



HIGEIA@
ISSN - 2525-5827

REVISTA CIENTÍFICA DAS FACULDADES
DE MEDICINA, ENFERMAGEM, ODONTOLOGIA,
VETERINÁRIA E EDUCAÇÃO FÍSICA.



BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ORGÂNICOS - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Diego Luis Pereyra Gonzalez¹

Eduardo Campos de Oliveira²

Gabriela Bueno de Souza³

Pedro de Souza Duarte Bonavides⁴

Nathália de Oliveira Marques dos Santos⁵

Christiane Nicolau Coimbra⁶

Eliane Marta Quinoes⁷

Nayara Cavalcanti Ares⁸

Ricardo Diniz⁹

Paulo Maccagnan¹⁰.

RESUMO

Este artigo buscou compreender os estudos acerca dos principais benefícios sobre o consumo de alimentos orgânicos. Para a teoria utilizou-se pesquisas sobre a qualidade da alimentação, incluindo benefícios e malefícios. Envolvendo, também, o meio ambiente e sua consequência a longo prazo com o aumento do consumo dos mesmos. Neste trabalho, com uma revisão bibliográfica, o principal objetivo foi avaliar a qualidade dos alimentos orgânicos em comparação aos convencionais e também sua inserção na vida cotidiana, devido ao valor não ser tão acessível como os alimentos convencionais.

PALAVRAS-CHAVE

Meio ambiente; alimentos orgânicos; alimentos convencionais

1. Graduando(a) de Medicina na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil.

2 Graduando(a) de Medicina na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil.

3 Graduando(a) de Medicina na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil.

4 Graduando(a) de Medicina na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil.

5 Graduando(a) de Medicina na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil.

6 Professor(es) na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil

7 Professor(es) na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil

8 Professor(es) na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil

9 Professor(es) na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil

10 Professor(es) na Universidade Metropolitana de Santos, Brasil



ABSTRACT

This article sought to understand the studies about the main benefits about the consumption of organic food. For the theory it was used research on the quality of food, including benefits and harms. Involving, also, the environment and its long-term consequences with the increased consumption of these foods. In this work, with a literature review, the main objective was to evaluate the quality of organic food in comparison to conventional food, and also its insertion in daily life, due to the fact that it is not as accessible as conventional food.

KEYWORDS

Environment; organic food; conventional food.

INTRODUÇÃO

O consumo de alimentos orgânicos tem sido um dos assuntos mais recorrentes na atualidade, devido ao aumento cada vez maior de agrotóxicos na alimentação tradicional. Nos últimos anos, foram publicados diversos artigos sobre o assunto sempre relacionando a ingestão com a qualidade de vida, redução da contaminação dos alimentos, conservação do ecossistema e valorização dos agricultores de pequeno porte. São assuntos presentes no meio acadêmico devido a sua grande importância.¹

Na definição sobre os alimentos orgânicos, faz-se importante lembrar que são alimentos in natura ou processados que são oriundos de um sistema orgânico de produção agropecuária e industrial. Não utiliza-se pesticidas sintéticos, fertilizantes químicos e conservantes, irradiação e muitas outras coisas que acabam alterando o alimento.²

O termo orgânico é uma rotulagem que mostra que os produtos atendem às regras da produção orgânica e passaram por uma vigilância. A agricultura orgânica valoriza pequenos agricultores. No entanto, devido à contaminação ambiental generalizada, não garantem a ausência de total de agrotóxicos. Todavia, são aplicados métodos para reduzir ao mínimo as contaminações.³

A alimentação orgânica está cada vez mais presente nos supermercados e na mídia. O canal central e dominante nessa expansão do consumo de produtos de alimentos orgânicos, se dá principalmente ao novo estilo de vida saudável que a mídia e os supermercados estão colocando em destaque a todo tempo. Porém, essa alimentação está restrita ao público com maior poder aquisitivo. O consumo de frutas, legumes e verduras, cada vez mais são uma atração crucial dos consumidores para realizar compras frequentes nos supermercados, tendo como estímulo a venda desses produtos e com eles os orgânicos.⁴

