

Dieta saudável e ingestão adequada de cálcio

Healthy diet and adequate calcium intake

Dieta saludable y consumo adecuado de calcio

Anelise Bezerra de Vasconcelos de Moraes ¹

Glória Valéria de Veiga ¹

Vilma Blondet de Azeredo ²

Rosely Sichieri ³

Rosângela Alves Pereira ¹

doi: 10.1590/0102-311XPT142222

Ao comentar sobre o artigo *High Dietary Calcium Intake and Low Adiposity: Findings from a Longitudinal Study in Brazilian Adolescents* ¹, Del Ciampo & Del Ciampo ² destacam a importância de identificar os efeitos deletérios da ingestão insuficiente de cálcio sobre a saúde dos adolescentes, os quais podem ser percebidos ainda na adolescência e que, frequentemente, persistem ao longo da vida adulta. Entre as repercussões desfavoráveis da insuficiência de cálcio, são citados a fragilidade óssea, o excesso de peso e os distúrbios metabólicos. Os autores apontam também os fatores que se associam a essa deficiência, como os hábitos irregulares de realização de refeições, o consumo elevado de preparações ricas em açúcares e gorduras, como os *fast foods*, e produtos ultraprocessados, e o consumo frequente de bebidas carbonatadas ricas em açúcares e cafeína.

Del Ciampo & Del Ciampo ² também assinalam a necessidade de ações de educação alimentar e nutricional, especialmente no ambiente escolar, para promover a alimentação saudável e apontam que os profissionais de saúde também devem estar conscientizados da necessidade de atuar no sentido de minimizar o problema da ingestão inadequada de cálcio. Nesse sentido, consideramos importante pontuar que, na promoção da alimentação saudável, os profissionais de saúde devem ter em conta as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira* ³, o qual preconiza que a alimentação saudável deve se basear substancialmente em alimentos frescos e minimamente processados, evitando ao máximo a inclusão de produtos ultraprocessados. Os princípios da Dieta de Saúde Planetária ⁴ também constituem outro paradigma a ser levado em consideração na formulação de ações de promoção da saúde, que incorpora a noção de que a nossa alimentação deve favorecer a saúde humana e a sustentabilidade ambiental. Essa proposta defende que a dieta saudável deve consistir em uma grande diversidade de alimentos de origem vegetal, quantidades pequenas de alimentos de origem animal e proporções limitadas de produtos com adição de açúcar, à base de cereais refinados e com elevado grau de processamento. Entretanto, o custo é um fator limitante para a proposição de dietas com conteúdo adequado de cálcio, particularmente no momento em que o país passa por uma crise política e econômica profunda que levou ao incremento da insegurança alimentar ⁵, assim é necessário que o custo da alimentação seja outro parâmetro a ser considerado nas ações de promoção da alimentação saudável, como evidenciado em análise de Verly Junior et al. ⁶.

Por fim, assinalamos que o uso de suplementos só deve ser recomendado em circunstâncias muito específicas ⁷. A suplementação com cálcio deve ser cuidadosamente tratada, visto que a ingestão

¹ Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

² Universidade Federal Fluminense, Niterói, Brasil.

³ Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

Correspondência

R. A. Pereira
Departamento de Nutrição Social e Aplicada, Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro.
Av. Carlos Chagas Filho 373, CCS Bloco J, 2º andar, Rio de Janeiro, RJ 21941-902, Brasil.
roapereira@gmail.com



excessiva de cálcio, especialmente quando relacionada ao uso de suplementos, tem sido alvo de preocupação de pesquisadores, dada sua associação com desfechos desfavoráveis em saúde, por exemplo, câncer ⁸ e doença cardiovascular ^{9,10}.

A valiosa contribuição de Del Ciampo & Del Ciampo ao comentar o artigo de Moraes et al. ¹ proporciona uma oportunidade ímpar para a discussão das questões que envolvem dieta, saúde e a proposição de ações de saúde pública.

Colaboradores

Todas as autoras redigiram e aprovaram o texto.

Informações adicionais

ORCID: Anelise Bezerra de Vasconcelos de Moraes (0000-0003-1050-0378); Glória Valéria de Veiga (0000-0002-7985-0213); Vilma Blondet de Azeredo (0000-0002-9934-7017); Rosely Sichieri (0000-0001-5286-5354); Rosângela Alves Pereira (0000-0002-9886-9796).

- Moraes ABV, Veiga GV, Azeredo VB, Sichieri R, Pereira RA. High dietary calcium intake and low adiposity: findings from a longitudinal study in Brazilian adolescents. *Cad Saúde Pública* 2022; 38:e00144521.
- Del Ciampo LA, Del Ciampo IRL. Baixa ingestão de cálcio durante a adolescência e suas consequências. *Cad Saúde Pública* 2022; 38:e00120822.
- Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
- Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393:447-92.
- Rede PENSSAN. II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil: II VIGISAN. Relatório final. São Paulo: Fundação Friedrich Ebert/Rede PENSSAN; 2022.
- Verly Junior E, Oliveira DCRS, Sichieri R. Cost of healthy and culturally acceptable diets in Brazil in 2009 and 2018. *Rev Saúde Pública* 2021; 55 Suppl 1:7s.
- Lentjes MAH. The balance between food and dietary supplements in the general population. *Proc Nutr Soc* 2019; 78:97-109.
- Chen F, Du M, Blumberg JB, Ho Chui KK, Ruan M, Rogers G, et al. Association among dietary supplement use, nutrient intake, and mortality among U.S. adults: a cohort study. *Ann Intern Med* 2019; 170:604-13.
- Tankeu AT, Ndip Agbor V, Noubiap JJ. Calcium supplementation and cardiovascular risk: a rising concern. *J Clin Hypertens (Greenwich)* 2017; 19:640-6.
- Myung SK, Kim HB, Lee YJ, Choi YJ, Oh SW. Calcium supplements and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis of clinical trials. *Nutrients* 2021; 13:368.

Recebido em 31/Jul/2022

Aprovado em 04/Ago/2022