



Boletim Nutrindo a Mudança – JUNHO DE 2025

Tem gente com fome? Que comam balas e bebam colas!!!

Por Susana Prizendt - C. P. C. A. P. V. e MUDA-SP

Seja em guerras declaradas, seja em guerras não assumidas, manipulação conjunta da violência e do acesso à comida e a água é arma cruel usada pelas grandes corporações transnacionais

O que você faria se visse seu filho ou sua filha sofrendo com a privação de alimento em um nível que poderia significar a morte dele ou dela? Arriscaria a sua própria vida para conseguir comida? Seria capaz de cometer um crime? Aceitaria receber migalhas de qualquer tipo, mesmo que sejam “dadas” justamente por pessoas ou instituições responsáveis pela imposição da fome que vocês vivenciam?

Desde criança, ainda muito pequena, eu me fiz esse tipo de pergunta. E, só em pensar em uma delas, eu já sofria tanto, que terminava sempre por concentrar meus esforços em encontrar caminhos que pudessem impedir que seres humanos chegassem a esse ponto de desespero. Mas se, como eu, muita gente resolveu dedicar suas energias para que a fome extrema não se instalasse - e levasse as pessoas que dela estão sofrendo a tomarem atitudes que comprometam sua segurança e sua dignidade -, há quem atue sob uma lógica totalmente diferente.

Há milênios, métodos de destruição das condições materiais e imateriais que garantem a reprodução da vida de um determinado grupo populacional vem sendo ferramentas habilidosamente manipuladas por quem almeja o poder político-econômico. E essas ferramentas vão se complexificando com o avanço do desenvolvimento tecnológico e o aumento do conhecimento sobre o funcionamento do corpo e do comportamento humanos, bem como dos demais elementos e dinâmicas da natureza. Já na antiguidade, não era tão incomum testemunhar o envenenamento das águas de um poço como uma forma de enfraquecimento das condições de luta de uma comunidade considerada inimiga.

Sem água, fica-se sem produção agrícola, sem criação de animais, sem comida na barriga: quem teria forças para resistir aos ataques de um oponente nessa situação? Muitas outras maneiras de gerar fome e sede foram utilizadas, ao longo da história humana, para a conquista de territórios de povos que se buscava dominar. Desvio de cursos d'água, [incêndios de ecossistemas e plantações](#), bloqueio de rotas de abastecimento, roubo de rebanhos, dizimação dos animais selvagens que eram comumente caçados ou pescados para servirem de alimento, destruição de armazéns, de cozinhas, de ferramentas... A coleção de táticas é grande e podemos dizer que seu uso contribuiu decisivamente para que muitos povoados sucumbissem.

Se apossar do controle de fontes de matéria prima pode ser considerado um objetivo em si, já que poderia representar a conquista de melhores condições de vida e o aumento de poder de um grupo humano sobre o outro. Mas também pode ser visto como um método para obter apenas este próprio poder (quando ele era o que diretamente se almejava), e os bens materiais implicados na conquista não eram assim tão essenciais ou atraentes para os supostos conquistadores.

As relações de conflito em torno dos chamados “recursos” naturais não passavam (e seguem não passando) somente pela disputa de quem vai ficar com eles, mas podem, também, incluir a busca intencional pela sua destruição, de modo a não ficarem mais disponíveis para ninguém. Ou seja, se eu passo bem sem esses recursos e meu inimigo não, posso perfeitamente acabar com eles, mesmo que abra

mão de riquezas em potencial, considerando que o mais importante seria a conquista do poder sobre o território em questão ou sobre o povo que o habita.

Na linha de (des) montagem

Antes da implantação de um sistema industrial de produção de alimentos, havia basicamente duas possibilidades em relação à saudabilidade de um item comestível: ele estava apropriado para o consumo ou ele não estava. No caso de não estar, poderia ser por um processo de deterioração biológica, seja natural ou induzida, ou por estar contaminado com algum tipo de veneno, seja por um ato intencional ou não. Mas tudo complicou bastante quando, ao invés de você e eu cultivarmos, colhermos e cozinharmos um determinado cereal ou tubérculo, por exemplo, nós passamos a [adquirir um produto derivado deles](#), que passou por várias etapas de processamento e muitas e muitas mãos (ou máquinas), antes de chegar ao nosso prato.

Estamos falando de circuitos longos, complexos e lineares de produção (tanto agropecuária como industrial), circulação, comercialização, consumo e destinação de resíduos de alimentos. Dentro desse sistema, as pessoas que plantam e as pessoas que comem não fazem ideia de tudo o que acontece entre essas duas ações, nem do que virá na sequência - o modo como se dará o encaminhamento da matéria orgânica restante e seus efeitos no ambiente.

Da terra ao aterra, a comida nos dias de hoje costuma percorrer um caminho finito, em que o que é retirado da natureza não volta para ela. Quebra-se, assim, o ciclo de fertilidade do solo e a percepção de que tudo está interligado, o que leva à [destruição da capacidade](#) de cada comunidade de entender o processo em sua totalidade e decidir o que será ou não produzido e ingerido. Ou seja, adeus soberania alimentar.

E, nas esteiras de montagem que caracterizam esse modelo produtivo, desmontam-se também os laços ancestrais mantidos pelos povos entre seus integrantes, destes com os ecossistemas em que vivem, bem como com as tradições culturais que foram sendo gestadas através de gerações e gerações - e que, em sua grande maioria, estavam vinculadas ao plano da espiritualidade, conferindo ao alimento uma dimensão sagrada. Pois tudo isso acaba por submergir e dar lugar ao alimento-mercadoria, que pode chegar em praticamente qualquer lugar do planeta, desde que alguém pague e alguém ganhe com ele. Um detalhe importante: há muito mais gente que paga (de diferentes maneiras, não só com dinheiro) do que gente que ganha, sendo esta última uma minoria da minoria da população planetária.

Quando quem decide o que vamos comer é uma rede corporativa, cujo objetivo principal é a maximização dos lucros, ficamos sujeitas e sujeitos a só ter acesso ao que, para ela, é mais lucrativo ser produzido e comercializado. E, cada vez mais, o que traz polpidos rendimentos a essa indústria é a cadeia de alimentos ultraprocessados, os chamados UPPs.

