

Policy Brief "Like-a-Pro": Desconstrução de uma Alimentação Equilibrada e Sustentável

A Associação Portuguesa dos Industriais de Carnes (APIC) responde ao policy brief "Changing Habits and Defaults: Behavioural Tools for the Protein Transition" do projeto LIKE-A-PRO, financiado pela União Europeia. Este documento promove o uso de "nudging" para reduzir o consumo de carne e promover proteínas alternativas à base de plantas, alegando benefícios ambientais, de saúde e sustentabilidade. No entanto, esta abordagem é enviesada, ignora dados oficiais equilibrados e ameaça a liberdade de escolha dos consumidores, bem como o setor de criação animal português, que é vital para a economia nacional. Baseados em estatísticas oficiais e verificadas de fontes como a Eurostat, a Comissão Europeia, a OMS, a FAO e o Instituto Nacional de Estatística (INE) de Portugal, refutamos as principais alegações, defendendo uma dieta diversificada que inclua carne de forma sustentável.

Impacto Ambiental: Uma Visão Equilibrada e em Evolução Positiva

O policy brief afirma que a criação animal contribui para 56-58% das emissões alimentares, utilizando 83% das terras agrícolas mundiais, enquanto fornece apenas 37% das proteínas e 18% das calorias. No entanto, dados oficiais da UE mostram um panorama mais realista e otimista. As emissões de metano da agricultura na UE diminuíram 21% entre 1990 e 2022, e as emissões totais do setor de criação animal caíram 23% no mesmo período, mesmo com aumento na produção. Além disso, produtos de origem animal e vegetal contribuem quase igualmente para as emissões dietéticas globais (52% vs. 48%), contrariando a ideia de que a carne é o único vilão, uma vez que o uso de fertilizantes sintéticos (responsáveis por uma parte massiva das emissões de óxido nitroso N₂O, um gás com potencial de aquecimento centenas de vezes superior ao CO₂), a desflorestação para introdução de monoculturas e a queima de resíduos agrícolas contribuem significativamente para as emissões vegetais.

É crucial interpretar a utilização de 83% das terras agrícolas mundiais à luz da produtividade e da qualidade das terras. Nem toda a terra agrícola é intercambiável: globalmente, apenas cerca de 33% da terra agrícola é arável, adequada para cultivo de culturas vegetais, enquanto 67% consiste em pastagens e prados permanentes, frequentemente localizados em regiões áridas, montanhosas ou com solos pobres que não suportam agricultura intensiva sem degradação ambiental significativa. Essas áreas, que representam a maior parte dos "83%", são inaptas para produção de cultivos alimentares humanos diretos, converter essas terras poderia levar à erosão do solo, perda de biodiversidade e até desertificação. Em vez disso, o pastoreio animal transforma essas terras marginais em fontes valiosas de proteína, aproveitando recursos que de outra forma permaneceriam subutilizados. Esta abordagem não só otimiza a produtividade global, mas também promove a sustentabilidade, ao preservar ecossistemas naturais e apoiar a regeneração do solo através de práticas como o pastoreio rotativo.

Em Portugal, o setor adota práticas sustentáveis alinhadas com o Plano Estratégico da PAC (Política Agrícola Comum), que reserva mais de 1,9 mil milhões de euros para agricultores que se comprometam com métodos de produção mais ecológicos.

Saúde: Benefícios Nutricionais da Carne num Regime Equilibrado

O documento associa o consumo elevado de carne vermelha e processada a riscos de doenças cardiovasculares e cancro colorretal. No entanto, estes riscos são para consumos excessivos.

Numa dieta equilibrada, os produtos de origem animal são uma fonte essencial de proteínas de alta qualidade, vitaminas (A, Complexo B, E, K, etc) e minerais (ferro heme, zinco, selénio, cobre etc), vários ácidos gordos essenciais, colina e compostos bioativos como carnitina, creatina e taurina, tornando a proteína animal superior em densidade nutricional a qualquer proteína vegetal.

As proteínas animais contêm todos os aminoácidos essenciais em proporções ideais, ao contrário da maioria das proteínas vegetais, que requerem combinações para se tentarem tornar mais completas.

Em Portugal, o consumo per capita de carne é de cerca de 100kg/ano, alinhado com recomendações da NHS para moderação, mas essencial para uma dieta mediterrânica rica em nutrientes. Substitutos vegetais podem ser mais baixos em gorduras saturadas, mas faltam em ferro heme e vitamina B12, potencialmente levando a deficiências se não suplementados. A política de suplementação também traz emissões de gases de efeitos de estufa, uma vez que estes produtos são distribuídos pelo mundo, e embora o transporte marítimo seja eficiente, a soma de embalagens plásticas, processamento e distribuição de pequenos frascos gera um impacto por grama de nutriente muito maior do que a de um alimento *in natura* local como a carne. A própria produção destes suplementos, muitas vezes artificial, tem uma pegada relevante associada.

