



ALE LUGLIO

NUTRIÇÃO CONSCIENTE



**Razões para o vegetarianismo.
Ética e responsabilidade ambiental**

Razões para o vegetarianismo

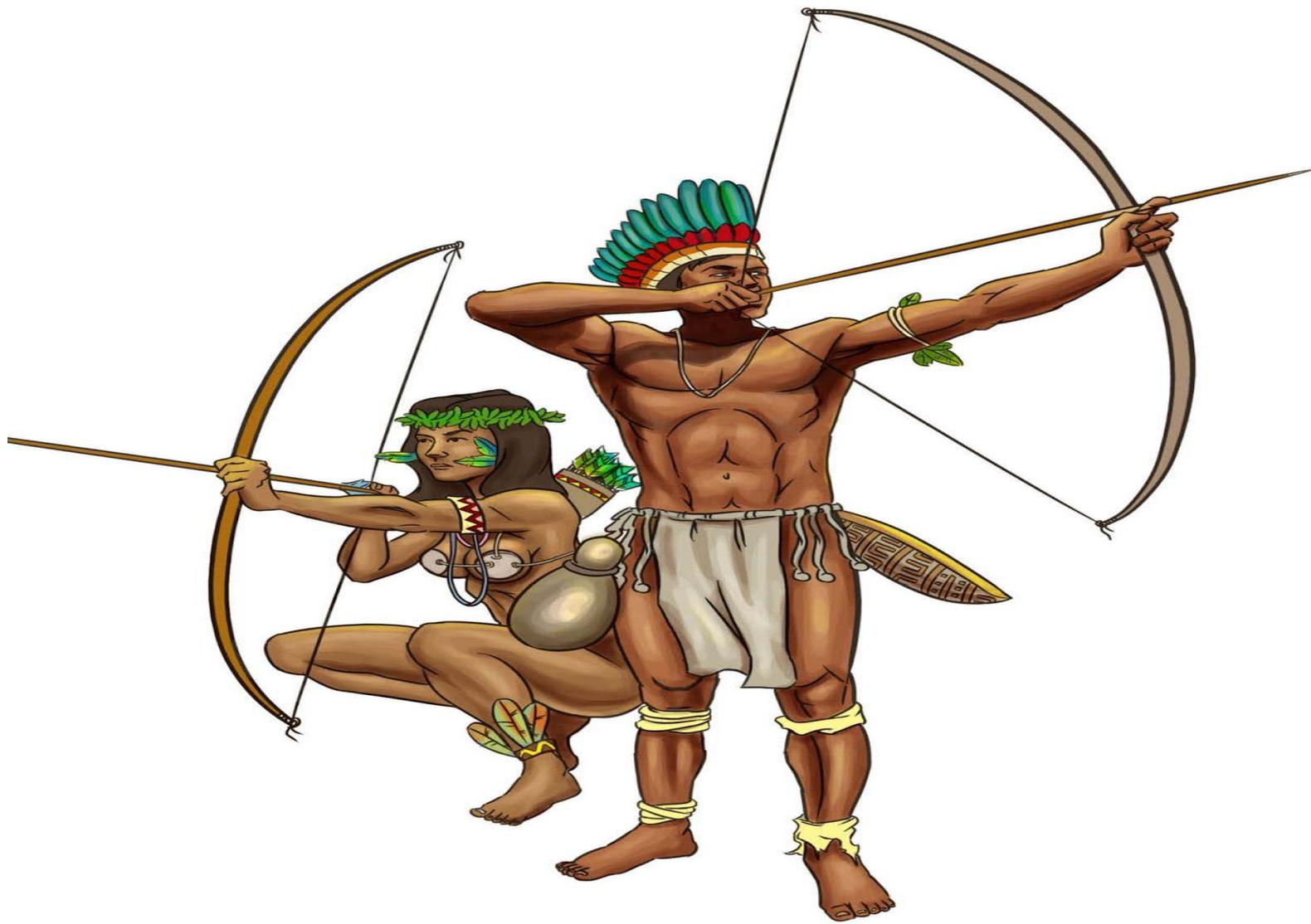


O vegetarianismo é ESCOLHA, que expressa um modo de pensar e agir e leva em consideração o impacto de nossas ESCOLHAS em nós mesmos e em tudo que está a nossa volta.

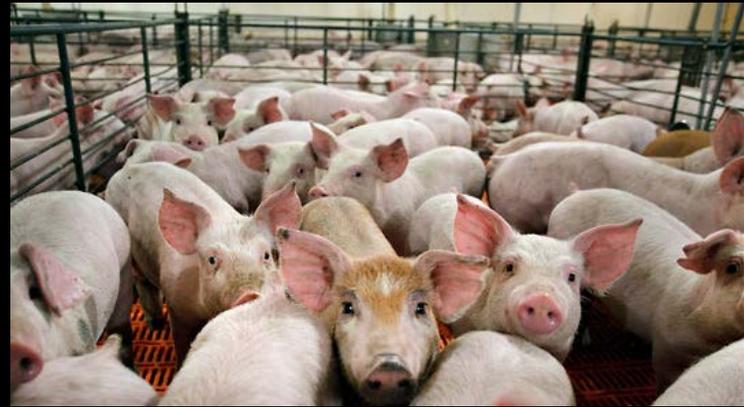
PELOS ANIMAIS



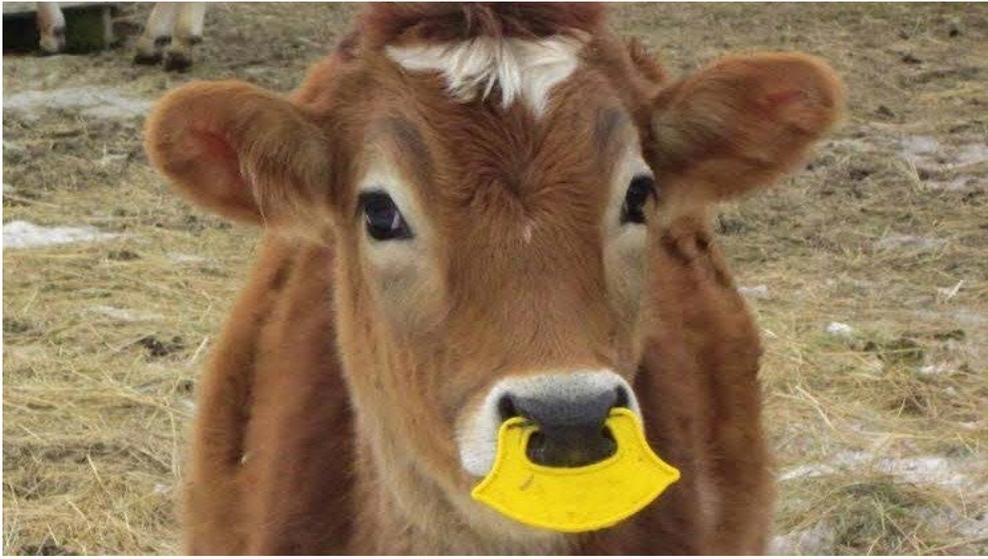












Ovos?