A comida (não só a falta dela) como arma

A engrenagem produtiva dos UPPs começa com as sementes geneticamente modificadas em laboratórios; passa pelas monoculturas mecanizadas cheias de agrotóxicos e fertilizantes químicos; pela criação confinada (e sádica) de animais; pelas diferentes categorias de indústrias de produtos comestíveis; pela circulação de mega frotas de caminhões (responsáveis pela distribuição em locais muitas vezes distantes milhares de quilômetros da origem) e pela venda em grandes redes atacadistas e varejistas.

Vai descambar, enfim, na geração de montanhas de resíduos sólidos, que podem ser de dois tipos: orgânicos e não orgânicos. A maior parte dos resíduos orgânicos - incluindo uma quantidade considerável de alimentos que ainda poderiam ser aproveitados - provavelmente jamais será compostada. Por sua vez, os resíduos não orgânicos (e aqui vale destacar que não é por acaso que a [Coca-Cola](#), a [PepsiCo](#) e a [Danone](#) sejam as empresas recordistas da poluição "plástica" mundial) têm apenas uma pequena chance de serem reciclados. O mais provável é que se juntem ao volume monumental de materiais não biodegradáveis que já invadiram os ambientes naturais e os nossos corpos.

E já que mencionamos os corpos humanos, chegamos ao momento de refletir sobre os efeitos do alto consumo desses produtos alimentícios ultraprocessados no nosso organismo. Sobre isso, existem

pesquisas científicas suficientes para afirmarmos que são devastadores. Uma delas relaciona sua ingestão frequente com a morte precoce e o desenvolvimento de [32 tipos de doenças](#), que vão desde diabetes a câncer, percorrendo todo o abecedário do que denominamos DCNTs - Doenças Crônicas Não Transmissíveis - responsáveis pela maior parte da atual crise na saúde pública global.

Já escrevi sobre as relações de dependência que nosso cérebro desenvolve com o consumo de produtos lotados de açúcar, gordura, sal e aditivos - cuidadosamente misturados para gerar prazer imediato a quem os devora. No artigo [Big Techs e Big Foods, um casamento lucrativo](#), discuto como, com o advento das redes sociais digitais, igualmente viciantes, houve uma captura ainda maior da capacidade de resistirmos a esse consumo doentio.

Nosso impulso tem sido, cada vez mais, trocar o velho prato de arroz-feijão por um pacote de qualquer coisa feita com farinha refinada, óleo vegetal transgênico, adoçante (seja derivado da cana-de-açúcar ou artificialmente sintetizado em laboratório) e um mix de aromatizantes, corantes, flavorizantes, emulsificantes, estabilizantes e outras substâncias sobre as quais não temos o menor conhecimento.

Uma vez que as análises de resíduos de agrotóxicos são feitas apenas em amostras de produtos in natura, há um grande desconhecimento sobre a presença deles nos alimentos ultraprocessados. Porém o levantamento [Tem Veneno nesse Pacote](#), feito pelo Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC), traz resultados consistentes de que eles estão, sim, presentes nesses produtos, somando-se à mistura de substâncias sintéticas prejudiciais ao organismo que já descrevemos acima.

É nesse ponto que a “comida” deixa de ser algo que promove a saúde e passa a ser um indutor de doença - e de morte. Sim, estamos falando de sua utilização como arma. Agora não é só a restrição do acesso ao alimento que pode ser uma ferramenta mortal, numa luta pelo poder político e financeiro. A oferta seletiva, caprichando no que eu chamo de ultraprocessados e ultraenvenenados, pode ser igualmente esmagadora.

O obesogênico way of life estadunidense

Hoje, um habitante dos EUA costuma consumir, em média, [3.868 calorias ao dia](#). Olhando mais detalhadamente, uma porcentagem considerável delas provém de carboidratos pobres em nutrientes, gorduras não saudáveis e produtos de origem animal industrializados, como carnes embutidas. Não é à toa que mais de 200 milhões de estadunidenses apresentam [ocorrência de obesidade ou de sobrepeso](#). Essa é a parte mais visível do problema, mas ele se estende para o adoecimento físico e mental em diferentes modalidades e impulsiona um outro setor dos negócios, além do agroalimentar: o da indústria farmacêutica.

Apesar do drama gerado por essa parceria lucrativa e macabra entre essas elites econômicas gananciosas, ainda é veiculada aos quatro ventos a ideia de que o tal “modo de vida americano”, com seus supermercados abarrotados de UPPs, é o paraíso na Terra e deve ser almejado por toda a população planetária.

Já sabemos como os governos e as big empresas dos EUA infestam o planeta com as armas produzidas por sua insaciável indústria bélica - fomentando guerras infindáveis em territórios que, a princípio, nada teriam a ver com eles. O que não podemos esquecer é que eles também impõem seus padrões “anti-comida” mundo afora: um instrumento de destruição menos sangrento, mas extremamente destrutivo.

As consequências desse tipo de canto da sereia, entoadado por uma [rede de marquetagem](#) tão robusta quanto a estrutura militar, são dramáticas e estão na base da crise sistêmica que o mundo vive hoje - chamada de Sindemia Global. É o colapso conjunto do ambiente, do clima e da saúde pública (para ficarmos por aí), que podemos ver se desenvolvendo de modo cada vez mais acelerado.

E, assim como o processo de dominação imperialista é em si materialmente violento, lançando mão de suas armas militares, agroalimentares, farmacêuticas... para destruir a resistência dos povos (a serem) dominados, ele exerce um tipo de violência que transcende a materialidade. Através da ilusão de que a felicidade pode ser gerada pelo consumo proporcionado por um modelo neoliberal de vida, ele visa destruir qualquer outra possibilidade de estrutura social imaginada.

É desse modo, que pessoas famintas em decorrência do extermínio de seus meios de obtenção de comida - sejam africanas, asiáticas ou latino americanas - passam a sonhar com hambúrgueres, biscoitos

recheados e refrigerantes, ao invés de seus pratos tradicionais saudáveis, responsáveis por nutrir gerações sem esgotar os tais “recursos” naturais. E é assim, também, que a indústria alimentícia, aliada aos demais setores corporativos aqui mencionados, consegue ter domínio sobre os elementos da natureza nos territórios.