Comumente, a má qualidade de alimentação, ligada a uma alimentação desregulada e com baixa variedade nutricional, procede do cotidiano corrido nos dias atuais, principalmente em cidades grandes, mas também por parte de propagandas de alimentos sem qualidade.⁵

Diante da Organização para Alimentos e Agricultura da Organização das Nações Unidas, o setor orgânico está em maior crescimento comparado a agropecuária



convencional e abrange 5% do Brasil. Pensando também que é um desenvolvimento social, pois a participação de pequenos agricultores e agricultura familiar são os mais envolvidos na produção orgânica do país.⁶

A necessidade de entender o comportamento de compra sustentável, e isso inclui a alimentação, é muito importante por ser uma porta de entrada para avanços ambientais, científicos e de comunicação, para as empresas direcionarem o aumento na conscientização do consumidor com as questões ambientais (COHEN, 2014). Dessa maneira, avalia-se como importante estudantes pesquisem sobre os benefícios sobre o consumo de alimentos orgânicos, para os comerciantes entenderem e divulgarem essa informação para a população ter acesso a isso e transformar em potenciais consumidores dessa alimentação.⁷

O objetivo deste artigo foi revisar na literatura os benefícios do consumo de alimentos orgânicos, pensando em todas as dificuldades de acesso da população e com a comparar o aumento de qualidade de vida das pessoas que resolveram fazer essa mudança.

MÉTODO

Para tal, foi realizada busca na base de dados MedLine (PubMed), utilizando os seguintes descritores em saúde: “consumption of organic food” “benefits” “health” segundo o Descritores em Ciências da Saúde (DeCs). Os critérios de inclusão foram artigos que destacam sobre o tema buscado com data de publicação desde 2018. Os critérios de exclusão foram: fuga do tema e estudos sem ênfase sobre os benefícios.

DESENVOLVIMENTO

Alimentos orgânicos

O aumento da venda de alimentos orgânicos vem crescendo rapidamente e cada vez mais em todo o mundo. Os alimentos orgânicos dão a ideia de algo mais natural possível, sendo mais parceiros da natureza e mais benéficos para a saúde da população.³ Dentre os principais benefícios está a menor quantidade de pesticidas. O movimento pelo uso de alimentos orgânicos começou a muito tempo, há cerca de 100 anos, procurando buscar o meio menos artificial possível.⁸

O IFOAM (Agricultura Orgânica), foi fundado na década de 70, onde a partir dele, todos produtos deveriam ser certificados buscando melhorar a qualidade e saúde do solo. Uma outra curiosidade é que cerca de nove décimos dos produtos orgânicos estão presentes na América do Norte e Europa.⁸

O comportamento de compra de alimentos sustentáveis e como os consumidores compram e utilizam dos mercados, de acordo com suas opções por alimentos orgânicos, possui vantagens e desvantagens, dentre essas, a questão da reciclagem e dos insumos químicos. Há também a questão dos agricultores rurais não possuírem um boa produção em suas terras, enquanto produtores orgânicos terem um faturamento superior.⁹

Alguns conceitos sejam eles positivos ou negativos permeiam o imaginário dos consumidores quando se trata de alimentos orgânicos tais como um melhor sabor, o alto custo, a baixa concentração de pesticidas. É interessante perceber que frente a tais conceitos, se tratar de um alimento mais nutritivo para muitos se mostra pouco relevante.¹⁰