Onde estão os animais criados para consumo?



“Eis aqui a invisibilidade. As pessoas só conhecem o pedaço do animal no açougue ou no supermercado.”













A realidade da indústria da carne

Bois → viveriam por 15-20 anos, mas ...



... vão para o matadouro aos 18 meses



Galinhas → viveriam por 10 anos, mas ...



... são abatidas em 5-7 semanas



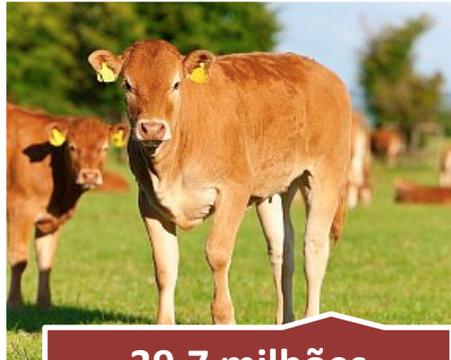
Porcos → viveriam entre 10-12 anos, mas ...



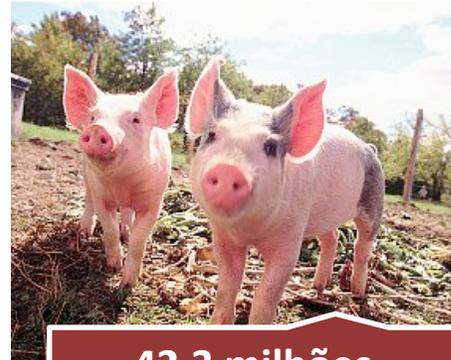
... são mortos com 6 meses de idade



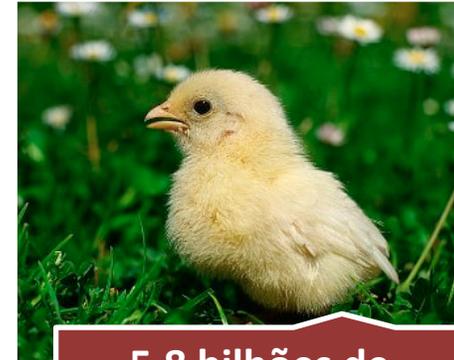
Animais terrestres abatidos no Brasil (2016)



**39,7 milhões
cabeças**



**42,3 milhões
cabeças**



**5,8 bilhões de
unidades**



23 bilhões de litros



3 bilhões de dúzias

Senciência Animal

Capacidade de sentir:
SENSAÇÕES E SENTIMENTOS



Ter percepções conscientes do
que lhe acontece e do que o
rodeia.





Por que amamos um...

... e
comemos outro?





PELO PLANETA

It takes **1.7 Earths**
to support humanity's demand on nature.



EARTH
OVERSHOOT
DAY

Cadeia de produção de alimentos atual INSUSTENTÁVEL

Supervalorização de alimentos de origem animal = ↑ Impactos ambientais.

Perda de **239 milhões** de hectares de florestas naturais desde 1990.

A pecuária ocupa **75%** das terras aráveis do planeta para pastagem e produção de ração

A pecuária representa apenas **12%** das calorias consumidas globalmente

Será necessário um aumento de **60%** nas terras agrícolas globais para atender à crescente demanda de proteínas.

De toda a proteína produzida no Brasil, somente 16% é usada na alimentação humana. 80% é usada como ração, principalmente para porcos e aves (frango e ovos)



Alimentos de origem animal: Precisamos de tanto?



1 hectare → 1,4 cabeça de gado → 9,7 kg de proteína/hectare → 6,4 pessoas alimentadas por 1 mês



1 hectare → 3,7 toneladas de milho → 635 kg de proteína/hectare → 423 pessoas alimentadas por 1 mês

Para onde vai a soja produzida no Brasil?

49% vai para a PRODUÇÃO DE RAÇÃO PARA GADO

44% para exportação

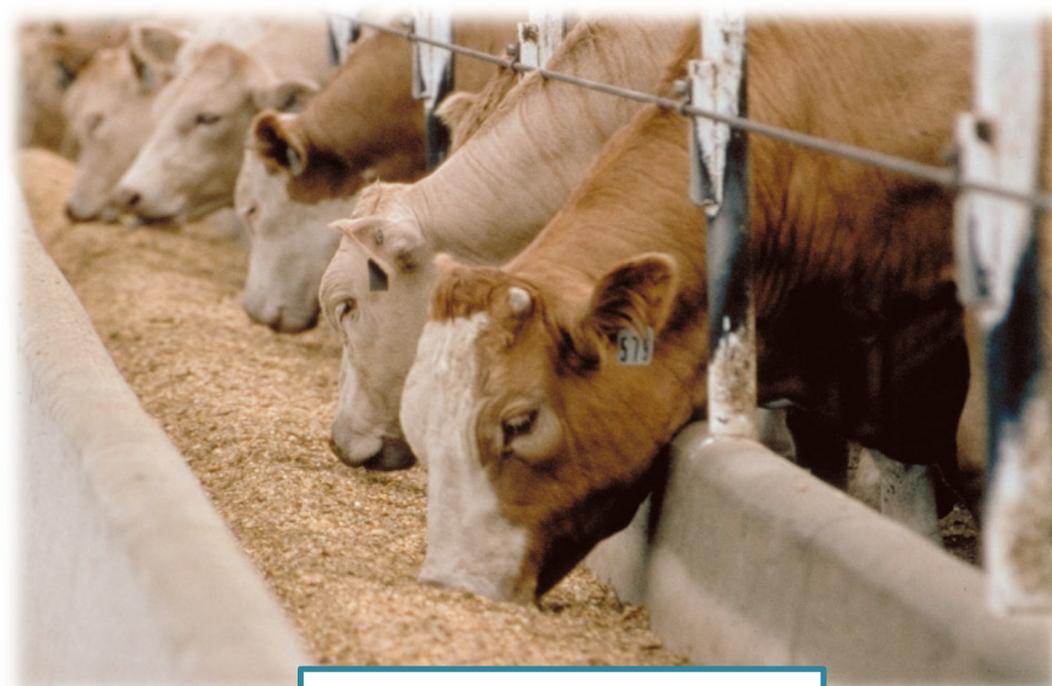
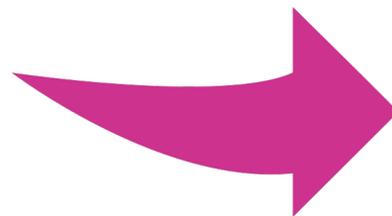
APENAS **7%** vai para consumo
→ “os tais vegetarianos”



80% do MILHO

70% da SOJA

PROCESSADOS NO BRASIL



Ração animal

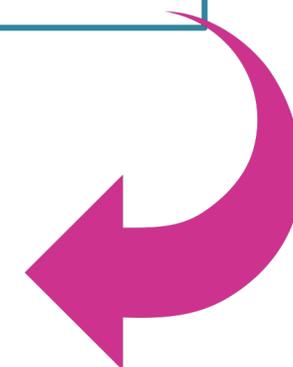
MONOCULTURA

=

TRANSGÊNICOS (resistência à pesticidas)

=

MAIOR uso de AGROTÓXICOS



Dessa monocultura devastadora, apenas **7%** é para consumo das pessoas e **40%** para o gado



FAO. Sustainable diets and biodiversity: Biodiversity and sustainable diets united against hunger, Rome, 3–5 November 2010.