Um exemplo gritante é a apropriação que ela vêm fazendo das fontes de água das comunidades, sugando-as vorazmente para produzir suas bebidas artificiais, ao mesmo tempo que repete seu mantra onipotente: *tá com sede? Beba cola.*

Arapucas e carapaças

Quando é mais fácil, mais barato e mais sedutor tomar um refrigerante, ao invés de um copo de suco natural, de leite ou até mesmo de água, já que uma complexa teia de [benesses e manipulações](#) garante esse cenário, significa que, na prática, se exterminou a possibilidade de escolha por parte dos que são chamados de “consumidores”. Em relação às guloseimas sólidas ultraprocessadas, como as tais balas mencionadas (com duplo sentido) no título deste artigo, também podemos seguir esse raciocínio.

Desse modo, um troço qualquer, feito com corantes, aromatizantes e (muito) açúcar, ou com milho e soja transgênicos, embalado em um pacote reluzente, acaba sendo mais acessível e desejado do que uma fatia de cuscuz ou uma porção de tutu de feijão. E esse tipo de pacote chega até a lua, se necessário, como podemos constatar em relação às barcas que percorrem a Amazônia, transformando as relações que os povos locais têm com o alimento e a própria natureza.

O que fazer se o modelo produtivo capetalista causou a seca e a contaminação de seus rios e vocês não têm mais peixe para pescar nem água para cultivar a roça? Pois tomem e comam nossos deliciosos UPPs - devidamente subsidiados pelo poder público - e sejam (in) felizes para sempre!

Aos poucos, pessoas de todo o planeta foram caindo nessa arapuca, armada pela rede corporativa globalizada, para que seja esta última a responsável por definir quem passa fome e quem come o quê, nos lugares onde se infiltra. E as múltiplas formas de violência, incluindo a militar, policial ou miliciana, amplificam desigualdades e insuflam conflitos locais, regionais e nacionais.

Nesse sentido, podemos mencionar os cercos promovidos por organizações armadas, como o [grupo Invasão Zero](#), aos povos camponeses e originários que tentam criar ou manter seus modos de produzir e consumir comida. Também podemos citar a [exploração brutal](#) feita por plataformas de aplicativos de entrega de alimentos, como o Ifood, sobre as populações das periferias urbanas, sujeitas à engolir às pressas um cachorro quente e um refrigerante entre uma viagem e outra, sendo alvos recorrentes das batidas policiais.

E, ainda, podemos falar do assédio que setores ligados à especulação imobiliária fazem a organizações e lideranças, como o Padre Júlio Lancellotti, por alimentarem pessoas “indesejáveis” em zonas centrais das cidades... As balas, não apenas as comestíveis, estão indubitavelmente presentes.

Quem sente fome se coloca numa situação de intensa vulnerabilidade. Cair numa arapuca, mesmo que seja anunciada previamente, é quase inevitável. Talvez o caso mais emblemático dessa constatação seja o do povo que vive hoje em Gaza, sobre o qual [já escrevi anteriormente](#). Depois de tantos massacres, em que as condições mínimas para a sobrevivência se romperam, deixar de ir até um raro e esporádico local de distribuição de comida e água, por saber que as metralhadoras da indústria bélica internacionalizada estão de prontidão para dispararem, não é uma opção.

Aqueles e aquelas que não nem comida no prato, acabam se expondo mortalmente e ajudando a engordar os [lucros trilionários](#) dos senhores da guerra, sempre revestidos de sólidas carapaças e localizados a dezenas de milhares de quilômetros de distância das regiões em que balas e bombas põem um ponto final à fome de quem insistia em sobreviver, quando sua existência havia se tornado um incômodo para os dominadores.

Se alguém ainda precisa de mais uma prova das relações dramáticas que existem entre armas e comida, pode dar uma olhada no [Relatório que a Rede Global contra Crises Alimentares](#) (GNAFC) lançou recentemente. Aqui vai um resumo: na raiz da fome extrema, vivenciada no planeta em 2025, o que pode ser apontado - sem sombra de dúvida - são mesmo as ações militarizadas.

Fogueiras nutritivas

Estamos em junho. É tempo dos arraiais! As noites de muitos povoados brasileiros se iluminam com as fogueiras crepitando. Os estalos são da madeira queimada pelos adultos ou dos embrulhinhos de pólvora jogados no chão pelas crianças. As quadrilhas são de dançarinos e dançarinas. A cadeia é só um faz de conta, uma forma de cutucar afetos e desafetos. O líquido vermelho é do vinho quente ou da calda da maçã do amor. A trilha sonora traz canções que falam da cultura caipira, da devoção aos santos, de romances e aventuras. Nada de sirenes apitando ou mísseis silvando pelo céu.

É fato que os produtos alimentícios industrializados - como as salsichas fornecidas pela cruel rede frigorífica de embutidos, e as cervejas oriundas das mega companhias de bebidas, ambas repletas de ingredientes impactados pela transgenia - estejam ganhando espaço nesses festejos tradicionais. Mas ainda há lugares em que o forte mesmo são as receitas feitas com milho crioulo, com mandioca, com amendoim, com gengibre... preparadas de modo caseiro pela comunidade, algumas vezes de forma coletiva.

Foi essa rede de coletividade, composta por cozinheiros e cozinheiras ativistas, que garantiu os quitutes servidos no dia 14 deste mês no [Arraiá do Espaço Cultural Elza Soares](#), mantido pelo MST na região central de São Paulo. Enquanto choviam balas e projéteis em diversas regiões do mundo - sejam regiões onde há guerras declaradas ou onde há guerras não assumidas -, a [Cozinha-escola Pra Brilhar Dona Ilda Martins](#), assim como outras milhares de cozinhas comunitárias, inundava os ares com aromas de caldos, farofas, curais e outros mexidos suculentos feitos com alimentos agroecológicos de assentamentos da Reforma Agrária.

Nessas cozinhanças, ficaram de fora os venenos agrícolas, os grãos transgênicos, as carnes maltratadas vindas das granjas das empresas do Agribusiness, os aditivos viciantes oriundos dos laboratórios da indústria alimentícia, a opressão militarizada dos conflitos agrários e urbanos. Ficaram de fora as balas, sejam as que são disparadas por exércitos ou por milícias, sejam as que lotam os mercadinhos de doces industrializados que se espalham aos quatro ventos nas periferias. Ficaram de fora as armas, sejam em forma de metralhadoras ou em forma de UPPs.

Que os bolos caipiras - de milho, coco, pinhão, mandioca, fubá, laranja, aipim - possam encher os ares com os perfumes da culinária da terra. Que as fogueiras juninas dos arraiais agroecológicos sigam aquecendo os corpos, irradiando esperanças e nutrindo a luta. As guerras são muitas, mas as formas de resistência também são e as relações estabelecidas com o alimento transpassam a essência de ambas. Sigamos cultivando a vida nos campos, cidades e florestas, cozinhando comunitariamente nossas receitas milenares, alimentando nossas almas.