Compreender esses conceitos que existem na sociedade para então exaltar os benefícios do consumo de alimentos saudáveis com enfoque em alimentos orgânicos é fundamental ao se estabelecer um projeto de educação alimentar. Um aumento nas vendas de alimentos orgânicos é perceptível, o que se dá pela crença de que esses alimentos possuem um melhor sabor e que trazem benefícios não só a saúde, mas também ao meio ambiente, e ainda atrelado à fatores culturais, religiosos e sociais, segurança alimentar,



apoio à economia e agricultura local. Na sociedade há concepções positivas acerca de alimentos orgânicos em detrimento dos alimentos geneticamente modificados e aqueles que recebem irradiação ionizante – que destrói microrganismos, vírus, bactérias e insetos que possam contaminar esse alimento. Há aqueles que acreditam que o que configura um alimento orgânico é a ausência de antibióticos ou de pesticidas e as informações sobre esse assunto são acessadas majoritariamente na internet. Vegetais, ovos, frutas, carnes e laticínios são respectivamente os alimentos comprados com maior frequência.¹⁰

Apesar da semelhança entre os valores nutricionais e entre os valores de contaminação microbiana, os níveis de pesticidas realmente se mostraram mais baixos em alimentos orgânicos. Mas se por um lado a contaminação microbiana possui as mesmas taxas, o risco foi maior em frangos e porcos convencionais em se tratando de microrganismos resistentes a antibióticos. Na escassez de argumentos que embasam a dita superioridade dos alimentos orgânicos com relação ao valor nutricional, os consumidores devem ser orientados sobre ser mais vantajoso essa dieta apesar dos custos pois haverá uma redução na exposição aos danos relacionados aos pesticidas e microrganismos resistentes.¹⁰

Em se tratando dos benefícios do consumo de alimentos orgânicos, determinar o melhor tipo de cultivo, método de cozimento e pré-processamento de alimentos de modo a garantir a preservação dos nutrientes, dos minerais e dos carotenóides nos vegetais é essencial. Hortaliças, sejam elas orgânicas ou convencionais, como cenoura, brócolis e abobrinha respondem melhor ou pior de acordo com o método de cozimento tais como fervura, vapor, cozimento na pressão etc.¹¹

Por conseguinte, informar a população acerca das melhores formas de preparo dos alimentos orgânicos, com foco nos vegetais, garantirá uma alimentação mais saudável com uma maior oferta de nutrientes.¹¹

Para tal conclusão, amostras colocadas para serem analisadas das diferentes hortaliças mostraram as alterações dos teores de nutrientes e carotenóides que cada vegetal possui, direcionando uma melhor qualidade dos alimentos à população. Em cultivo convencional - pela utilização de agrotóxicos e outros produtos para sua melhoria obteve-se altos teores de sódio em todas as hortaliças, concluiu-se ainda que muitas vezes o cultivo orgânico propicia altos teores de potássio na abobrinha e cenoura, e, por fim as taxas de carotenóides na cenoura são semelhantes em alguns aspectos com o cultivo convencional, porém devido às técnicas de cozimento mostrou-se que os métodos a vapor, forno combinado e fervura são as melhores formas ou seja trouxeram melhores alterações de acessibilidade aos consumidores.¹¹

Estratégias de formação de baixo para cima (“bottom-up”) e de cima para baixo (“top-down”), neofobia de tecnologia de alimentos, avaliação de risco de benefício e naturalidade são úteis para que os consumidores aceitem e diferenciem os produtos.¹²

Saúde humana

A melhora da saúde foi a principal decisão, o fator mais determinante para a população escolher pelos alimentos orgânicos. Além do aumento dos valores nutricionais, assim como o bem estar animal e a preocupação com o meio.⁸

Evidências mostram que apresentam menor quantidade de pesticidas além de serem melhor para o meio ambiente, porém o impacto na saúde, não diz que tem melhoras significativas e os impactos benéficos não são claros.⁸

Entre as razões para comprar alimentos orgânicos estão: ser um alimento mais seguro para comer, mais saudável, melhor para o ambiente, mais nutritivo, mas há também aqueles que atribuem o custo e a inconveniência como razões para não aderir a esse tipo de alimentação. No dado momento parece haver uma falta de estudos que associam diretamente os benefícios e malefícios de uma dieta baseada em alimentos orgânicos, porém, há uma meta-análise que estabeleceu que os valores nutricionais de alimentos



orgânicos e de alimentos convencionais não diferem.¹⁰

Em busca de alimentos orgânicos, com foco em aperfeiçoar a saúde, os consumidores impactaram diretamente e positivamente no aumento do mercado de tais alimentos e para esses consumidores um fator que se mostra essencial é a informação nutricional. Um alimento que tem se mostrado forte dentre os orgânicos são as bagas (“berries”) com enfoque nos morangos que são comuns nos mercados e feiras dados seus atributos nutricionais e ao seu sabor.¹³

