



A fome oculta

The hidden hunger

Fome Oculta: Diagnóstico, Tratamento e Prevenção. Andréa Ramalho. 1ª ed., São Paulo: Editora Atheneu, 2009. 378 p. ISBN 9788573792065.

Cláudia dos Santos Cople Rodrigues
Cláudia dos Santos Cople Rodrigues
Professora Adjunta do Departamento de
Nutrição Aplicada do Instituto de Nutrição
da Universidade do Estado do Rio de
Janeiro.
E-mail: cople Rodrigues@uol.com.br

O livro Fome oculta: diagnóstico, tratamento e prevenção, de autoria da nutricionista Andréa Ramalho, professora titular da Universidade Federal do Rio de Janeiro, coordenadora do Núcleo de Pesquisa em Micronutrientes, consultora *ad hoc* de diversas instituições e pesquisadora reconhecida em nível nacional e internacional, traz efetiva contribuição à Ciência da Nutrição, pois aborda tema de grande importância, que é a prevalência de deficiências de micronutrientes na população considerada até então como saudável. As complicações oriundas da fome oculta são inúmeras, destacando-se prejuízos em diferentes ordens: física, mental, cognitiva entre outros. Por isso, há a necessidade de se destacar este assunto, pois a nutrição humana requer mais que proteínas, carboidratos e gorduras; requer vitaminas e minerais biodisponíveis em quantidades adequadas a cada momento biológico.

A fome oculta é definida como deficiência marginal de um ou mais micronutrientes, que não é claramente identificada no indivíduo ou na população estudada, sendo, contudo, lesiva à saúde. Defi-

ciência de micronutriente é um importante problema de saúde pública, principalmente nos países em desenvolvimento como o Brasil (Rahman, 2009). Os micronutrientes estudados nesse livro foram

vitamina A, ácido fólico, vitamina D, ferro, zinco e iodo, devido a sua elevada prevalência de deficiência no Brasil e no mundo.

A preocupação com os micronutrientes, em geral, tem crescido na comunidade científica, tendo em vista seu importante papel na proteção à danos do DNA contra fatores endógenos e exógenos. Sabe-se que a deficiência ou o excesso de micronutrientes pode modificar a estabilidade no genoma, gerando doenças (Fenech, 2010).

O livro contém 378 páginas distribuídas em nove partes, que vão desde a discussão sobre os aspectos fisiopatológicos e epidemiológicos, chegando aos programas de combate e prevenção de doenças causadas por deficiência dos micronutrientes abordados. No total, são 28 capítulos escritos por 27 colaboradores, com profundo conhecimento no assunto. Os capítulos descrevem a problemática nutricional nos grupos com maior prevalência, independentemente do gênero e da faixa etária.

Na primeira parte, a autora narra, de forma clara e bem articulada, o conceito de fome oculta, possíveis causas, grupos vulneráveis, seu impacto na saúde populacional, finalizando com o desafio de sua erradicação. Destacamos a atenção dada à suplementação e à fortificação de alimentos no combate à deficiência de micronutrientes, tema atual que carece de maior discussão pelos profissionais que trabalham com nutrição.

A segunda parte expõe os aspectos fisiopatológicos e epidemiológicos da defici-

ência da vitamina A, ácido fólico, vitamina D, ferro, zinco e iodo. Em comum, nos capítulos que compõem esta parte, observa-se que os autores analisaram de forma crítica e profunda o déficit, bem como suas consequências clínicas.

De forma original e didática, na terceira parte discutem-se as fontes alimentares e a biodisponibilidade dos alimentos, com ênfase nos micronutrientes estudados. É importante ressaltar a descrição sobre interações, perdas por cocção e processamento. Este assunto é de grande relevância para os nutricionistas, visto trabalharmos com o binômio homem-alimento: ao conhecermos os nutrientes que apresentam maior perda durante o processamento dos alimentos, podemos melhorar as etapas durante sua produção e, conseqüentemente, obter melhor qualidade nutricional.

A quarta parte apresenta os indicadores das deficiências estudadas, traçando os principais biomarcadores bioquímicos, bem como o quadro clínico mais frequente. Este item merece atenção dos profissionais de saúde, que usualmente solicitam os exames bioquímicos, visando a avaliar o estado nutricional de seus pacientes.

Em seguida, a quinta parte trata da intrínseca relação existente entre a fome oculta e a gênese das doenças crônicas não-transmissíveis, destacando as doenças cardiovasculares e ósseas, câncer, obesidade, diabetes mellitus, síndrome metabólica, entre outras. Verifica-se que o excesso e/ou o déficit de micronutrientes são capa-

zes de provocar e/ou agravar doenças que poderiam ser prevenidas com a alimentação saudável.

Na sexta parte, são relatados os tratamentos recomendados para recuperar ou prevenir as deficiências nutricionais, destacando-se o papel da educação nutricional na perspectiva que a reeducação alimentar proporcionará, no longo prazo, a manutenção da adequação de micronutrientes.

A sétima parte ressalta a necessidade do acompanhamento multidisciplinar na reversão da fome oculta, e a oitava parte trata dos programas de prevenção das deficiências dos micronutrientes estudados. Finalmente, a nona e última parte trata das inter-relações de nutrientes, destacando a interferência das demais vitaminas, minerais e fibras na absorção, no metabolismo e na utilização dos micronutrientes.

Avaliando criticamente o livro, percebemos, em todos os capítulos, o cuidado científico de analisar o assunto dentro das orientações dos organismos internacionais de saúde, além de descrever de forma ob-

jetiva e prática o manejo nutricional adequado nas deficiências dos micronutrientes discutidos.

A organização deste livro permite a todos os profissionais de saúde, principalmente aos nutricionistas, compreenderem profundamente o assunto e, assim, aprimorarem sua prática profissional, beneficiando diretamente os indivíduos “ditos saudáveis”. Sem sombra de dúvida, a leitura acrescentará inúmeras informações importantes sobre os micronutrientes abordados (vitamina A, vitamina D, ácido fólico, ferro, zinco e iodo). Lembramos que, por ser um livro-texto, normalmente há um hiato entre a entrega do material e sua publicação, havendo necessidade de atualização das referências bibliográficas, sendo a maioria do ano de 2007.

Em suma, a leitura proporcionará ao leitor um maior conhecimento sobre as deficiências dos micronutrientes estudados, desde sua etiologia, epidemiologia, marcadores bioquímicos, manifestações clínicas até seu tratamento nutricional e não nutricional.

Referências

RAHMAN, M. Micronutrient profile of children and women in rural Bangladesh: study on available data for iron and vitamin A supplementation. *East Afr J Public Health*, v. 6, n. 1, p. 102-7, 2009.

FENECH, M.F. Dietary reference values of individual micronutrients and nutriones for genome damage prevention: current status and a road map to the future. *Am J Clin Nutr.*, March 10, 2010.