Viva nossos bolos caseiros! Basta de balas e colas!

Saber Funcional

Alimentação saudável e educação ambiental juntas para conectar o campo à cidade

Por Valéria Paschoal - VP Consultoria Nutricional

No dia 3 de junho celebramos o Dia Nacional da Educação Ambiental, uma data que convida à reflexão sobre como nossas escolhas diárias moldam o mundo ao nosso redor. Como nutricionista e ativista na segurança alimentar e nutricional, acredito que não há lugar mais potente para começar essa mudança do que pela alimentação.

Adotar uma alimentação sustentável é um ato de educação ambiental. Ela conecta o campo à cidade, respeita a biodiversidade e valoriza o alimento como um bem coletivo, e não apenas como mercadoria. Essa abordagem está diretamente ligada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, em especial:

- ODS 2: Fome Zero e Agricultura Sustentável
- ODS 12: Consumo e Produção Responsáveis
- ODS 13: Ação contra a Mudança Global do Clima
- ODS 15: Vida Terrestre

Diets sustentáveis priorizam alimentos locais, sazonais, minimamente processados e com menor impacto ambiental. E dentro desse contexto, as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) surgem como protagonistas: são nutritivas e crescem de forma espontânea em diversas regiões do país, mas muitas pessoas ainda não sabem a riqueza que esses alimentos podem nos proporcionar e muitas vezes elas acabam sendo subutilizadas.

Quando ensinamos sobre o potencial nutritivo de plantas como ora-pro-nóbis, taioba, bertalha, azedinha ou serralha, estamos formando multiplicadores de uma cultura alimentar mais inclusiva, biodiversa e resiliente.

Refogado de ora-pro-nóbis com abóbora

Rende 2 porções

Ingredientes:

1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis lavadas e picadas

1 xícara de abóbora cabotiá cortada em cubos

1 colher de sopa de azeite

1 dente de alho picado

Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho. Acrescente a abóbora e refogue por cerca de 5 minutos, adicionando um pouco de água se necessário. Adicione a ora-pro-nóbis, misture bem e cozinhe por mais 3 minutos. Tempere com sal e pimenta e sirva quente.

Além de saborosa e nutritiva, essa receita valoriza ingredientes locais, acessíveis e sustentáveis — um verdadeiro exemplo de educação ambiental no prato. Educar para comer é educar para cuidar.

Já Mudou!

Associada do SINDINUTRI-SP é pioneira em levar Nutrição para escola de samba

Por Sindinutri-SP

Dulcinéa Aparecida Carvalho da Silva, como uma abre-alas, construiu o caminho para Nutricionistas atuarem no Carnaval e mostrou que alimentação estratégica eleva o desempenho e a saúde dos integrantes de agremiações que participam do Grupo Especial e do Acesso.

Em um cenário onde o brilho dos desfiles e a energia contagiante da bateria muitas vezes ofuscam a importância da saúde e do bem-estar, uma profissional da Nutrição está escrevendo um novo capítulo na história das escolas de samba de São Paulo.

Dulcinéa Aparecida Carvalho da Silva, associada do Sindicato dos Nutricionistas do Estado de São Paulo (SindiNutri-SP), desde 1995 tem se dedicado a atender integrantes de diversas escolas, rompendo barreiras e demonstrando o impacto transformador de uma alimentação planejada e individualizada no desempenho físico, na disposição e, conseqüentemente, no espetáculo que entregam.

Sua atuação pioneira não apenas valoriza a saúde desses artistas do carnaval, mas também escancara um campo vasto e promissor para Nutrição, reafirmando uma máxima essencial: onde tem alimento, a presença do Nutricionista é indispensável.

Entre confetes e consultas

Historicamente negligenciados em suas necessidades de saúde, os sambistas encontram em Dulcinéa uma aliada que valoriza suas demandas específicas, desde a preparação física intensa até a recuperação pós-desfile. Alguns deles, acometidos por doenças, encontraram nela um apoio a mais para se recuperar a tempo de estar na avenida.

A atuação da Nutricionista vai além de fornecer "combustível" para os desfiles. Seu trabalho focado na saúde integral dos integrantes contribui para a prevenção de lesões, o aumento da imunidade e a melhora da qualidade de vida desses artistas.

“Ficou claro para mim o quanto a Nutrição agregou para o desempenho deles [integrantes das escolas] nas várias fases que compõem a preparação para o grande dia do desfile. É o reconhecimento da importância de uma alimentação adequada para potencializar o bom desenvolvimento físico e de saúde para execução de toda a coreografia orientada pelo técnico de dança Ednei Pedro Mariano. Aí os resultados aparecem tanto em termos de notas quanto da própria realização pessoal”, afirma Dulcinéia, cuja iniciativa é nota 10 no quesito Saúde ao Alcance de Todos. E ela explica a receita do sucesso.

“Amo o que eu faço. Acredito que o fato de eu ser uma Nutricionista que também está inserida no ambiente de Carnaval como componente de escola de samba, ter estudado historicamente sobre o bailado do casal e também de ter atuado como jurada do quesito [Mestre-Sala e Porta-Bandeira], me faz ter uma sensibilidade diferenciada para abraçar o desafio que é atender este público. É também uma forma de colaborar com a preservação desta nossa cultura popular e imaterial que é o samba”, conclui.

A partir de agora, a página do SindiNutri-SP no instagram (@sindinutrisp) irá compartilhar depoimentos de integrantes de escolas de samba que tiveram suas vidas transformadas pela orientação nutricional de Dulcinéia, mostrando o impacto desse acompanhamento profissional.

O SindiNutri-SP celebra a atuação inovadora de sua associada como um exemplo do potencial da Nutrição em áreas não convencionais, reforçando a importância de se expandir o reconhecimento e o espaço de atuação das e dos Nutricionistas.

Vamos Mudar?

Movimento dos Pequenos Agricultores participa da Cúpula dos Povos em Bonn rumo à COP30!

Por MPA

Membros da Comissão Política e representantes de organizações, redes e movimentos que constroem a Cúpula iniciaram uma série de encontros e articulações com parceiros estratégicos durante a Conferência da ONU sobre o Clima. O objetivo é fortalecer e internacionalizar a Cúpula dos Povos rumo à COP30, conectando lutas e vozes de diferentes partes do mundo por justiça climática!