Acredita-se que as bagas estão atreladas à redução do risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e crônicas, inflamação, obesidade, diabetes e câncer. Por se tratar de alimentos frescos, as ditas bagas estragam com relativa facilidade, dessa forma aplicam-se métodos para estender a validade desses alimentos. Uma das formas é a secagem que apesar de estender a validade, acarreta perda nutricional e do sabor. Porém, com o advento da tecnologia, novas formas de secagem como a por meio de micro-ondas à vácuo mantém o valor nutricional do alimento ao reter mais ácido ascórbico, antocianina – relacionada à prevenção de doença cardíaca, compostos fenólicos e capacidade antioxidante.¹³

A escolha pelo consumo de alimentos orgânicos se dá pela ideia de que tais alimentos são naturais e saudáveis em oposição aos alimentos não orgânicos. Parece existir uma relação entre o consumo de orgânicos com os rótulos nutricionais que destacam a presença de nutrientes naturais como vitamina C, fibras e antioxidantes. Consumidores associam orgânico à saúde, sem maior aprofundamento. As motivações dos consumidores de alimentos orgânicos para aderirem a esses alimentos vão desde se tratar de um alimento mais saboroso, à segurança alimentar mas há aqueles consumidores que associam que nutrição é mais relevante é benéfica para populações específicas que apresentam problemas de saúde ou em uma fase da vida caracterizada pela necessidade de ajustes nutricionais.¹³

Com a evolução tecnológica a facilidade e rapidez de conseguir alimentos industrializados tornou esses alimentos os mais consumidos, trazendo diversos riscos à saúde, sendo assim, debates para uma mudança de hábito alimentar para o consumo de produtos orgânicos aumentaram pois estes são frequentemente percebidos como mais naturais. Por conseguinte, os métodos de processamento tem se direcionado para esses produtos, portanto é necessário uma evolução desses para a manutenção da qualidade. Há também o indicativo de uma falta de conscientização da diferença entre alimentos naturais e orgânicos, indicando uma compreensão semelhante dos termos, porém não se tratam da mesmo conceito.¹³

Dentre as expectativas e as atitudes dos consumidores em relação a tecnologias de processamento selecionadas para alimentos orgânicos, as principais razões para comprá-los são preocupações com a saúde, qualidade do produto e preocupações com a natureza e a degradação ambiental. As normas da Federação Internacional de Movimentos de Agricultura Orgânica (IFOAM), exigem o processamento de alimentos orgânicos com métodos de processamento cuidadosos, reduzindo ao máximo o uso de aditivos e auxiliares de processamento. Eles querem conhecer os benefícios de uma (nova) tecnologia, mas não os detalhes do processamento, o que dificulta a inclusão dos consumidores no desenvolvimento de novas tecnologias de processamento, devido a isso os processadores devem seguir uma abordagem holística, comunicação sólida, aberta e honesta das tecnologias.¹²

As pessoas que aderem à alimentação orgânica podem diminuir o potencial de possíveis doenças alérgicas e obesidade, mas isso não é um fato conclusivo, pois estas consumidoras destes alimentos, em geral, possuem hábitos mais saudáveis. Mas estudos em animais, tornam essa hipótese mais próxima de um fato. Um fator preocupante, é o uso de antibióticos na produção convencional de alimentos, o que pode acarretar em uma resistência a estes na população. Em 7 Estados da membros da UE, ao menos 10% da



agricultura é orgânica. No estudo prospectivo, NutriNet-Santé que incluiu 62.000 participantes, evidenciou-se, em consumidores de alimentos orgânicos, menor incidência de hipertensão, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, a diminuição de IMC ao longo do tempo e em homens diminuição no potencial de doenças cardiovasculares, em relação aos consumidores, predominantemente, de alimentos convencionais.¹⁴

