

## Plant Based Diet – em nome da Saúde e da Sustentabilidade

Verifica-se que, quer a morbilidade, quer a mortalidade, devido a doenças crónicas relacionadas com a dieta alimentar, está a aumentar, impulsionadas pela má qualidade da dieta e pelo consumo excessivo de calorias. Por outro lado, o sistema global de produção de alimentos está a esgotar os recursos do nosso planeta, colocando em risco o meio ambiente e a segurança alimentar futura.



A boa notícia é que, mudar os padrões alimentares atuais para dietas à base de produtos vegetais, pode aliviar esses encargos ambientais e de saúde. Em comparação com as dietas ocidentais típicas (com grande quantidade de produtos de origem animal), uma alimentação de origem vegetal é mais sustentável, estando associada a um menor risco de doenças crónicas, como a obesidade, a diabetes tipo 2, a doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro. Por exemplo, os produtos

hortofrutícolas são ricos em fibra, antioxidantes e vários nutrientes; um estudo que envolveu 135 000 indivíduos, revelou que um aumento de 200 g/dia no consumo de frutas e vegetais foi associado a uma descida de 16% no risco de desenvolver AVC e uma descida de 8% no risco de doença cardiovascular. Da mesma forma, verificou que o consumo de, pelo menos, 70 g/dia de grãos foi associado a uma diminuição de 23% no risco de doenças cardiovasculares, em comparação com o consumo de pouco ou nenhum grão. Concluiu-se que esta dieta *Plant Based* fornece nutrientes essenciais (vitaminas, minerais, fitoquímicos, polifenóis e antioxidantes) que não se podem obter de outros alimentos, ajudando, entre outros, a aumentar o metabolismo, a manter o normal funcionamento das células, a controlar o peso, a reduzir a inflamação e a retardar a progressão da doença de Alzheimer, auxiliando na reversão do declínio cognitivo.

Além dos benefícios associados à saúde, a dieta *Plant Based* também tende a ter menos impacto ambiental do que as dietas à base de animais, já que usa, significativamente, menos água e carbono na sua produção. Estima-se que em média uma pessoa com este tipo de alimentação, possa poupar cerca de 615 L de água por ano, reduzindo a sua pegada de carbono pela metade. A sustentabilidade deste tipo de dieta deve-se, igualmente, ao uso integral dos ingredientes, levando à redução do desperdício alimentar. Da mesma forma, por se usarem produtos maioritariamente *in natura*, a utilização de embalagens também é bastante reduzida, contribuindo para uma menor emissão de gases com efeito de estufa.

Para saber mais:

<https://lidermagazine.sapo.pt/plant-based-diet-em-nome-da-saude-e-da-sustentabilidade/>  
<https://www.health.harvard.edu/blog/what-is-a-plant-based-diet-and-why-should-you-try-it-2018092614760>



## Novo material magnético para limpar microplásticos

Os microplásticos tornaram-se um problema no nosso mundo atual, em todos os aspetos. Encontram-se em quase todo o lado e foram encontrados nos nossos alimentos e na água.

Investigadores da Universidade de *Surrey*, desenvolveram um modelo de peixe robô, barato e sustentável, que se move na água com a boca bem aberta, podendo extrair microplásticos da água e armazená-los. Segundo o investigador principal do estudo, Nicky Eshtiaghi, este processo é mais eficiente do que os métodos existentes., que podem levar dias a remover os microplásticos da água.



A equipa do referido investigador desenvolveu, igualmente, um adsorvente em pó, que pode remover microplásticos de minúsculas dimensões (1000 vezes mais pequenos do que os que as estações de tratamento atuais conseguem detetar) muito mais rapidamente do que outros métodos. *“A estrutura nano-pilar que concebemos para remover esta forma de poluição, impossível de ver, mas muito prejudicial para o ambiente, é reciclada dos resíduos e pode ser utilizada várias vezes”*, disse Eshtiaghi, citado pelo *“Inhabitat”*. O

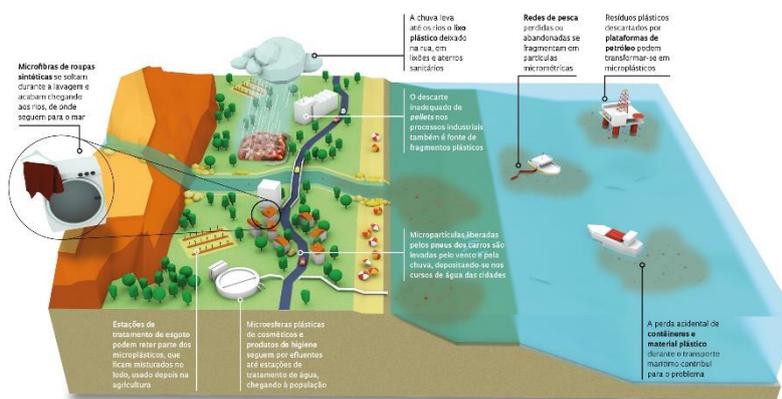
adsorvente foi feito a partir de nanomateriais que podem facilmente misturar-se na água. O material atrai plásticos e outros poluentes dissolvidos. Além disso, todo o processo demora apenas cerca de uma hora. Eshtiaghi explica que os nanomateriais contêm ferro e que este desempenha um papel na ajuda à utilização de ímãs para separar os poluentes plásticos.

Já Nasir Mahmood, co-líder da investigação, disse que o seu novo dispositivo contribui para manter a poluição, através do carbono, abaixo dos valores recomendáveis, sendo *“uma grande vitória para o ambiente e para a economia circular”*.

A equipa procura agora colaboradores industriais para a sua produção em massa, afirmando que a tecnologia é suficientemente boa para ser comercializada, já que pode ser utilizada em outras aplicações, para além do tratamento de águas.

### De onde eles vêm

Saiba como os microplásticos se formam, chegam aos oceanos e podem afetar nossa vida



FONTES: ONU, GESAMP E ENTREVISTADOS

Para saber mais:

- <https://revistapesquisa.fapesp.br/a-ameaca-dos-microplasticos/>
- <https://greensavers.sapo.pt/novo-material-magnetico-pode-limpar-microplasticos-em-uma-hora/>
- <https://fastcompanybrasil.com/news/este-po-magnetico-e-capaz-de-retirar-microplasticos-da-agua/>
- <https://www.hypeness.com.br/2019/12/como-os-materiais-magneticos-podem-ajudar-a-remover-o-petroleo-da-agua/>
- <https://tratamentodeagua.com.br/nanotecnologia-biologia-tratar-derramamento-petroleo/>