FAO. Steinfeld H, et al. *Live stock's long shadow: Environmental issues and options*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2006



O rastro da pecuária

- A pecuária é responsável pela emissão global de 65% de óxido nitroso, 64% de amônia, 35-40% de metano e 9% de óxido de carbono.
- A emissão de CO2 através do transporte de produtos da pecuária podem exceder 0.8 milhões de toneladas por ano.
- A emissão de metano através da fermentação entérica pode chegar a 86 milhões de toneladas por ano.
- A emissão de metano pelo estrume animal pode totalizar 18 milhões de toneladas por ano, sem contar a liberação de metano pela fermentação entérica acima.





ANTIBIÓTICOS

↑ TEMPERATURA MUNDIAL

GASES DE EFEITO ESTUFA

ACIDIFICAÇÃO DE OCEANOS
PERDA DA BIODIVERSIDADE

DESERTIFICAÇÃO

MONOPÓLIO DE SEMENTES

AGRONEGÓCIO

CONTAMINAÇÃO DE ÁGUAS

INSUSTENTÁVEL

EROSÃO DE SOLO

CONTAMINAÇÃO DE LENÇOL FREÁTICO

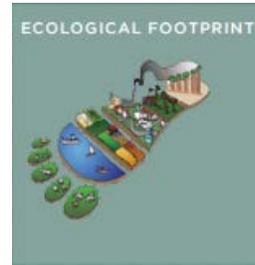
TRANSGÊNICOS
COMMODITIES

AGROTÓXICOS

DESMATAMENTO



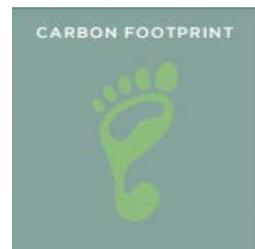
Avaliação do ciclo de vida e indicadores ambientais



Ecological Footprint: mensura a superfície terrestre ou marinha (biologicamente produtiva), necessária para fornecer os recursos consumidos e absorver os resíduos produzidos em relação à capacidade da Terra de regenerar os recursos naturais.

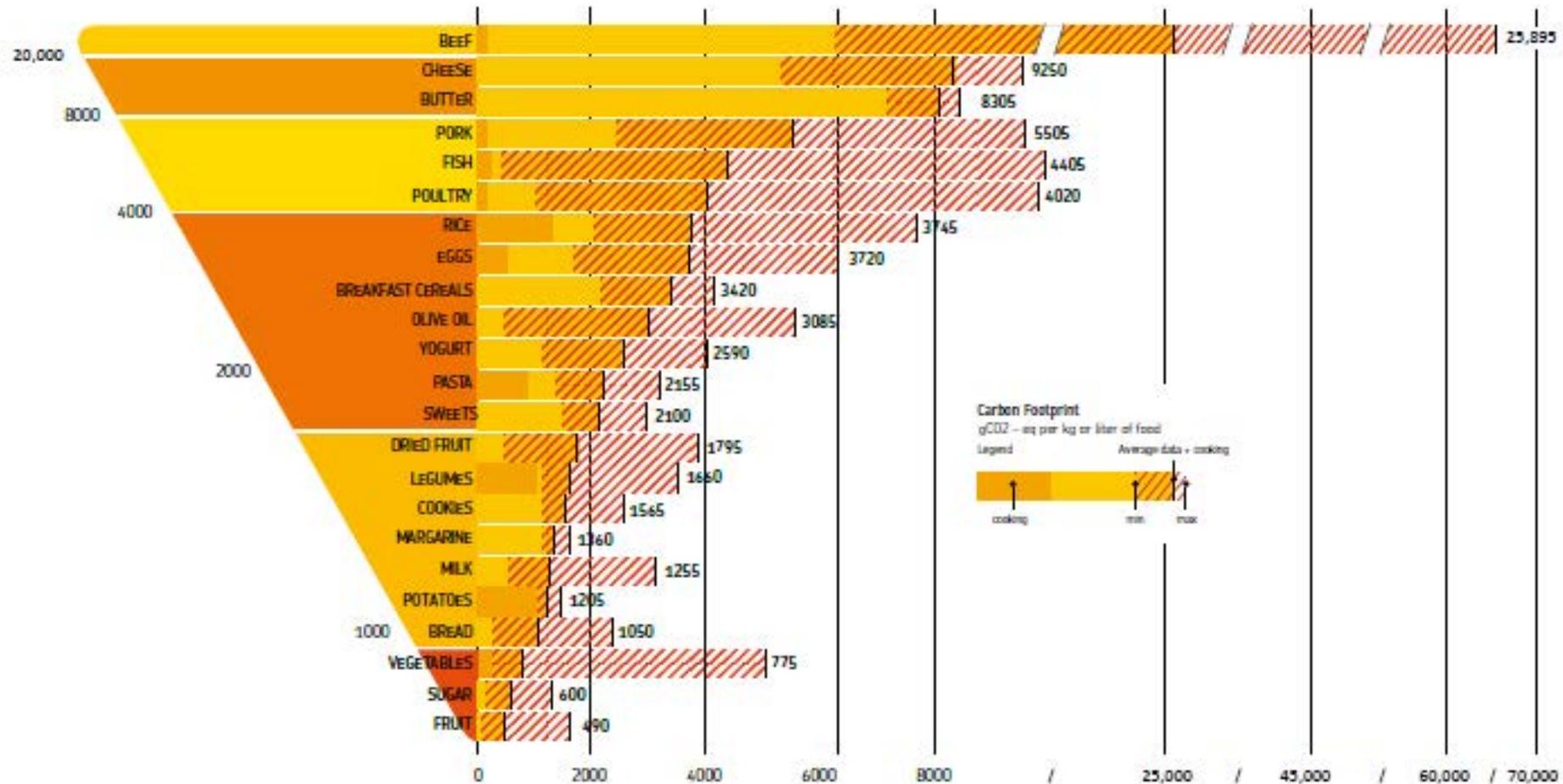


Water Footprint: mensura em litros ou em m³ a quantidade de água doce consumida para produzir um alimento, somando todas as fases de sua cadeia produtiva versus a quantidade gerada de água poluída.