O MPA está envolvido nas negociações da ONU sobre o clima, nesta etapa preparatória da COP30, que acontece em Bonn, Alemanha, entre os dias 16 – 26 de junho de 2025. Trata-se de uma etapa estratégica no processo internacional, e diversos pontos importantes estão em disputa.

Logo nos primeiros dias, os países do Sul Global denunciaram a tentativa dos países ricos de evitar o debate sobre o financiamento climático. Houve impasses na definição da agenda oficial, especialmente para garantir a inclusão de temas como o financiamento público dos países desenvolvidos, conforme previsto no Acordo de Paris (art. 9.1), e a crítica às medidas unilaterais de comércio climático, como tarifas verdes e barreiras comerciais que penalizam os países do Sul.

Outro eixo importante tem sido o debate sobre a transição justa e a definição de mecanismos de financiamento para viabilizar compromissos anteriores. A chamada “Rota Baku–Belém” (que liga a COP29 do Azerbaijão à COP30 no Brasil) tenta desenhar um plano de implementação de metas e fluxos financeiros. Até agora, no entanto, não há compromisso concreto com os camponeses, povos indígenas e demais atingidos.

Apesar da pressão popular, não houve consenso sobre o modelo de eliminação/ transição dos combustíveis fósseis — o que mostra como os interesses das corporações ditam o ritmo da negociação. Ao mesmo tempo, o Brasil é alvo de críticas: enquanto lidera a presidência da COP30, segue promovendo leilões de petróleo e favorecendo o agronegócio.

Um ponto que merece atenção é o avanço do debate sobre agricultura e clima. Pela primeira vez, oficinas abordaram abordagens sistêmicas para a agricultura, reconhecendo a importância da agroecologia e dos conhecimentos tradicionais — o que abre espaço para pressionarmos pela centralidade da agricultura camponesa nas soluções reais para a crise climática.

A delegação da Via Campesina segue atenta e mobilizada e denunciemos a captura corporativa da COP e defende que não haverá justiça climática sem reforma agrária e soberania alimentar. A Via Campesina e o MPA estão presentes para garantir que os territórios camponeses, os modos de vida populares e a agroecologia sejam reconhecidos como parte da solução, e não como obstáculos à transição ecológica e energética.

Brotar é Preciso

Vamos cuidar da saúde com a farmácia da terra? Confira duas plantas poderosas e acessíveis!

Por Conceição Trucom - Doce Limão

Hoje vamos falar de duas espécies vegetais medicinais que podemos encontrar perto de nós.

A aroeira é uma planta nativa da Mata Atlântica que se adapta muito bem nos ambientes de manguezais, beira do mar ou lagoas próximas.

É também conhecida como aroeira-vermelha (*Schinus terebinthifolius*), é uma PANC medicinal com diversas aplicações desde cascas, folhas e frutos (a pimenta rosa).

Super indico na prevenção e tratamento dos desafios do feminino, como suas propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas e cicatrizantes... tão necessária durante a gestação.

Use as cascas e folhas em casos de infecções urinárias, como cistite, e em inflamações e infecções vaginais.

Problemas gastrointestinais: o chá de suas folhas pode ajudar a aliviar problemas como gastrite, azia, úlceras e diarreia.

Ações antioxidantes: super indico em receitas anti-age, anti-rugas.

A aroeira também é utilizada para tratar reumatismo, bronquite, tosse, febres, problemas respiratórios e do trato urinário.

Temos aroeira do quintal da nossa Casa Escola de Paraty/RJ!

A segunda planta que vamos falar é a Babosa: ela é uma farmácia viva ao seu alcance!

Aloe significa sal e vera significa verdade. E, nem toda babosa é uma "aloe vera" para uso medicinal plural: ingestão e uso tópico. As que mais indico são: *Arborensis*, *Barbadensis* e a *Sucotrina*.

Com suas folhas suculentas e poderosas, estas variedades podem ser formuladas em bebidas DETOX, como também na cosmética natural. [Confira aqui](#) como preparar.

Rica em água estruturada, enzimas, minerais e polissacarídeos, ela regenera por dentro (em nível capilar) e por fora (alcance de todas as camadas da derme).

Mas repito: nem toda babosa é indicada para uso interno, e mesmo sendo a variedade indicada, exige respeito e orientação. Use com consciência, colha com gratidão e conecte-se com essa potência da Mãe Natureza.

Semeando

Ciclo de Vivências Artistas, Arraiá no Monte Kemel, MST na CEAGESP, cursos e muito mais na área

Destaques:

- **Comida que nutre a alma** - Tem [vivência deliciosa com o MUDA](#) neste final de semana na [Horta do Eixo Verde em Osasco](#): Comida como memória e afeto! Sabe aquela comida que mora no seu coração e, sempre que você lembra dela, sente um aconchego no peito? Em geral, a gente guarda na memória os pratos que saboreamos junto com pessoas queridas, em fases marcantes da nossa vida e momentos importantes da nossa história. Os sabores, os aromas, as cores... tudo é muito especial nessas receitas e nos transportamos no tempo quando as comemos novamente. Neste sábado, dia 28 de junho, às 14 horas, venha compartilhar suas lembranças sobre essas comidas afetivas e participar de uma vivência cheia de delícias com a gente! Fica na Rua Passaredo, sem número, Jardim Aliança, Osasco.

- **Criatividade coletiva pela alimentação de verdade** – Vem aí o primeiro Ciclo de Vivências Artistas no [Espaço Cultural Monte Kemel](#)! Contando com o apoio da Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável, através de seu núcleo paulista, realizaremos um conjunto de atividades em torno das causas agroecológicas e por soberania e segurança alimentar e nutricional nos dias 10, 24 e 31 de julho, em que vamos botar a mão na massa nas criações artísticas que levem mensagens inspiradoras para a sociedade. Para completar o ciclo, um cine debate com curtas sobre o tema e muita celebração. Imperdível!

- **Agroecologia do MST na maior central de abastecimento da América Latina** - O MST acaba de inaugurar [uma barraca na CEAGESP](#)! Localizada no Mercado Livre do Produtor (MLP) do entreposto, o ponto de venda trará produtos vindos de assentamentos, acampamentos e cooperativas do campo paulista. É comida saudável, sem veneno e a preço justo, conectando diretamente produtores e consumidores, e fortalecendo a reforma agrária. [Todo sábado](#), das 7h às 12h30.

