

Flexitarianismo

Mais verde no seu prato

Semivegetarianismo é praticado por quem opta por ingerir mais alimentos de origem vegetal

Pouco já se ouviu falar do conceito denominado flexitarianismo, termo que surgiu em 1992 e traz a ideia de 'vegetariano' e 'flexível' em um só pensamento. O semivegetarianismo - como também pode ser referido - é praticado por indivíduos que optam por ingerir mais alimentos de origem vegetal, ao invés do bife nosso de cada dia.

Os adeptos dessa dieta associam o consumo de carne bovina, aves ou peixes a ocasiões especiais, considerando como a alimentação reflete em nossa cultura e em nossas relações sociais como um churrasco ou um jantar na casa de amigos. Sendo assim, não necessariamente é o 'vegetarianismo pecuarista' - definido como a prática do não consumo de carne, excluindo outros alimentos de origem animal não imposto a outras pessoas - e nem é um fator limitante para a alimentação do indivíduo.

Esse tipo de dieta pode ser adquirido ao tentar revisar/alterar hábitos alimentares de uma forma gradual, já que a imposição da carne em nosso cardápio é uma questão fortemente cultural. A ong HSI - Human Society International - aborda os três Rs da sustentabilidade a fim de incentivar uma dieta flexitariana reduzir o consumo de produtos de origem animal; refinar a dieta e substituir os produtos animais por alimentos à base de vegetais.

Além de incentivar o programa Segunda Sem Carne, que viabiliza o conhecimento de refeições completas sem o consumo de carne, introduzindo o conceito do vegetarianismo na dieta de um indivíduo não vegetariano.

Este hábito pode incentivar uma dieta mais saudável - não necessariamente impondo o estilo de vida vegetariano, mas sim apresentando uma nova variedade de vegetais ou alimentos de origem vegetal, agregando qualidade nutricional à dieta.

As razões que levam à prática do flexitarianismo podem surgir por motivações ecológicas, econômicas ou voltadas à saúde. O que muitas vezes causa um impacto negativo a essa tendência é a postura do flexitariano que, com o novo hábito, busca principalmente seu próprio benefício, expondo algumas vezes o discurso que a vontade humana está em primeiro lugar, o



Flexitarianismo deve ser encarado como novo rótulo para uma alimentação mais balanceada, com muitas frutas



Ao consumir maior quantidade de vegetais e frutas, a pessoa agrega nutrientes ao seu corpo

que entra em desacordo com o termo que lhe deu origem - o vegetarianismo - que demonstra apelo total ao bem-estar animal, impacto ambiental e outros aspectos eco-

lógicos.

Do ponto de vista nutricional, o flexitarianismo, ao incorporar uma maior quantidade de vegetais e frutas, agrega nutrientes ao nosso

corpo e promove uma certa desintoxicação do organismo. Outro ponto positivo desta dieta, ao ser comparada com o vegetarianismo, é que dificilmente um flexitaria-

no terá de preocupar-se com deficiências nutricionais, como um indivíduo que não come carne se preocupa com vitamina B12 ou ômega 3, uma vez que o equilíbrio de suas refeições poderá fornecer-lhe nutrientes de diferentes origens - animal e vegetal.

A redução do consumo de carne, além de reduzir os impactos ambientais, diminui comprovadamente o risco de doenças crônicas, por exemplo. O que deve ser um estímulo a mais para que os vegetais passem de guarnição à base da alimentação em uma refeição. Ainda outros benefícios paralelos existem, como o auxílio na perda de peso, melhor bem-estar e aspectos mais visíveis como mudança na pele ou nos cabelos.

Vale lembrar que nem sempre um flexitariano deseja ou necessita tornar-se um vegetariano. O hábito é sim uma porta de entrada ao vegetarianismo, mas não obrigatoriamente este deve ser um destino final.

O flexitarianismo deve ser encarado como mais um novo rótulo para uma alimentação mais balanceada, onde a introdução de novos alimentos ou novas variedades em uma dieta pode ocorrer de forma flexível e leve, sem a excessividade de regras ou abstinências. E ainda mais importante, visando a saúde do indivíduo e ao mesmo tempo beneficiando o meio ambiente e os animais.

Por fim, faz-se necessária a reflexão dos nossos hábitos alimentares: comemos o que realmente gostamos? O que gostamos hoje já nos foi imposto? Por que nos alimentamos de uma forma e não de outra? A individualidade da alimentação e o benefício que esta pode ou não trazer a um indivíduo, além do auxílio de um profissional de nutrição, deve contar com a aprovação do próprio indivíduo, uma vez que alimentar-se não se resume a apenas ingerir nutrientes ou contar calorias. Através da alimentação nos expressamos, nos relacionamos e perpetuamos nossa cultura.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.jocelmsalgado.com.br. E-mail: jocelmsalgado@usp.br.