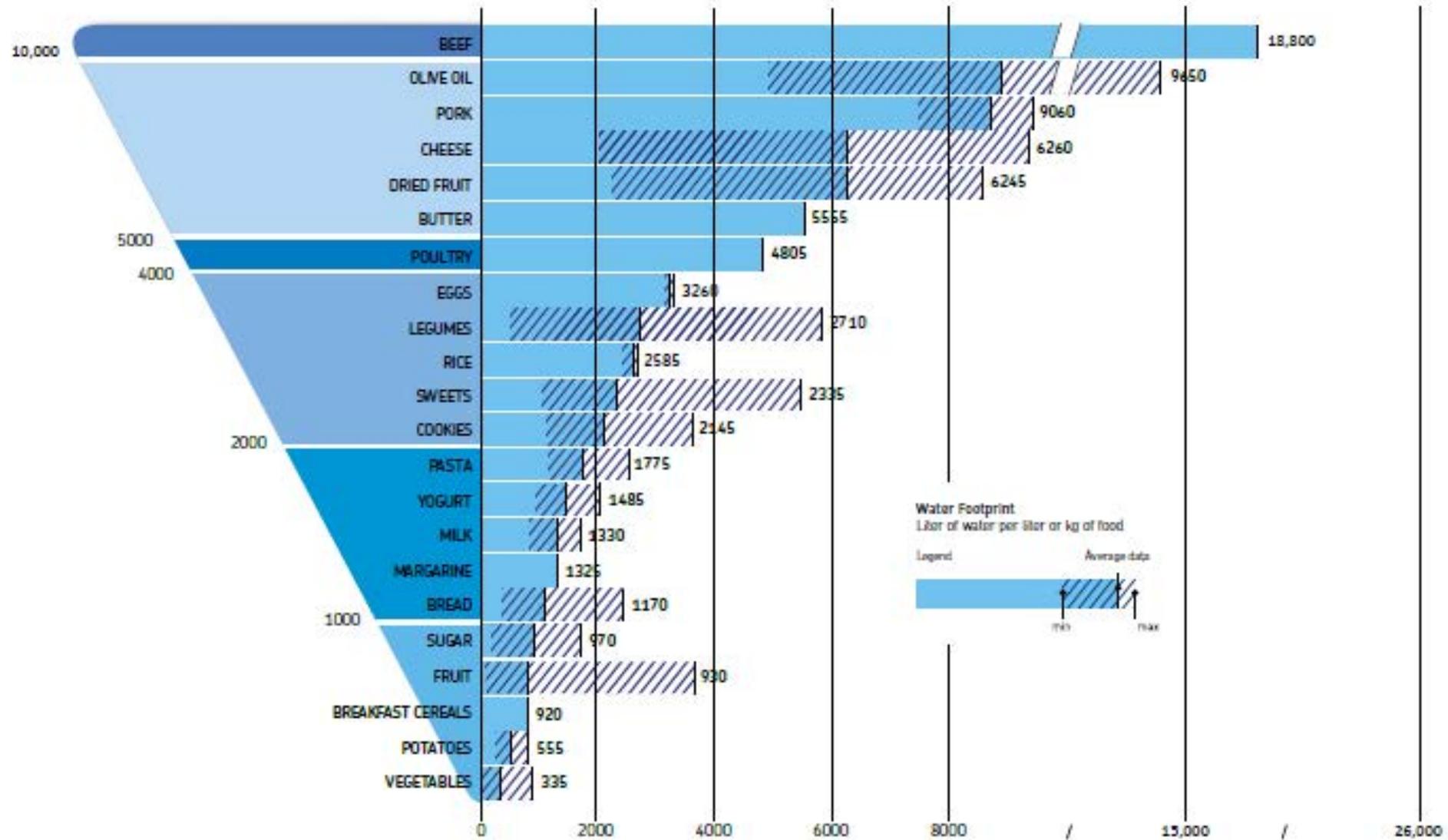
Carbon Footprint: Calcula o impacto – expresso em emissão de CO₂eq – associado à produção de um bem ou um serviço ao longo de todo o seu ciclo de vida.

