

Consumo dos alimentos proporciona dose diária de flúor que ajuda no controle da manifestação da doença

Pesquisa desenvolvida na FOP revela que arroz e feijão podem prevenir cárie

MANUEL ALVES FILHO

manuel@reitoria.unicamp.br

A dobradinha formada pelo arroz e feijão, quem diria, faz mais do que cumprir um importante papel na dieta do brasileiro. Além de fornecer nutrientes como carboidratos, proteínas, cálcio e vitaminas, a composição também apresenta um significativo potencial de prevenção da cárie dental. A constatação é de uma pesquisa inédita de iniciação científica desenvolvida pelo então estudante de Odontologia Renato Casarin, sob a orientação do professor Jaime Aparecido Cury, da Faculdade de Odontologia de Piracicaba (FOP) da Unicamp. Segundo o estudo, o consumo dos dois alimentos proporciona uma dose diária de flúor que pode ajudar no controle da manifestação da doença. “Ao mesmo tempo, essa mesma dose fica abaixo do limite considerado de risco

para a ocorrência da fluorose, outro problema que afeta os dentes”, afirmam os autores do trabalho.

A pesquisa de Casarin, hoje cirurgião-dentista formado, foi realizada em Piracicaba, cidade do Interior de São Paulo que utiliza o flúor no processo de tratamento da água fornecida à população. Conforme o pesquisador, a quantidade empregada da substância equivale a 0,7 parte por milhão (ppm), considerada ideal pelos especialistas. O desafio que o pesquisador se impôs foi determinar quanto de flúor o arroz e o feijão preparados com essa água forneciam ao organismo humano. Os alimentos foram escolhidos por serem os mais frequentes na mesa do brasileiro. “Além disso, só existiam pesquisas desse tipo com outros produtos e alimentos que não são representativos da dieta típica brasileira”, explica o autor do estudo.

O passo seguinte foi recorrer a uma creche instalada no município, onde a combinação está presente no cardápio diariamente. Conforme Casarin, foram selecionadas 27 crianças de 20 a 30 meses, para quantificar o consumo médio diário do arroz com feijão. Sabendo a quantidade de arroz e feijão ingeridos e a concentração de flúor nesses alimentos, foi possível estimar a quantidade de flúor que estaria sendo ingerido diariamente pelas crianças. “Nós constatamos que os alimentos feitos com água fluoretada forneceriam 300% a mais de flúor às crianças, em razão de a substância permanecer incorporada ao arroz e ao feijão durante o preparo desses alimentos”, afirma o dentista.

De modo geral, acrescenta o pesquisador, a dose diária de flúor fornecida pelos alimentos prepara-



O professor Jaime Aparecido Cury (à esquerda) e o cirurgião-dentista Renato Casarin: pesquisa rendeu publicação de artigo

Alimentos perdem espaço no cardápio do brasileiro

Além de consumidor, o Brasil é um grande produtor de arroz e feijão. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que o país colheu em 2006 cerca de 13 milhões de toneladas do primeiro grão e 2,7 milhões de toneladas do segundo. Apesar desse resultado, o brasileiro tem reduzido progressivamente a ingestão dos dois alimentos. Conforme a Pesquisa Nacional de Orçamentos Familiares (POF) de 2003, também do IBGE, o consumo

domiciliar per capita de arroz naquele ano foi de 31,6 quilos, enquanto que o de feijão foi de 12,4 quilos. Em comparação com os índices apurados em 1975, esse consumo apresenta quedas de 46% e 37%, respectivamente.

Preocupado com essa tendência, o governo federal, com o apoio da Embrapa Arroz e Feijão, lançou uma campanha intitulada “Arroz e Feijão, o par perfeito do Brasil”. O objetivo, obviamente, é tentar reverter a queda de consumo dos dois

produtos. Uma das pretensões da iniciativa é mudar a percepção das pessoas quanto aos valores nutricionais dos alimentos. Para isso, as autoridades têm executado ações de publicidade, promoções do prato em cadeias de supermercados e hotéis e merchandisings em programas de rádio e televisão. Em 2007, conforme a Embrapa Arroz e Feijão, a campanha ganhou novo impulso graças à adesão de alguns segmentos que compõem a cadeia produtiva.