A carne destaca-se pela riqueza nutricional em micronutrientes essenciais, como ferro, zinco, selénio, cálcio e vitaminas do complexo B, que são cruciais para a saúde humana, conforme relatório da FAO que afirma que carne, ovos e leite fornecem macronutrientes e micronutrientes que não são facilmente obtidos de fontes vegetais. Além disso, a biodisponibilidade do ferro heme, presente exclusivamente na carne, é significativamente maior (15-35% de absorção, podendo chegar a 40% em casos de deficiências) comparada ao ferro não-heme das plantas (0-20%), reduzindo o risco de anemia e melhorando a eficiência nutricional. Além disso, um fator que beneficia a biodisponibilidade do ferro heme é a sua capacidade de formar complexos solúveis com outros componentes da dieta no intestino, facilitando a sua absorção. Indivíduos em risco de subnutrição e/ou com deficiências nutricionais beneficiam do aumento de nutrientes essenciais via alimentos de origem animal, incluindo carne.

A absorção de nutrientes na carne é geralmente mais fácil e eficiente, com digestibilidade proteica de até 94% na carne vermelha, superando o feijão (78%) e o trigo integral (86%), o que facilita a obtenção de aminoácidos essenciais sem a necessidade de combinações complexas. A falta de ferro e vitamina A são duas das deficiências de micronutrientes mais comuns em todo o mundo, especialmente em crianças e mulheres grávidas. Globalmente, mais de uma em cada duas crianças em idade pré-escolar (372 milhões) e 1,2 bilhão de mulheres em idade reprodutiva carecem de pelo menos um desses três micronutrientes: ferro, vitamina A ou zinco.

Adicionalmente, fontes vegetais de ferro não-heme frequentemente contêm inibidores como fitatos, presentes em grãos integrais, sementes e leguminosas, que se ligam ao ferro e reduzem sua absorção de forma dose-dependente, e taninos/polifenóis, encontrados em chá, café e

cacau, que formam complexos insolúveis com o ferro, inibindo sua biodisponibilidade. Esses compostos podem diminuir a absorção de ferro não-heme em até 15 vezes ou mais, dependendo da quantidade consumida, tornando a carne uma opção mais confiável para prevenir deficiências nutricionais.

Importância Económica: O Setor da criação animal como Pilar da Economia Portuguesa

Ignorando o impacto económico, o policy brief foca apenas na redução de carne. Em Portugal, a produção total de carne atingiu 947 mil toneladas em 2024, um aumento de 4,8% face a 2023, contribuindo para a estabilidade do setor. A indústria de transformação de alimentos, incluindo carnes, representou 16,2% das vendas totais da produção industrial nacional em 2024. Este setor emprega milhares, apoia comunidades rurais e exporta, gerando receitas vitais. Uma transição forçada para proteínas alternativas ameaçaria empregos e a soberania alimentar, especialmente num país com uma forte tradição agroalimentar.

A indústria de criação animal é essencial como pilar fundamental da economia, particularmente no desenvolvimento económico rural, promovendo a fixação de população no interior dos países. De acordo com a Estratégia Portugal 2030, o setor agrícola, incluindo a criação animal, contribui para a renovação geracional e fixação de população em regiões vulneráveis e interiores, através de investimentos que incentivam a permanência em áreas rurais. A agricultura familiar, que inclui a criação animal, é central para a sustentabilidade e resiliência alimentar, ajudando a combater o despovoamento rural ao criar empregos locais e dinamizar economias regionais. Dados do INE e Eurostat indicam que o setor agroalimentar, impulsionado pela criação animal, é vital para manter populações no interior, reduzindo migrações para áreas urbanas e fomentando o equilíbrio territorial.

Liberdade de Escolha: Os Perigos do "Nudging" como Manipulação

O cerne do documento é o "nudging" ou Paternalismo Libertário, alterações subtis no ambiente para influenciar escolhas sem restrições explícitas. Críticos em economia comportamental argumentam que isso mina a autonomia individual, focar excessivamente na modificação do "ambiente de escolha" (como alterar opções padrão ou a disposição em prateleiras) em vez de priorizar a educação direta, o que levanta questões sobre o equilíbrio entre a eficácia e a transparência. Muitos veem o nudging como uma forma de manipulação, não educação, especialmente em políticas alimentares onde pode levar a escolhas não informadas. Em vez de "defaults" vegetarianos em cantinas, defendemos transparência e educação, permitindo que consumidores decidam livremente, de forma informada..

Conclusão: Por uma abordagem ponderada e baseada em Evidências

O policy brief LIKE-A-PRO apresenta uma visão unilateral, ignorando avanços na criação animal sustentável, benefícios nutricionais da carne e impactos económicos. Apelamos a políticas que promovam dietas equilibradas, apoiem produtores locais e respeitem a liberdade dos consumidores. A APIC apoia a sustentabilidade, mas opõe-se a intervenções que manipulem escolhas. Juntos, podemos alcançar a sustentabilidade sem sacrificar tradição, cultura e economia.