Carbon Footprint

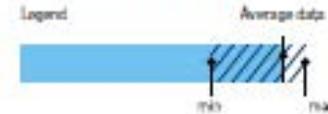


Carbon Footprint Pyramid
©BCFN Foundation 2016

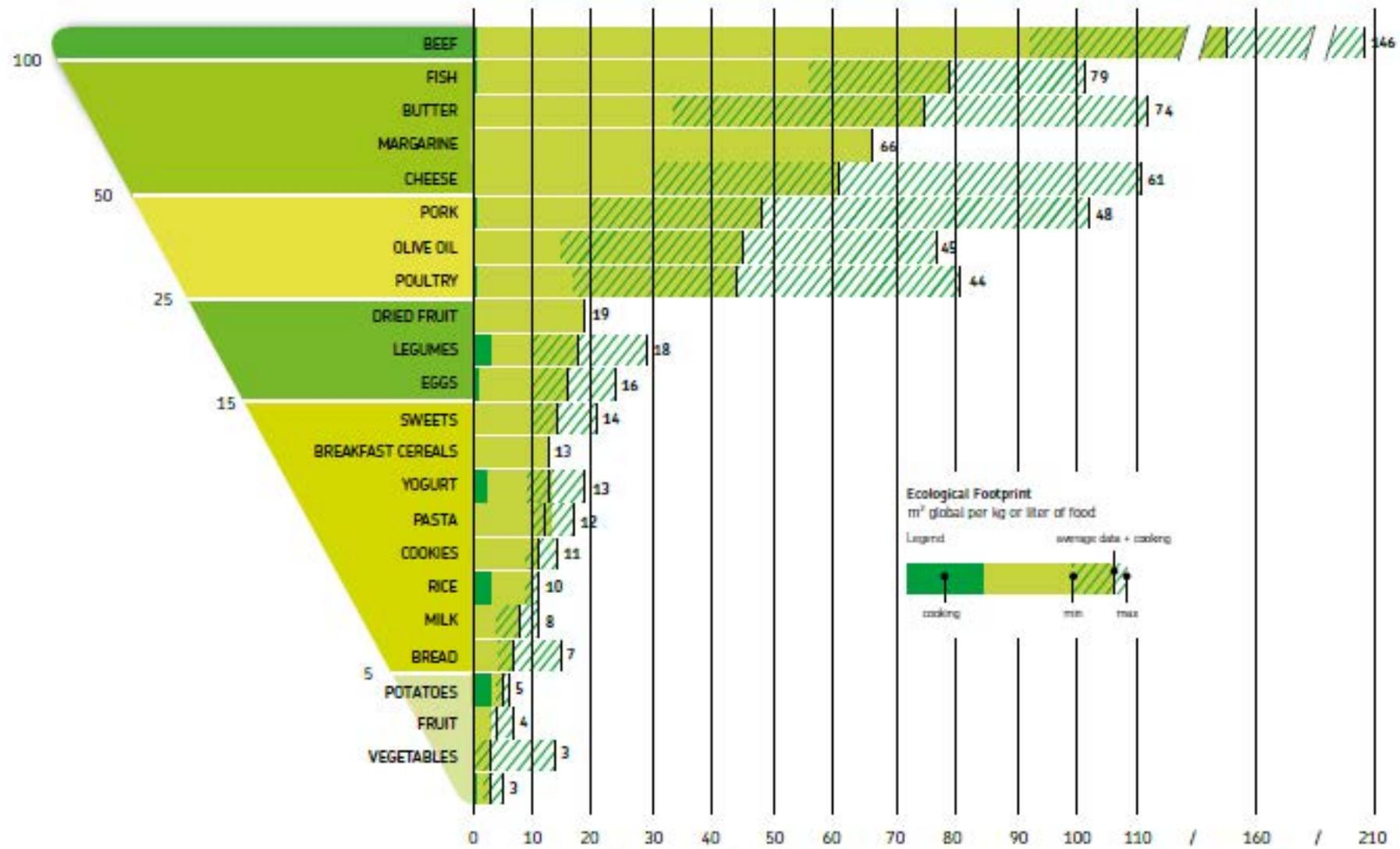
Water Footprint



Water Footprint
Liter of water per liter or kg of food



Ecological Footprint



Ecological Footprint Pyramid

©BCFN Foundation 2016

THE FOOD CHAIN AND THE ENVIRONMENT

The Life Cycle Assessment of apples, pasta and red meat

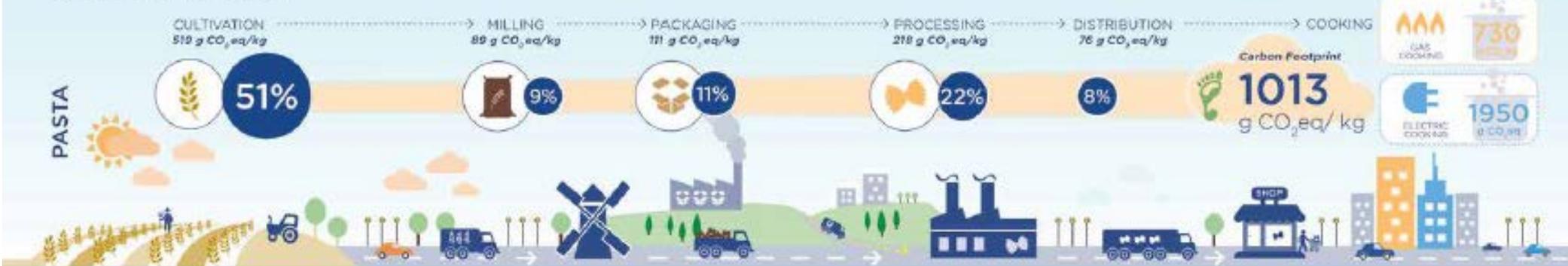
For these three foods the CO₂ emissions of the specified supply chain are shown both with an absolute value per kg of product and the percentage relative to the single stage of the life cycle. Where required, an estimate of the impact due to cooking is also given.



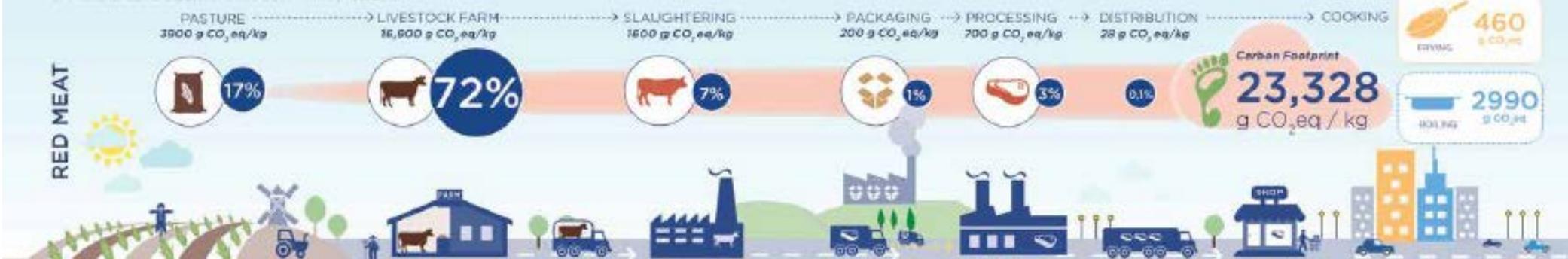
Source: EPD Apples S-P-00369, 2015



Source: EPD Pasta S-P-00371, 2014



Source: EPD Carne di Bovini Azule COOP S-P-01495, 2015



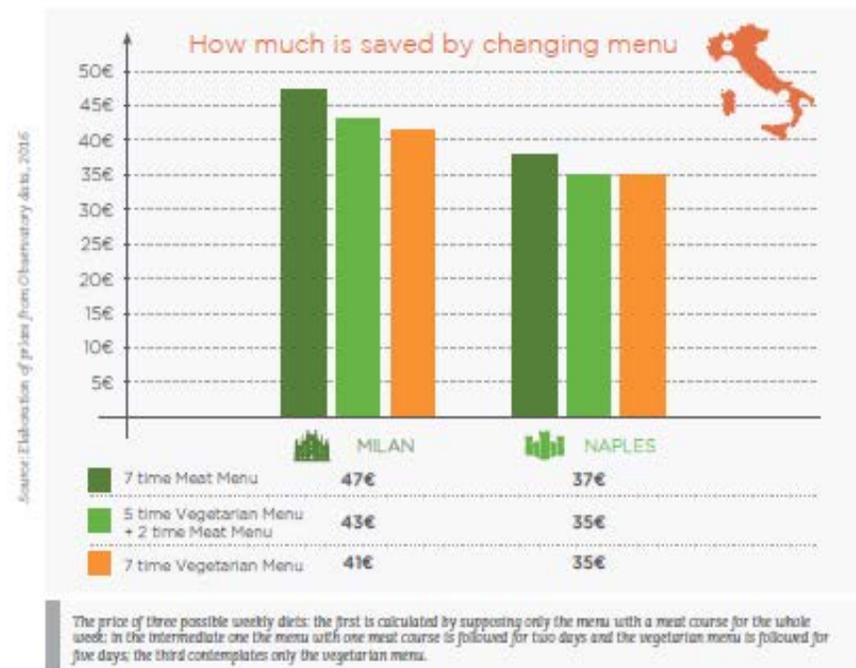
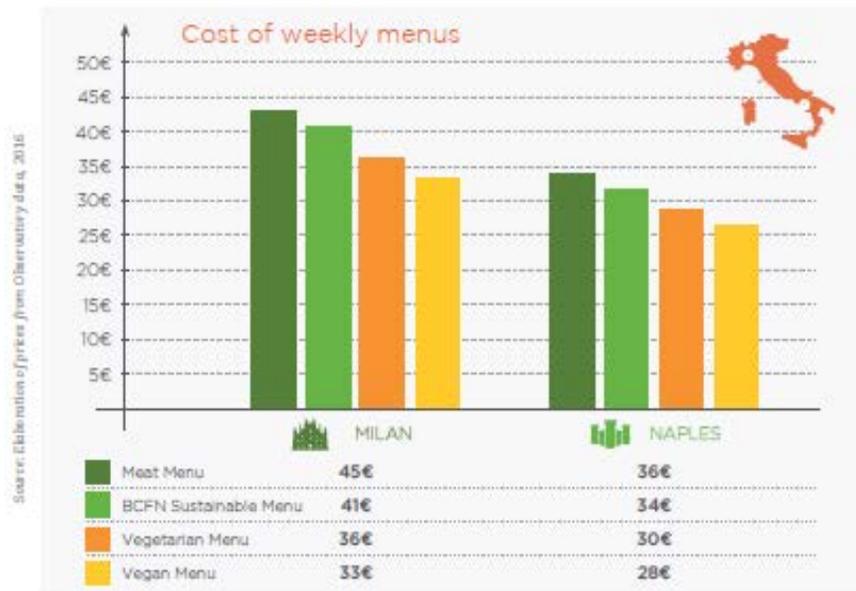
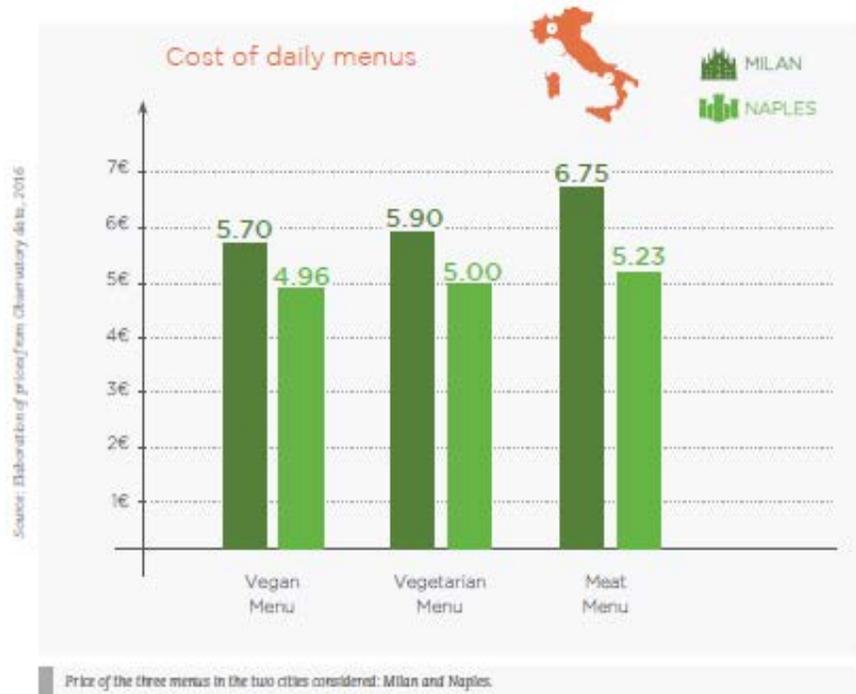
Double Pyramid