Sobre a importância cultural da dobradinha formada pelo arroz e o feijão, o antropólogo Roberto DaMatta nos informa que ela pode ser considerada uma das expressões da sociedade brasileira. Combina sólido com líquido, negro com branco. Ou seja, trata-se de um prato de síntese, representativo de um estilo brasileiro de se alimentar. É também uma representação da culinária relacional, que por sua vez evidencia uma sociedade igualmente relacional.

dos com água fluoretada correspondeu a 30% do limite máximo recomendável. Esse valor, segundo Casarin, além de não oferecer risco de surgimento de fluorose, caracterizada pelo excesso de flúor, representa um importante potencial de prevenção da cárie, dado que o flúor consumido na alimentação é absorvido pelo organismo e retorna à cavidade oral pela saliva. A fluorose dentária é identificada pela presença de manchas esbranquiçadas e pelo comprometimento estético, em menor ou maior grau, do esmalte do dente.

No mesmo estudo, também foram avaliados alimentos infantis

industrializados. O resultado das análises, informa Casarin, indicou que alguns desses produtos podem contribuir com doses diárias de flúor equivalentes a 45% do limite máximo recomendável, o que já representa um risco para o desenvolvimento de fluorose. “Isso provavelmente ocorre porque o flúor já está presente no processo de cocção desses alimentos. Como alguns deles ainda requerem um preparo adicional antes de serem servidos, no qual a água fluoretada é utilizada, a tendência é que a quantidade da substância aumente consideravelmente”, esclarece o pesquisador.

O dado é preocupante, conforme

o especialista, porque muitas mães costumam lançar mão dos alimentos industrializados como complementação à dieta diária de seus filhos. “Nesses casos, é provável que essas crianças consumam uma dose de flúor além da ideal, o que pode causar efeitos adversos, como a fluorose”, infere Casarin. De acordo com ele, o uso do flúor na prevenção da cárie dental sofreu transformações ao longo do tempo. Anteriormente, acreditava-se que era aceitável a população ter fluorose em vista das altas taxas de cáries apresen-

tadas pela população.

Recentemente, no entanto, essa concepção tem sido questionada, pois é possível usar o flúor sem preocupação com a fluorose. Em Piracicaba, segundo apontam os levantamentos epidemiológicos, 40% das crianças já não apresentam cárie. O estudo conduzido pelo dentista rendeu um artigo publicado na Revista Brasileira de Saúde Pública, a mais importante do segmento no país. “Felizmente, o trabalho tem repercutido positivamente junto à comunidade científica”, comemora o dentista.

Para anunciar disque:
3232-2210
9606-1303
J CPR PUBLICIDADE E PROPAGANDA
 Rua: Barão de Albalá, 773 - Guanabara

ASSOCIAÇÃO DOS MUTUÁRIOS DE CAMPINAS E REGIÃO
 MUTUÁRIO DA CASA PRÓPRIA - BANCOS - COOPERATIVAS - CONSTRUTORAS

 • Sua Defesa nos Contratos Abusivos
 • Redução de Saldo e Prestações
 • Baixa Hipoteca • Susp. Leilão
 • Prejuízos com Publicidade Enganosa
 • Separação Judicial Mutuários
 • Perícia Contábil
 • Atendimento Gratuito
 Av. Moraes Sales, 1340 - 1º e 2º Andar - Centro - Campinas/SP -
 www.amucamp.com.br
 Convênio com estacionamento **Fone: (19) 3255-7503**

Autêntica Pneus LÍDER EM PNEUS REMOLD
 RODAS & AUTOCENTER EM GERAL
 Ótimos preços com 5 anos de garantia e certificado do INMETRO, confira:

PNEUS ARO 13 a partir de: **R\$ 69,00**
PNEUS ARO 14 a partir de: **R\$ 83,00**
PNEUS ARO 15 a partir de: **R\$ 95,00**
 Valores sujeitos a regras de venda. Consulte no site www.autenticapneus.com.br
Fone: 3235.1896 (Rua Eng. Roberto Mange, 65 - Vila Marieta)
Fone: 3232.2422 (Av. Orosímbo Maia, 226 - esquina com Francisco Gláucio, próximo a Maternidade)