o corpo

humano. Desde que sejam consumidos de maneira equilibrada e juntamente com

uma dieta saudável, evitando gorduras que trazem malefícios à saúde. Segundo

Dias Mm (2012), nenhum alimento isolado deve ser ingerido em detrimento de

outros para prevenir uma doença específica, cada alimento possui diferentes

vitais para a saúde. Portanto, uma dieta alimentar variada é essencial. Apesar da

qualidade nutricional das hortaliças, ricas em vitaminas, sais minerais, fibras e

fitoquímicos, as hortaliças ainda não fazem parte da dieta da maioria dos

brasileiros De acordo com Kepple (2011), as tecnologias de agricultura são

tecnologias utilizadas com sistemas de informação, com os quais o produtor

consegue monitorar as condições de produção. Porém, existem limitações de

aplicação em propriedades de menor porte, em virtude de custos e necessidade

de máquinas adequadas. Ainda segundo as informações de Kepple (2011), a

esterilização é um dos métodos mais eficazes de conservação de alimentos. Para

garantir a produtividade e rentabilidade, o monitoramento e o controle contínuo

e intensivo do ambiente de produção de culturas protegidas (em estufas) são

essenciais e diminuem desperdícios de tempo e mão de obra.

FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

Quadro 1: Relação de hortaliças, princípios bioativos e seus benefícios terapêuticos para a saúde humana.

HORTALIÇAS	PRINCIPIO BIOATIVO	EFEITO TERAPÊUTICO
Berinjela, brócolis, cenoura	Ácido Fenólico	Aumenta a atividade enzimática, favorecendo a absorção de nutrientes.
Brócolis	Genisteína	Pode inibir o crescimento de tumores.
Melancia	Giutationa	Protege contra doenças cardíacas, catarata e asma.
Tomate	Licopeno	Protege contra câncer de próstata.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

Incentivar o consumo de hortaliças e o uso de tecnologias pode melhorar a saúde pública e aumentar a eficiência agrícola, promovendo benefícios tanto para os consumidores quanto para os agricultores. De acordo com as pesquisas apontadas no artigo, o consumo de produtos da agropecuária tem se mostrado altamente benéfico para a saúde humana, especialmente considerando os hábitos sedentários e o alto consumo de alimentos gordurosos e prejudiciais à saúde predominantes na população.

REFERÊNCIAS

CARPER, J. Alimentos: o melhor remédio para a sua saúde. Rio de Janeiro: Campus, 1995;
DIAS, M. M. Importância da alimentação variada e o papel dos alimentos funcionais na saúde humana. São Paulo: Editora Saúde, 2012;

FACULDADE DE TECNOLOGIA DE PRESIDENTE PRUDENTE

- KEPPLE, A. W. Tecnologias agrícolas e sua aplicação em pequenas propriedades rurais no Brasil. Revista de Inovação Rural, v. 15, n. 3, p. 45-52, 2011;
- MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. The impact of food systems on health and the environment: A global view. Public Health Nutrition, v. 15, n. 8, p. 1-9, 2012;
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: WHO Technical Report Series, 2003;
- PINHEIRO, S. M. Compostos bioativos em hortaliças: Um estudo das propriedades antioxidantes e terapêuticas. Revista Brasileira de Nutrição, v. 22, n. 4, p. 15-20, 2004;
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2014;
- SILVA, R. M.; OLIVEIRA, J. P. Tecnologias agrícolas para pequenas propriedades no Brasil: Desafios e oportunidades. Revista de Agricultura Sustentável, v. 8, n. 2, p. 31-42, 2010;
- SLAVIN, J. L.; LLOYD, B. Health benefits of fruits and vegetables. Advances in Nutrition, v. 3, n. 4, p. 506-516, 2012;
- MARSCHNER, P. Mineral nutrition of higher plants. 3rd ed. London: Academic Press, 2012.