ENVIRONMENTAL PYRAMID



FOOD PYRAMID

E custa mais caro?



Mudanças climáticas

Causas

- Aumento da necessidade de geração de energia
- Desflorestamento / aumento do dióxido de carbono na atmosfera
- Aumento do uso de transportes motorizados / aumento do dióxido de carbono na atmosfera
- Aumento da produção de carne
- Superpopulação



Consequências

- Aumento da temperatura
- Derretimento das calotas polares
- Eventos meteorológicos intensos
- Aumento dos níveis dos oceanos
- Diminuição da biodiversidade

Mudanças climáticas: gases do efeito estufa

- Manter o aquecimento global abaixo de 1,5°C é a única **META DE TEMPERATURA GLOBAL SEGURA** que ainda podemos alcançar.
- Precisamos ZERAR as emissões líquidas de gases de efeito estufa até a metade do século. Relatórios científicos apontam a necessidade de, até 2050, reduzir as emissões de gases do efeito estufa em 70 a 95%, em comparação com os níveis de 2010.



→ O setor agropecuário é responsável por **70%** do consumo global de água → 1/3 é para a criação animal.

→ Quase **30%** das áreas terrestres do globo são usados como pastagem.

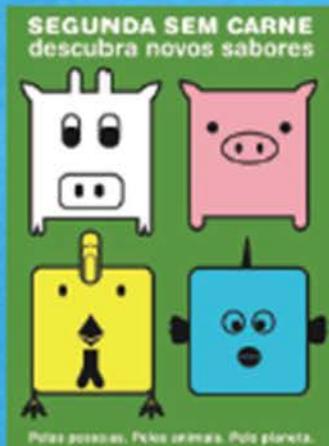
→ Produção de **1kg** carne = **10 a 20 mil** litros de água.

→ Produção de **1 kg** de alimento de **origem vegetal** = **20 vezes menos** água.



O verdadeiro custo da carne.

São necessários, em média, **6.000 litros de água** para produzir 1 quilo de frango, enquanto 1 quilo de cereal requer menos da metade dessa quantidade.



HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL



E os oceanos?

- Cerca de **15 milhões de km²** de solo marinho (duas vezes o tamanho do território brasileiro) são varridos por **redes de arrastão** todos os anos.
- O uso excessivo de **fertilizantes** e o **despejo de dejetos** no litoral (principalmente pela pecuária) são responsáveis pelo aumento da área de **zonas oceânicas mortas** no mundo inteiro.
- 1990 a 2000 - **1/3 da produção mundial** do setor pesqueiro foi usada como ração para animais de cativeiro (inclusive para o gado).



E os oceanos?



O aumento de CO₂ atmosférico = acidificação dos oceanos = ↓ do pH da água



↓ carbonato de cálcio: essencial para a formação dos organismos com estrutura calcária



EXTINÇÃO DE ESPÉCIES MARINHAS
recifes de coral, moluscos, estrelas do mar, ouriços e espécies de plâncton (base de cadeias alimentares)

Estima-se que quase 2/3 de todos os recifes de coral do mundo se degradarão nas próximas duas décadas.

Água de beber?

Parâmetros de potabilidade da água brasileira

Tipos de substâncias químicas permitidas	Portaria nº56/1977 (primeira norma)	Portaria nº 2.914/2011 (quarta e última)
Agrotóxicos	12 tipos	27 tipos
Produtos químicos inorgânicos (metais pesados)	10 tipos	15 tipos
Produtos químicos orgânicos (solventes)	Nenhum	15 tipos
Produtos químicos secundários da desinfecção domiciliar	Nenhum	7 tipos
Algicidas em mananciais e estações de tratamento	Ausente	Presente



Reflete a crescente poluição, decorrente do processo produtivo industrial, agrícola e de desinfecção doméstica.



Bioacumulação



Impact of food consumption habits on the pesticide dietary intake: Comparison between a French vegetarian and the general population

Marieke Van Audenhaege, Fanny Héraud , Céline Menard, Juliette Bouyrie, Sophie Morois, Gloria Calamassi-Tran, ...show all

Pages 1372-1388 | Received 14 Jan 2009, Accepted 08 May 2009, Published online: 09 Sep 2009

 Download citation  <http://dx.doi.org/10.1080/02652030903031171>



Ecotoxicology and Environmental Safety

Volume 62, Issue 1, September 2005, Pages 132–139



Risk assessment through dietary intake of total diet contaminated with pesticide residues in Punjab, India, 1999–2002

R.S. Battu, Balwinder Singh, B.K. Kang, B.S. Joia  

Sci Total Environ. 1998 Jun 18;214:165-74.