- **Publicado decreto que cria a nova Rede Brasileira de Bancos de Alimentos** – A ação busca ampliar e fortalecer a política de garantia do direito à alimentação a brasileiros em situação de insegurança alimentar e nutricional. Essa política de economia circular já está presente no país desde 2017. A Diretora do Departamento de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, do Ministério do Desenvolvimento Social, Patrícia Gentil, [explica como funcionam os bancos de alimentos](#). A ampliação da Rede Brasileira de Bancos de Alimentos foi pensada pelo governo federal para elevar a capacidade técnica e operacional dos bancos dos cerca de 200 bancos de alimentos espalhados pelo país.

- **Estudo sobre golpistas do Agro** – Relatório do De Olho nos Ruralistas mostra 142 fazendeiros e empresários do agronegócio envolvidos em tentativa de golpe. O [levantamento “Agrogolpistas”](#), consolida listas de fazendeiros e sócios de empresas indiciadas por bloqueio de rodovias, acampamentos e 8 de janeiro. Compartilhe este material com quem se interessa pelo tema — vamos fazer essa informação chegar mais longe.

- **Convite do Instituto Pólis** – Últimos dias para participar da Pesquisa sobre Políticas Públicas de Agricultura Urbana no Estado de São Paulo que o Instituto Pólis está realizando. O objetivo é mapear como as políticas públicas apoiam e regulamentam essa prática para fortalecer a construção de uma Política Estadual de Agricultura Urbana em São Paulo! Você poderia ajudar respondendo ao formulário? <https://forms.gle/ogdhkKP6znmoYDDG6> O preenchimento leva de 15 a 20 minutos e os dados são confidenciais (sem identificação individual, salvo autorização). Prazo para resposta: 28/06/2025. Agradecemos desde já pela colaboração! Qualquer dúvida, escreva para compostacultiva@polis.org.br

Atividades:

- **Encontro de 10 anos da rede permaperifa** – Vai ter [Festa e Mutirão Permacultural](#) da @escola_abyayala no espaço camarada do @candearte2002. Será no dia 29.06.25, domingo, a partir das 9h. Tragam seus corações, bons pensamentos, copos, sementes pra trocar e mudas. Bora fazer essa festa com a gente.

- **Vem aí a Festa Julina do Espaço Cultural Monte Kemel** - Prepare o chapéu de palha, vista a camisa xadrez e venha curtir com a gente uma tarde cheia de alegria e tradições! [Será no sábado](#), dia 5 de julho, das 13h às 20h. Atrações: Show com Simone Sorriso, Forró Pé de Serra, Roda de Capoeira, DJ animando a festa, Quadrilha, brincadeiras, bingo e rifa. E claro, muita comida típica: milho, bolo, canjica, pipoca, quentão e muito mais! Venha celebrar com a gente essa festa linda e fortalecer os laços da comunidade!

- **Comida de Luta na Ocupação 9 de julho** - Participe do Almoço da Pré-Jornada da Teia dos Povos de São Paulo, na Ocupação 9 de Julho. **No dia 20 de julho (domingo), a partir do meio-dia**, a cozinha da ocupa abre suas portas junto com o chefe Caue Tessuto. O evento, com ingressos à venda, busca o

fortalecimento da Jornada da Teia dos Povos de São Paulo, em 2026. Apoie a jornada em um momento de troca, ancestralidade e comensalidade. Mais informações [aqui](#).

- **Curso virtual e gratuito de economia feminista** - De julho a setembro, a Sempre Viva Organização Feminista (SOF) e a Marcha Mundial das Mulheres realizam uma nova edição do [curso virtual sobre economia feminista](#), com participação gratuita. Cuidado, divisão sexual do trabalho, agroecologia e práticas feministas de transformação econômica são alguns dos assuntos abordados nos 5 módulos da formação, que mistura vídeos, textos e podcasts. As inscrições ficam abertas até 30 de junho de 2025.

- **Curso de realidade brasileira (CRB)** - Conscientizar para transformar, como já ensinava Paulo Freire. Em parceria com movimentos populares, a Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FESP-SP) realiza em agosto [uma formação gratuita e aberta a todos os públicos](#), com temas candentes como formação do povo brasileiro, influência do capitalismo, patriarcado e racismo na sociedade, economia, e questão agrária, urbana e ambiental. Imperdível! **As inscrições vão até 4 de julho.**

Publicações, boletins e relatórios:

- **Obesidade, desnutrição e mudanças climáticas** - Um modelo conceitual inédito conseguiu demonstrar as conexões diretas entre três grandes desafios globais e a alimentação: obesidade, desnutrição e mudanças climáticas. O estudo vai do nível individual, como hábitos e condições de saúde, a questões estruturais, como renda e acesso a alimentos, passando pelos impactos ambientais, como a emissão de gases de efeito estufa na produção de alimentos. Os pesquisadores apontam que é fundamental entender o impacto das mudanças climáticas no consumo de alimentos. Por exemplo, a escassez de alimentos in natura após desastres climáticos faz crescer a procura por ultraprocessados, que podem ser armazenados por muito mais tempo. Ao mesmo tempo, os ultraprocessados provocam mais impacto ambiental e ainda estão associados ao risco aumentado da obesidade e de outras doenças crônicas não transmissíveis. O novo estudo foi conduzido por cientistas da USP, UERJ, de Michigan (EUA) e da Dinamarca e publicado na revista científica International Journal of Environmental Research and Public Health neste mês. A equipe revisou 11 mil artigos e pesquisas científicas já existentes sobre os temas para chegar ao modelo utilizado. Leia mais no [site da Aliança pela alimentação adequada e saudável](#).

- **Lançado o "Manifesto da Caatinga": sem terra e território, não há recaatingamento!** - O documento nasceu do IV Seminário Estadual de Recaatingamento, realizado em maio, em Juazeiro (BA), e reafirma a urgência de políticas públicas para proteger o bioma e garantir territórios para quem cuida da Caatinga. O manifesto se consolida como uma ferramenta para pressionar o poder público e sensibilizar a sociedade sobre a importância da Caatinga "em pé, viva e protegida". Conheça a carta [aqui](#).

- **Já está no ar o Boletim Avalia MDS!** - Essa edição traz uma análise fundamental sobre o CadInsan, indicador que mede o risco de insegurança alimentar grave nos municípios brasileiros. Acesse o texto completo [aqui](#).