Meio ambiente

Uma questão relevante é o fato de os alimentos orgânicos não serem capazes de sustentar e nutrir o mundo todo devido à sua demanda. Investigando a relação entre a resposta da população e consumidores quanto aos efeitos negativos dos alimentos frente ao meio ambiente, há a certeza de que a saúde e a parte nutricional podem pagar um preço elevado. Alguns tipos de ações devem ser aplicadas, como na parte das rotulagens, para que, com estas, seja possível uma melhor aceitação do consumidor. Deve-se sempre ser pensado na ação que beneficia o "cliente" a comprar.⁹

O alimento é comprado não só pensando na fome ou na necessidade de comer, mas também pensando na sua integridade, na saúde, as consequências que isso traz a natureza, e outros fatores. Outro fator importante é sobre as energias renováveis, que vão gerar um desenvolvimento sustentável, para conseguir aumentar significativamente a produção. Outro argumento é que os produtos possuem um preço elevado, acima do valor normal de mercado, o que dificulta muito a compra do mesmo.⁹

Uma pessoa que compra alimentos sem aditivos, em um ciclo de compra, com novas compras posteriormente acaba ajudando o meio ambiente. Algumas coisas podem gerar problemas ou benefícios em relação ao uso de áreas rurais.⁹

Alimentos orgânicos dão a ideia de alimentos verdes, saudáveis e hedônicos. também parecem mais saudáveis além de parecerem não ter nenhuma substância nociva, o que atrai os consumidores, contribuindo com vantagens para a saúde e sustentabilidade.⁹

A estimulação de consumo orgânico é fundamental para questões de sustentabilidade ambiental. Porém, existem seus lados positivos e negativos quando vistos na prática. Em relação à segurança da alimentação, promoção do consumo de nutrientes na mídia, em prol de maior sustentabilidade, o sabor superior e a questão sanitária é o lado positivo desta questão. Entretanto, o preço destes alimentos são elevados, a escassa disponibilidade, a rotulagem inadequada, criam obstáculos para a efetividade atual da implementação de um consumo em massa de alimentos orgânicos.¹⁵

O aumento da produção destes, causará uma redução nos preços, aumentando a acessibilidade a esses produtos. Porém, na realidade atual, as terras disponíveis para produção orgânica é muito reduzida, o que não é capaz de suprir o crescimento da população mundial.¹⁵

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da pesquisa bibliográfica, verificou-se que o estímulo para o consumo de alimentação orgânica tem como principal foco a sustentabilidade ambiental. A segurança alimentar, maior presença de nutrientes, sabor mais natural, valorização do pequeno agricultor e a questão sanitária (devido à baixa presença de pesticidas), se fazem presentes quando trata-se sobre pontos altos. Já, nos pontos negativos, o valor alto, escassa disponibilidade e o rótulo inadequado, trazem dificuldades para que essa alimentação seja mais presente na vida da população.

Ademais, a busca por uma alimentação mais saudável, que está diretamente relacionada com o consumo de alimentos orgânicos, vem aumentando cada vez mais. Então, é necessário a maior produção dos alimentos orgânicos que estão presentes cada vez mais no mercado pela preocupação com a saúde, qualidade do produto e preocupações