DP

Referências bibliográficas:

1. **Livestock and the Environment – FAO, 2023.** Disponível em: <https://www.fao.org/livestock-environment/en> Este documento da FAO aborda o papel da criação animal no ambiente, destacando tanto os desafios como as oportunidades de mitigação e as contribuições para sistemas agrícolas sustentáveis.
2. **Pathways to Lower Emissions: A Global Assessment of the Greenhouse Gas Emissions and Mitigation Options from Livestock Agri-food Systems – FAO, 2023.** Disponível em: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/cc9029en> Relatório que apresenta caminhos realistas e viáveis para reduzir as emissões de gases com efeito de estufa no setor de criação animal a nível global.
3. **Tackling Climate Change through Livestock: A Global Assessment of Emissions and Mitigation Opportunities – FAO, 2013.** Disponível em: <https://www.fao.org/3/i3437e/i3437e.pdf> Um dos primeiros grandes estudos da FAO sobre oportunidades de mitigação climática na criação animal, ainda muito referenciado.
4. **Contribution of Terrestrial Animal Source Food to Healthy Diets for Improved Nutrition and Health Outcomes – FAO, 2023.** Disponível em: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/cc3912en> Documento que sublinha a importância dos alimentos de origem animal terrestre para dietas saudáveis e para melhorar os resultados de nutrição e saúde.
5. **FAO's Role in Animal Health – FAO, 2023.** Disponível em: <https://www.fao.org/animal-health/en> Apresenta o trabalho da FAO na promoção da saúde animal como elemento central para sistemas de criação animal sustentáveis e seguros.
6. **Keeping Livestock Systems Healthy, Sustainable and Resilient – Comissão Europeia, 2024.** Disponível em: https://agriculture.ec.europa.eu/overview-vision-agriculture-food/research-innovation/livestock-systems_en Visão da Comissão Europeia sobre a manutenção de sistemas de criação animal saudáveis, sustentáveis e resilientes no contexto europeu.
7. **Future of EU Livestock: How to Contribute to a Sustainable Agricultural Sector – Comissão Europeia, 2020.** Disponível em: https://agriculture.ec.europa.eu/common-agricultural-policy/cap-overview/cmef/farmers-and-farming/future-eu-livestock-how-contribute-sustainable-agricultural-sector_en Análise sobre o futuro da criação animal na UE e o seu contributo para um setor agrícola sustentável.
8. **A Vision Paper for a Sustainable Livestock Sector in Europe – Animal Task Force / Comissão Europeia, 2024.** Disponível em: https://animaltaskforce.eu/wp-content/uploads/2024/11/ATF_Vision-Paper_2024.pdf Documento de visão estratégica para um setor pecuário sustentável na Europa.
9. **Healthy Diet – Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO), 2020.** Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Folha informativa da OMS que reconhece o papel de alimentos de origem animal numa dieta saudável e equilibrada.
10. **Red and Processed Meat in the Context of Health and the Environment: Many Shades of Red and Green – Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO), 2023.** Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240074828> Relatório que apresenta uma visão mais equilibrada sobre o consumo de carne vermelha e processada, em vez de uma condenação absoluta.
11. **Animal Protein versus Plant Protein in Supporting Lean Mass and Strength: A Narrative Review – International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2021.** Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7926405/> Revisão que compara proteínas animais e vegetais no suporte à massa magra e força, destacando vantagens das proteínas de origem animal.
12. **Improve animal health to reduce livestock emissions: developing a global research agenda – The Lancet Planetary Health, 2024.** Disponível em:

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11267467/> Artigo que defende a melhoria da saúde animal como estratégia eficaz para reduzir emissões do setor de criação animal.
13. **Towards resilient, inclusive, sustainable livestock farming systems – Livestock Science, 2024.** Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924224424003443> Estudo sobre o caminho para sistemas de criação animal mais resilientes, inclusivos e sustentáveis.
 14. **A Perspective on the Transition to Plant-Based Diets: a Review – Nutrients, 2019.** Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7442415/> Revisão que discute a transição para dietas baseadas em plantas, apontando desafios nutricionais e limitações.
 15. **Plant-Based: A Perspective on Nutritional and Technological Issues – Frontiers in Nutrition, 2022.** Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.878926/full> Análise crítica das questões nutricionais e tecnológicas associadas a produtos plant-based.
 16. **Current situation and future prospects for beef production in Europe – A review – Asian-Australasian Journal of Animal Sciences, 2018.** Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6039334/> Revisão abrangente sobre a situação atual e perspectivas futuras da produção de carne bovina na Europa.
 17. **Sustainable Livestock Farming in the European Union: A Study on Beef Supply Chain Carbon Footprint and Profitability – Sustainability (MDPI), 2024.** Disponível em: <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/3/1098> Estudo que demonstra como é possível conciliar pegada de carbono reduzida e rentabilidade na cadeia de produção de carne bovina na União Europeia.