- **E por falar em indicadores sobre (in)segurança alimentar...** quer saber como anda a luta contra a fome na sua região? O painel interativo do Brasil Sem Fome (BSF) já está no ar, com dados atualizados por estado e cidade. O BSF é a estratégia do governo federal lançada em 2023 para tirar o Brasil do Mapa da Fome. Por isso, é fundamental que possamos conhecer e explorar esta ferramenta de monitoramento, fortalecendo nosso controle social e cidadão com informação. Confira [aqui](#).

- **Dente de Burro, Sabugo Fino, Cateto Kiriri, Roxo Peruano...** Esses são alguns dos 29 tipos de milhos crioulos, coloridos e agroecológicos cultivados por agricultores do Brasil e do Uruguai. Então, por que nossas prateleiras oferecem só milho amarelo e transgênico? A resposta a esta pergunta incômoda pode ser encontrada nesta reportagem que **O Joio e O Trigo** traz no mês das festas juninas. Leia [aqui](#).

- **Conflitos Armados e Insegurança Alimentar no Mundo** - Relatório lançado esse mês pela Rede Global contra Crises Alimentares (GNAFC) comprova o que as notícias sobre Gaza e outras calamidades pelo mundo já mostram: os conflitos armados e guerras foram a principal causa da fome aguda em 2025, afetando milhões globalmente. Nesse cenário, as mudanças climáticas e os recentes cortes no financiamento humanitário pelo governo norte-americano agravaram ainda mais essa situação. Leia mais [aqui](#).

- **Climate Farmers rompe com o mercado de carbono** - Matéria na revista Forbes desse mês dá conta de que a organização, referência em agricultura regenerativa na Europa, decidiu abandonar os créditos de carbono. “O mercado não apoia a regeneração”, afirma seu cofundador. A decisão reflete uma tendência de mudança de lógica no agro, em que as técnicas regenerativas emergem como um dos caminhos mais promissores - embora ainda mal compreendidos – para uma agricultura capaz de alimentar o mundo sem destruir solos, águas, modos de vida e biodiversidade. Leia mais [aqui](#).

- **Poder corporativo na agricultura: uma ameaça para as pessoas e o planeta** - Um [novo relatório](#) as ONGs internacionais, ETC Group e GRAIN, examina a alarmante concentração de poder corporativo em seis setores chave da agricultura: sementes comerciais, agrotóxicos, adubos sintéticos, máquinas agrícolas, produtos farmacêuticos para animais e genética pecuária. Essa consolidação rende às corporações uma influência descomunal para ditar preços, moldar políticas públicas e suprimir regulamentações que protegem a saúde pública e o meio ambiente. A lista das principais empresas de sementes comerciais e agrotóxicos permanece inalterada em relação a 2022: BASF, Bayer, Corteva e Syngenta. Elas controlam 56% do mercado global de sementes (a Bayer sozinha responde por 23% dele) e 61% do mercado de agrotóxicos.

Podcasts, posts e vídeos:

- O [Instagram da Dra Valéria Paschoal](#) traz um post para comunicar que [estão abertas as submissões](#) de trabalhos científicos para o Congresso Internacional de Nutrição Funcional da VP — o maior congresso de Nutrição Funcional do planeta! Se você transforma a prática clínica com base em evidências, esta é a sua oportunidade de levar esse conhecimento ao mundo. Compartilhe sua experiência, contribua com o avanço da ciência e inspire outros profissionais no palco mais relevante da Nutrição Funcional. O prazo final para submissão é até 30 de junho. Vamos juntos construir o futuro da Nutrição Funcional!

- **Quem está por trás, de verdade, do PL da Devastação?** Aprovado no Senado no fim de maio, o PL 2159/2021 já começou a ser analisado na Câmara, onde a bancada ruralista tem dois terços dos assentos. Só que a Frente Parlamentar da Agropecuária não é a única interessada na implosão do licenciamento ambiental no Brasil. Saiba, [neste vídeo do Observatório De Olho nos Ruralistas](#), quais são as corporações — e seus donos — que financiam o lobby contra o licenciamento ambiental. Spoiler: a lista inclui bancos, construtoras, siderúrgicas e até marcas do seu dia-a-dia.

- **Guia Alimentar em Afroperspectiva** - A beleza dos quintais, a religiosidade dos terreiros e a diversidade dos territórios quilombolas. Inhame, quiabo, fubá, frutas - e nenhum ultraprocessado. Navegando entre a poesia da culinária afro, a violência contra pessoas escravizadas e a denúncia do racismo alimentar, três pesquisadoras da CulinAfro refletem sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira a partir de saberes afrocentrados. Esse encontro potente pode ser ouvido [neste episódio especial do podcast d'O Joio e O Trigo](#), fruto de um edital de microbolsas criado em celebração aos dez anos do Guia, com apoio do Instituto Ibirapitanga.

- **Raízes que Falam: Sabores e Saberes da África em Pernambuco** - Este é o nome do projeto da Cabocla Delícias, que valoriza a cultura afro-brasileira a partir de uma perspectiva popular: através da comida, da memória e do cuidado. Usando insumos do dia a dia como alimentos, técnicas de cozinha, utensílios

culinários e conhecimento popular tradicional, a iniciativa transforma comida em experiência sensorial, e aborda conceitos como ancestralidade, pertencimento, entre outros. Conheça mais [aqui](#).

- **Se o comércio mundial parasse hoje... quem conseguiria se alimentar?** Um estudo de universidades da Alemanha e Reino Unido envolvendo 186 países revelou que apenas a Guiana, localizada aqui na nossa América Latina, tem autonomia total para produzir comida suficiente e variada para sua própria população. [Esse vídeo do DW](#) explica o estudo, e nos convida a refletir sobre a soberania alimentar global e nossa alarmante dependência de sistemas agroalimentares suscetíveis a choques e especulações.