com a natureza e degradação ambiental.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Araújo De Sousa A, De Azevedo E, De Lima E et al. Opinió n y análisis / Opinion and analysis Alimentos orgânicos e saúde humana: estudo sobre as controvérsias [Internet]. Available from: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpsp/v31n6/v31n6a10.pdf
- 2- Brasil P, Sampaio O, Gosling D, Fagundes A, Francisco A. Revista Administração em Diálogo [Internet]. [cited 2022 May 24]. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/5346/534654451002.pdf>
- 3- Vista do Alimentos orgânicos: qualidade nutritiva e segurança do alimento [Internet]. Unicamp.br. 2022 [cited 2022 May 31]. Available from: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/1833/1886>
- 4- Guivant JS. Os supermercados na oferta de alimentos orgânicos: apelando ao estilo de vida ego-trip. Ambiente & Sociedade [Internet]. 2003 Dec [cited 2022 May 31];6(2):63–81. Available from: <https://www.scielo.br/j/asoc/a/HmJFgjdNrBm6s93jL8ZRw4r/abstract/?lang=pt>
- 5- Vista do Consumo de alimentos orgânicos e de produtos light ou diet no Brasil: fatores condicionantes e elasticidades-renda. [Internet]. Unicamp.br. 2022 [cited 2022 May 31]. Available from: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8641571/9108>
- 6- Rodrigues A, Moraes J, Cintra R. A produção, o consumo e a composição química dos alimentos orgânicos. Simbio-Logias [Internet]. 2013 [cited 2022 May 31];31–42. Available from: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/140646>
- 7- Machado FL. Benefícios percebidos na intenção de compra de alimentos orgânicos por parte do consumidor. Repositorioufcb [Internet]. 2020 [cited 2022 May 31]; Available from: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/60727>
- 8- Organic Food in the Diet: Exposure and Health Implications [Internet]. Annual Reviews. 2017 [cited 2022 May 24]. Available from: https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-publhealth-031816-044437?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed
- 9- Vigar V, Myers S, Oliver C, Arellano J, Robinson S, Leifert C. A Systematic Review of Organic Versus Conventional Food Consumption: Is There a Measurable Benefit on Human Health? Nutrients [Internet]. 2019 Dec 18 [cited 2022 May 24];12(1):7. Available from:



HIGEIA@
ISSN - 2525-5827

REVISTA CIENTÍFICA DAS FACULDADES
DE MEDICINA, ENFERMAGEM, ODONTOLOGIA,
VETERINÁRIA E EDUCAÇÃO FÍSICA.



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019963/>

10- Gwira Baumblatt JA, Carpenter LR, Wiedeman C, Dunn JR, Schaffner W, Jones TF. Population survey of attitudes and beliefs regarding organic, genetically modified, and irradiated foods. *Nutrition and Health* [Internet]. 2017 Mar [cited 2022 May 24];23(1):7–11. Available from:

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0260106017690739?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed&

11- de Castro NT, de Alencar ER, Zandonadi RP, Han H, Raposo A, Ariza-Montes A, et al. Influence of Cooking Method on the Nutritional Quality of Organic and Conventional Brazilian Vegetables: A Study on Sodium, Potassium, and Carotenoids. *Foods* [Internet]. 2021 Jul 31;10(8):1782. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8391696/>

12- Hüppe R, Zander K. Consumer Perspectives on Processing Technologies for Organic Food. *Foods* [Internet]. 2021 May 27 [cited 2022 May 24];10(6):1212. Available from: <https://www.mdpi.com/2304-8158/10/6/1212>

13- Almlı VL, Asioli D, Rocha C. Organic Consumer Choices for Nutrient Labels on Dried Strawberries among Different Health Attitude Segments in Norway, Romania, and Turkey. *Nutrients* [Internet]. 2019 Dec 4 [cited 2022 May 24];11(12):2951. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/12/2951>

14- Lazaroiu G, Andronie M, Uță C, Hurloiu I. Trust Management in Organic Agriculture: Sustainable Consumption Behavior, Environmentally Conscious Purchase Intention, and Healthy Food Choices. *Frontiers in Public Health* [Internet]. 2019 Nov 19 [cited 2022 May 24];7. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6877712>

15- Mie A, Andersen HR, Gunnarsson S, Kahl J, Kesse-Guyot E, Rembiałkowska E, et al. Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environmental Health* [Internet]. 2017 Oct 27;16(1). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5658984/t>