



## Como reduzir o consumo de pesticidas?

Com a chegada do Verão, o consumo de vegetais, na opção das saladas e o consumo da fruta aumentam significativamente.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um consumo mínimo de 400g de frutos, legumes e hortaliças por dia.

No entanto, os produtores destes alimentos ao pretenderem aumentar a eficiência e melhorar a produção recorrem a pesticidas para proteção e rentabilização de culturas e podem provocar efeitos nocivos despertando dúvidas e receios nos consumidores.

A *European Food Safety Authority* (EFSA), em 2015 identificou os alimentos que continham amostras com valores superiores ao limite máximo de resíduos (LMR) de pesticidas, nomeadamente, 3,4% nos brócolos, 1,7% nas uvas de mesa, 0,8% no pimento, 0,6% no trigo, 0,4% nas beringelas, 0,3% nas bananas, 0,2% nos ovos de galinha e 0,1% no azeite.

### **Pesticidas em Portugal**

Portugal é o 14º país onde a preocupação com os resíduos de pesticidas nos alimentos é uma realidade, encontrando-se acima da média dos países da união europeia, conforme o eurobarómetro 354.

A Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV) é o organismo responsável, a nível nacional, pela análise e controlo dos resíduos de pesticidas em produtos alimentares.

O rendimento das culturas agrícolas pode baixar substancialmente devido a infestações por pragas e doenças. A utilização de produtos fitossanitários ou pesticidas tem como vantagens:

- Defender as culturas antes e depois da colheita;
- Melhorar ou proteger o rendimento;
- Defender as plantas das pragas;
- Beneficiar ou proteger a qualidade dos produtos;
- Minimizar as necessidades de mão-de-obra.

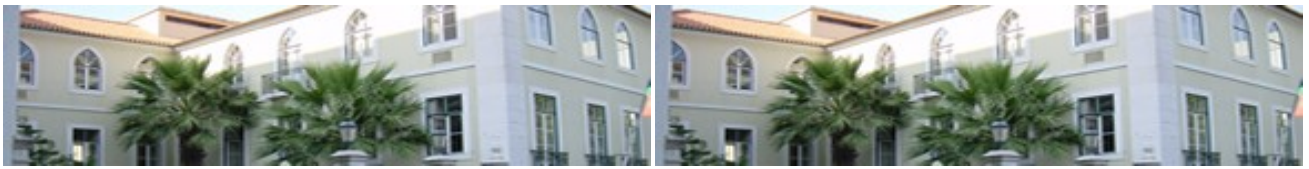


Todavia, são produtos químicos e requerem especial atenção devido às suas propriedades intrínsecas, que os tornam potencialmente perigosos para a saúde e para o meio ambiente. Ou seja, embora os pesticidas tenham grandes vantagens, nenhum químico é totalmente inofensivo. Se a sua utilização não respeitar determinadas quantidades e condições, pode traduzir-se em riscos reais para a saúde de quem os aplica e de quem os consome.

### **Reduzir o consumo de pesticidas**

Os frutos e os legumes que compramos podem estar contaminados com resíduos pesticidas. Porém, é possível reduzir o nível de resíduos quando, em casa, preparamos os alimentos para consumo. Como?

- Lavar a fruta e as hortaliças reduz o teor destas substâncias. Nos legumes de folha, lave cada folha individualmente. Embora a água quente ou tépida seja mais eficaz, não é aconselhável para legumes de folhas destinados a ser consumidos crus (ex: saladas), pois altera a sua frescura.
- Descascar frutos e legumes é uma forma muito eficaz de eliminar resíduos de pesticidas que se depositam na superfície, ainda que isto implique reduzir a ingestão de alguns nutrientes (particularmente fibras e vitaminas). Quando preparar hortaliças de folha, remova as folhas exteriores, onde normalmente se concentram os resíduos de pesticidas.
- Cozinhar os legumes também contribui, em alguns casos, para reduzir a quantidade de resíduos químicos. O tratamento térmico pode destruir as moléculas sensíveis ao calor e, assim, eliminar pesticidas particularmente voláteis. Em outros casos a água da cozedura ajuda a diluir e a lavar os resíduos de pesticidas.
- Fazer uma dieta variada e, entre outras coisas, consumir diferentes frutos e legumes. Não só diversifica os nutrientes que ingere, o que é bom para a saúde, como reduz o risco de consumir quantidades nocivas de resíduos de pesticidas.



Fonte:

Segurança alimentar, Sabemos o que comemos? Deco Proteste, Editores Lda. Lisboa. Edições Deco Proteste. 2018.

Controlo Nacional de Resíduos de Pesticidas em Produtos de Origem Vegetal no Ano de 2016, DGAV. 2016.

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

<http://ec.europa.eu>

Boletim Informativo nº 2/2018