Dica extra:

- **Ciclo de seminários** - Com a realização da COP30 na cidade de Belém, o Brasil assume uma posição estratégica nas negociações climáticas internacionais. Em um cenário marcado por crises ambientais e desigualdades históricas, o país terá a responsabilidade de liderar os esforços globais para a implementação efetiva dos compromissos assumidos no Acordo de Paris. O evento da ONU, conhecido como a “COP da Implementação”, ocorrerá em um contexto de enfraquecimento da governança global, avanços ainda insuficientes do Acordo de Paris e desafios significativos para a construção de uma transição energética justa. A série de webinários é promovida pela Comissão Sustentabilidade Econômica e Ambiental do Cofecon, que é coordenada pela conselheira Elis Braga Licks. Os seminários anteriores foram: [O papel do Brasil diante dos desafios climáticos contemporâneos](#), com Beatriz Macchione Saes, no dia 14/05; [Desenvolvimento e natureza](#), com Clovis Cavalcanti, no dia 28/05; [Custos econômicos das mudanças climáticas](#), com Carlos Eduardo Young, no dia 10/06. [Justiça climática](#), com Gilberto Natalini e do advogado e ambientalista Fábio Feldmann

Cuidado: Veneno!

Efeitos prejudiciais das nanopartículas de dióxido de titânio como desreguladores endócrinos

Por ihu.unisinos

Um novo estudo científico mostra que o [aditivo alimentar dióxido de titânio \(TiO₂\)](#), amplamente utilizado em produtos de consumo frequente, como doces, pães, sopas e cremes, tem a capacidade de alterar o sistema endócrino e a resposta hormonal aos alimentos, desregular os níveis de açúcar no sangue e causar diabetes, obesidade e outros problemas de saúde.

A reportagem é de [Silvia Ribeiro](#), jornalista e pesquisadora uruguaia, publicada por [CLAE](#), 14-06-2025. A tradução é do [Cepat](#). No estudo, liderado por pesquisadores da **Universidade de Jiaxing Nanhu**, na **China**, os autores destacam os efeitos prejudiciais das **nanopartículas** de dióxido de titânio como desreguladores endócrinos intestinais [1].

Os [alimentos ultraprocessados](#) geralmente apresentam esses efeitos prejudiciais sobre os hormônios que atuam na digestão, mas não há uma compreensão detalhada do porquê causam esse efeito. Esta nova pesquisa aponta possíveis vias de ação desses produtos, indicaram os autores ao jornal **The Guardian** [2].

O estudo foi baseado na comparação dos efeitos do aditivo na saúde intestinal de três grupos de ratos de laboratório: um grupo foi alimentado com **nanopartículas de dióxido de titânio**; outro grupo recebeu **dióxido de titânio**, mas em partículas maiores, e um terceiro grupo não o ingeriu.

O primeiro grupo de ratos alimentados com **nanopartículas de TiO₂** apresentou níveis significativamente baixos de vários tipos de hormônios intestinais que atuam na digestão, por exemplo, aqueles que dão ao organismo a sensação de saciedade, após a alimentação, e regulam os níveis de glicose. Esse mesmo grupo de roedores também apresentou níveis muito mais altos de glicose ou açúcar no sangue do que o segundo grupo, que foi alimentado com micropartículas, que, embora pequenas, são até 10.000 vezes maiores que as nanopartículas.

Os hormônios secretados pelas células enteroendócrinas no intestino desempenham um papel crítico na regulação da demanda por alimentos energéticos e na manutenção dos níveis de glicose.

As **nanopartículas de TiO₂** interrompem o desenvolvimento dessas células e reduzem seu número. Essa deficiência está associada ao desenvolvimento de resistência à insulina e diabetes tipo 2 [3].

O **dióxido de titânio** é usado para clarear ou dar mais brilho à cor de vários produtos. Geralmente, é identificado como E171. É um aditivo ao qual se atribui toxicidade e uma lista de graves riscos à saúde, razão pela qual tem sido objeto de controvérsias sobre sua regulamentação e proibição, particularmente em sua formulação em nanopartículas. A **União Europeia** proibiu seu uso alimentar em 2022, após analisar relatórios que o identificaram como potencial neurotoxina, imunotoxina, causador de lesões intestinais e potencial dano genético.

Naquele ano, a **Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar (EFSA)**, na sigla em inglês) concluiu que o **dióxido de titânio** não pode mais ser considerado seguro como aditivo alimentar, pois não é possível descartar a genotoxicidade após o consumo dessas partículas. A **EFSA** também observou que, embora a absorção de **dióxido de titânio** após a ingestão seja baixa, acumula-se no organismo. No entanto, os **Estados Unidos** seguem permitindo o seu consumo e nem sequer é obrigatório informá-lo na lista de ingredientes.

Estima-se que esteja presente em 11.000 produtos naquele país, por exemplo, em marcas de guloseimas muito conhecidas. No **México** e em outros países da **América Latina**, é permitido em produtos alimentícios, entre outros. Este aditivo pode ser encontrado em laticínios, guloseimas, gomas de mascar, biscoitos, pães, chocolates, sopas, caldos e molhos comerciais, cremes e sorvetes, e também como revestimento para cápsulas de vitaminas ou produtos farmacêuticos, pastas de dente, protetores solares, cremes e diversos cosméticos.

Um estudo científico publicado em 2024 revisou relatórios de toxicidade e descobriu que o **TiO₂ em nanopartículas** - que pode chegar ao organismo por via oral, dérmica ou intragástrica - acumula-se em diferentes órgãos do corpo: baço, trato digestivo, sistema nervoso central, fígado, rins, sistema reprodutivo e músculo cardíaco, onde pode formar aglomerados com potencial carcinogênico. As **nanopartículas de TiO₂** também podem atravessar a barreira hematoencefálica e provocar morte celular (apoptose) nos neurônios.

O estudo agora publicado adicionou a essa lista a interrupção de hormônios essenciais no intestino para o processo digestivo, ligada ao surgimento de obesidade, diabetes e problemas imunológicos. O uso de **TiO₂** como aditivo aumentou notavelmente ao passar a ser formulado em **nanopartículas**, em parte porque desta forma deixou de ser branco, podendo ser transparente e conferir outras propriedades que a indústria considera atraentes para as vendas, mesmo que não contribuam em nada para a nutrição. Ser causa de diabetes e obesidade se soma a uma lista de riscos sumamente graves, o que deveria motivar sua proibição.

Também fica claro o grave déficit regulatório acerca da ingestão e exposição de **nanopartículas** de qualquer elemento, já que além da substância que as compõe, seu tamanho burla a barreira hematoencefálica e o sistema imunológico.

Notas

[1] <https://doi.org/10.1016/j.fct.2025.115504>).

[2] <https://tinyurl.com/yhvmyf74>).

[3] <https://tinyurl.com/yhvmyf74>.

[4] <https://doi.org/10.1016/j.dwt.2024.10002>).