Hong Kong male subfertility links to mercury in human hair and fish.

Dickman MD¹, Leung CK, Leong MK.

 Author information

Abstract

The focus of the present study was on the relationship between Hong Kong male subfertility and fish consumption. Mercury concentrations found in the hair of 159 Hong Kong males aged 25-72 (mean age = 37 years) was positively correlated with age. Mercury was significantly higher in Hong Kong subjects than in European and Finnish subjects (1.2 and 2.1 ppm, respectively). Mercury in hair of 117 subfertile Hong Kong males (4.5 ppm, $P < 0.05$) was significantly higher than mercury levels found in hair collected from

Levels of organochlorine contaminants in human milk in relation to the dietary habits of the mothers.

Norén K.

Abstract

The levels of p,p'-DDT, p,p'-DDE, dieldrin, alpha- and beta-hexachlorocyclohexane (alpha-HCH, beta-HCH), hexachlorobenzene and polychlorinated biphenyls (PCBs) were determined in milk fat from mothers with different dietary habits. The categories studied

Some dietary predictors of plasma organochlorine concentrations in an elderly German population.

DeVoto E¹, Kohlmeier L, Heeschen W.

 Author information

Abstract

Associations between reported consumption of animal products and chlorinated hydrocarbon concentrations were examined in elderly people who lived in Germany. Consumption of beef and lamb was correlated positively with hexachlorobenzene (HCB), total polychlorinated biphenyls (PCBs), and total dichloro-diphenyl-trichloroethane (DDT) (



Science of The Total Environment

Volume 76, Issues 2–3, 15 October 1988, Pages 139-146



Insecticide residues in total diet samples in Punjab, India

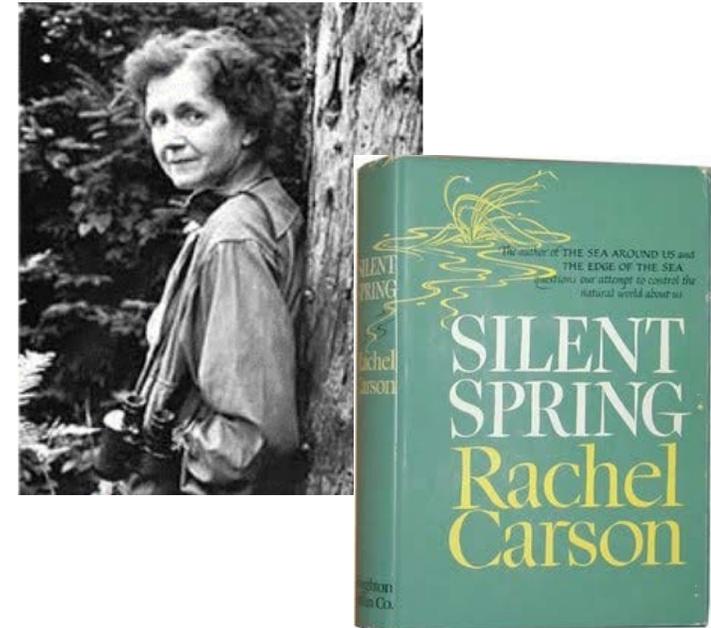
Parm Pal Singh, Ram Parkash Chawla

Primavera Silenciosa

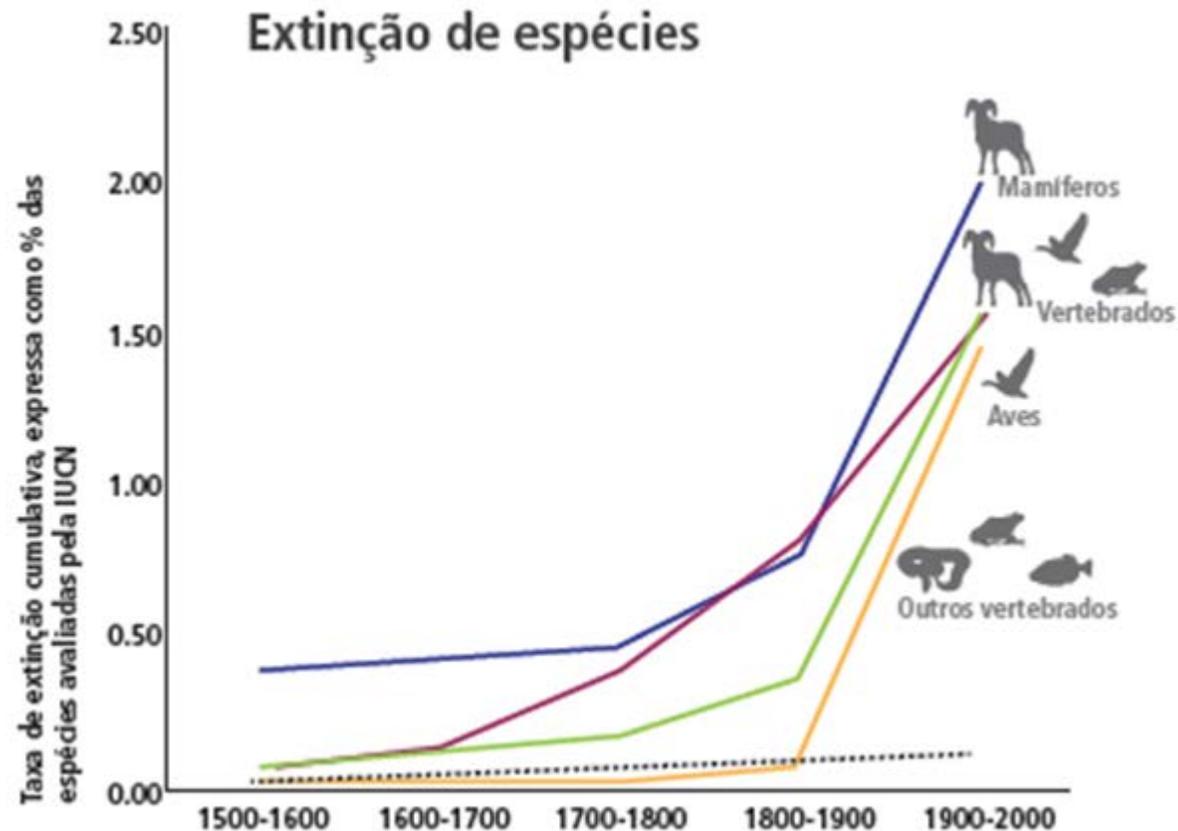
Alta produção de grãos ➡ Monocultura ➡ Transgênicos ➡ Agrotóxicos

Cerca de 70% da produção mundial de soja é utilizada para alimentação da pecuária e apenas 6% se torna alimento humano, que é consumida, principalmente, na Ásia.

