**Ocidental, industrial e engorda**

Comparação de flora intestinal de crianças italianas e africanas indica que a dieta ocidental, pobre em fibras e rica em açúcar, pode aumentar o risco de problemas alérgicos, inflamatórios e obesidade.



Pizza, item essencial na alimentação italiana: estudo indica que excesso de açúcar, proteína animal e calorias da dieta ocidental estaria por trás da menor variedade de microrganismos intestinais no grupo de crianças de Florença (foto: sxc.hu/ilco).

Ao analisar dois grupos de crianças – europeias e africanas – levando em consideração a dieta a que são submetidas, muitos apostariam que as do velho continente teriam uma alimentação mais saudável do que as africanas. Certo?

[Publicado esta semana na *PNAS*](http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1005963107), um estudo mostrou que pode não ser bem assim. Liderados por Carlotta De Filippo, do Departamento de Farmacologia Pré-Clínica e Clínica da Universidade de Florença, pesquisadores compararam as bactérias intestinais de 14 crianças saudáveis da etnia mossi, do vilarejo de Boulpon, em Burkina Fasso; e de 15 crianças igualmente saudáveis de Florença, na Itália, ambos os grupos com faixa etária entre um e seis anos.

Crianças africanas apresentaram flora mais rica em microrganismos que ajudam na digestão, e presença menor dos associados à obesidade

A análise de amostras fecais mostrou que as crianças africanas – cuja dieta é predominantemente vegetariana, baseada em fibras, legumes e cereais – têm a flora intestinal mais rica em microrganismos que ajudam na digestão, e presença menor daqueles associados à obesidade em adultos.

Além disso, detectou-se nelas grande quantidade de ácidos graxos de cadeia curta, conhecidos por protegerem contra bactérias patogênicas.

As crianças do vilarejo de Boulpon têm alimentação rica em cereais, como milho, e em legumes e vegetais. A dieta é marcada pelo alto consumo de carboidratos (polissacarídeos), fibras e proteínas de origem não-animal. Hábitos alimentares que não mudaram muito desde o surgimento da agricultura, cerca de 10 mil anos atrás.

O isolamento da aldeia, distante de áreas urbanas, foi decisivo para que a população mantivesse esses hábitos, bem diferente do que aconteceu com as crianças italianas. Com alimentação pobre em fibras e rica em gordura, açúcar e proteína animal, sua saúde leva desvantagem em relação ao primeiro grupo.



A dieta no vilarejo africano de Boulpon, em Burkina Fasso, foi tomada como contrapartida para os hábitos alimentares ocidentais. No estudo, a foto ‘C’ indica a posição da aldeia no mapa e a ‘D’ mostra grãos que integram a dieta local, que estão sendo moídos na ‘E’ para fazer um tipo de mingau (reprodução/ PNAS).

**Microrganismos importantes**

As amostras indicaram que as crianças italianas têm uma menor variedade de microrganismos intestinais – apontados pelo estudo como “um órgão essencial que ajuda a digerir o alimento e proteção contra patógenos e inflamação”.

Menor variedade na flora seria ocasionada pelo consumo de açúcar, gordura animal e alimentos altamente calóricos

A hipótese levantada é de que o consumo de açúcar, gordura animal e alimentos altamente calóricos – ou seja, uma dieta tipicamente ocidental – esteja por trás dessa diferença. Esses alimentos poderiam limitar o potencial adaptativo dos microrganismos no intestino.

Do outro lado, os microrganismos intestinais das crianças africanas teriam evoluído com a exposição a uma grande variedade de micróbios do ambiente e com uma dieta rica em fibras – permitindo maior ganho de energia com a ingestão dos polissacarídeos, bem como proteção contra inflamações e doenças infecciosas do cólon.

“A redução na riqueza microbiana pode ser um dos efeitos indesejáveis da globalização e do consumo de alimentos genéricos e não-contaminados”, diz a pesquisa em relação à era do consumo industrializado. Uma perda que talvez possa ser reparada com a diminuição de fritas, pizzas e outras guloseimas.

Debora Antunes
Ciência Hoje On-line

03/08/2010

http://www.cienciahoje.org.br/noticia/v/ler/id/1392/n/ocidental,\_industrial\_e\_engorda