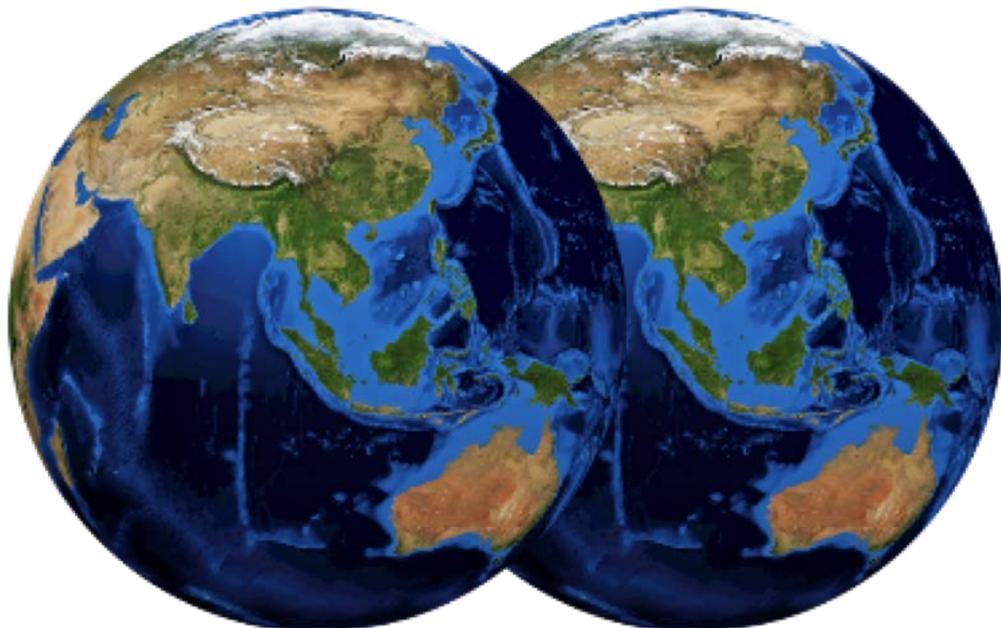
Da indústria bélica para a agricultura: **“Produtos químicos não seletivos com o poder de matar todos os insetos, ervas daninhas, roedores e outras pestes, os bons e os maus, de silenciar o canto dos pássaros e deter o pulo dos peixes nos rios, de cobrir as folhas com uma película letal e de permanecer no solo ... Será que alguém acredita que é possível lançar tal bombardeamento de venenos na superfície da Terra sem torná-la imprópria para toda a vida? Eles não deveriam ser chamados de inseticidas e sim de biocidas”** (CARSON, 2010, p.23-24)



Já estamos vivendo a sexta grande extinção em massa desde o surgimento da vida na Terra – a primeira causada por uma única espécie, o **SER HUMANO**.



Em **2030**, no ritmo atual, serão necessárias duas **Terras** para sustentar a população!

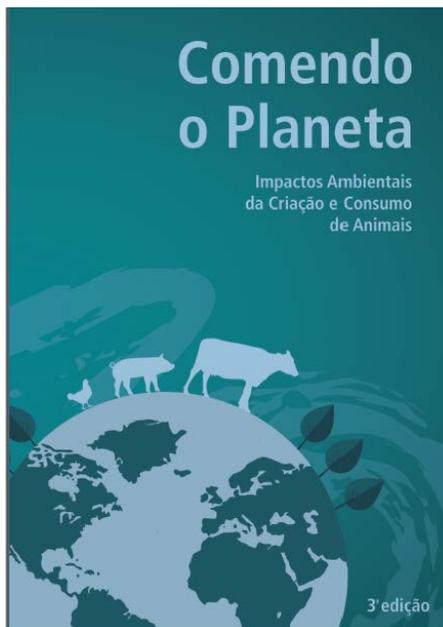


**Teremos planeta
para isso?**



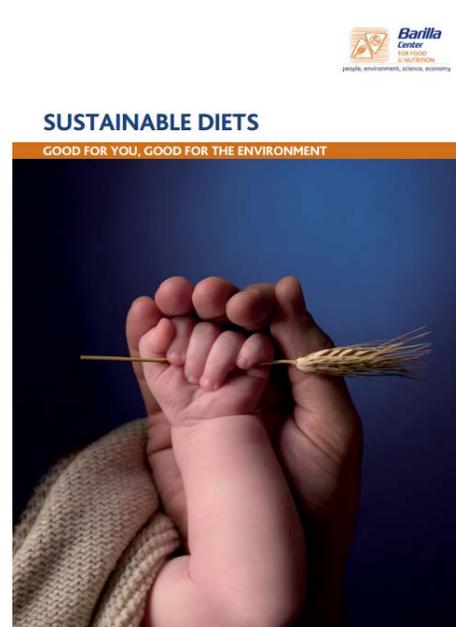
Alimentação Consciente
Bom para você, bom para o planeta!

Sugestão de leitura



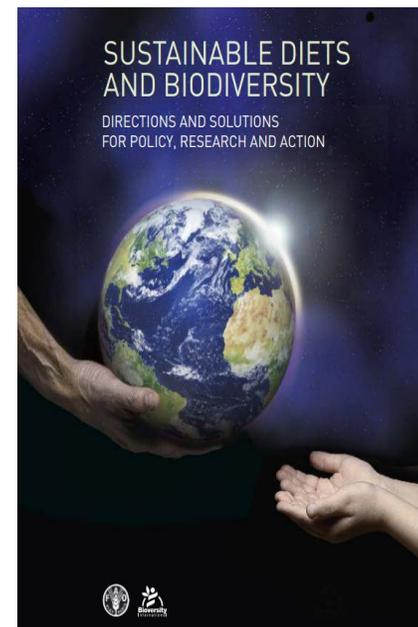
Comendo o Planeta:
Impactos Ambientais da
Criação e Consumo de
Animais

**Sociedade Brasileira
Vegetariana**
www.svb.org.br/publicacoes/livros



Sustainable Diets:
Good for you, good for
the environment

**Barilla Center for Food
& Nutrition**
www.barillacfn.com/en/position-paper/pp-diete-sostenibili/



**Sustainable Diets and
Biodiversity**

FAO
<http://www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>



Dossiê ABRASCO: Um
alerta sobre os impactos
dos agrotóxicos na
saúde

ABRASCO
<http://abrasco.org.br/dossi-agrotoxicos/>

Duração de 20 horas.

Mentoria de Alessandra Luglio e Paula Gandin.

Participação do Dr. Eric Slywitch e outros profissionais que são referência no assunto.

Local: Novotel Center Norte | São Paulo



PLANT-BASED
CONFERENCE
— BRASIL —

9 E 10 DE OUTUBRO DE 2018
SÃO PAULO - SP - BRASIL

O CONGRESSO CIENTÍFICO SOBRE
NUTRIÇÃO PLANT-BASED



ALE LUGLIO
NUTRIÇÃO CONSCIENTE



www.alessandraluglio.com.br



contato@aleluglio.com.br



@aleluglio



Alessandra Luglio



Clínica P4B Health - Tel.: 3050-6581