

Proteínas vegetais são as que apresentam o melhor desempenho ambiental, conclui relatório

23 de Março, 2023

A proteína animal representa 62% da proteína disponível para consumo em Portugal e isto indicia que os portugueses tendem a consumir mais proteína de origem animal em detrimento da proteína vegetal. Esta é uma das conclusões do [Guia de Consumo de Proteína](#), lançado pela ANP|WWF, que visa ajudar os consumidores a fazerem escolhas alimentares mais responsáveis e sustentáveis.

Considerando que os alimentos de origem animal apenas contribuem para o fornecimento global de 37% das proteínas, esta tendência de consumo significa que “as pessoas não estão a obter a proteína onde ela existe em maior abundância, ou seja, nos alimentos de origem vegetal”, aponta o Guia.

Neste estudo, a ANP|WWF analisou a produção de diferentes proteínas de origem animal e vegetal, concluindo que, embora a produção de cereais e leguminosas não cumpra todos os critérios ambientais, o seu consumo deve ser privilegiado em detrimento do consumo de proteína de origem animal.

Segundo Ângela Morgado, diretora-executiva da ANP|WWF, este Guia vem confirmar que “a principal fonte de proteína deverá ser de origem vegetal, não só por ser a mais saudável, mas também porque é a que apresenta maiores benefícios para o nosso planeta”. Apesar do Guia “mostrar que o impacto da produção de proteínas em Portugal está em linha com a realidade de outros países, continuam a existir enormes dificuldades no acesso à informação credível e útil sobre como são produzidos os alimentos, o que denuncia a falta de rastreabilidade dos produtos alimentares que compramos”, atenta a responsável.

A análise foi feita em três categorias de impacto diferentes – Emissões de Gases com Efeito de Estufa, Utilização de Pesticidas e Biodiversidade – para avaliar as principais fontes de proteína consumidas em Portugal e quais os seus impactos para o planeta. Nesta análise, foram tidos em consideração diferentes modos de produção agropecuária e países de origem das principais importações, refere a Organização, num comunicado.

Os impactos ambientais da produção de carne são amplamente conhecidos e, em Portugal, este estudo veio confirmar que o cenário nacional não difere dos restantes países, o que leva a ANP|WWF a recomendar neste Guia a redução do consumo de carne. Como exceção, é apresentada como uma escolha razoável apenas a carne nacional de suínos produzida em modo extensivo ou biológico, ou a carne nacional de aves de produção biológica.

Tornar mais transparentes e acessíveis os dados sobre a produção agropecuária

em Portugal

O Guia da Proteína recomenda a inversão urgente desta tendência de consumo e alargou a sua análise a diversos cereais (como o centeio ou milho), leguminosas (como o feijão, grão-de-bico, ervilhas) e frutos secos (como as amêndoas e nozes).

Também os impactos da produção de ovos e laticínios foram analisados ao longo deste estudo e concluiu-se que as melhores opções são provenientes dos modos de produção biológico. Contudo, no caso dos queijos, o consumo deve ser evitado, a não ser o de vaca, cabra e mistura de produção biológica, aponta o Guia.

No geral, as proteínas vegetais são as que apresentam o melhor desempenho ambiental, sendo a opção recomendada e que se afigura como a melhor alternativa à proteína animal.

Um dos principais obstáculos na realização deste estudo, tal como indica a ANP|WWF, foi a dificuldade no acesso e a insuficiência e fiabilidade dos dados disponíveis, e a Organização reforça a necessidade de tornar mais transparentes e acessíveis os dados sobre a produção agropecuária em Portugal. Em particular, na rotulagem dos modos de produção pecuária e rastreabilidade na composição e origem da alimentação animal, de forma a informar as escolhas do consumidor, aponta.

Neste contexto de aumento galopante dos preços dos bens alimentares, a ANP|WWF irá apresentar publicamente nos próximos meses, um novo estudo comparativo com orientações dirigidas aos consumidores sobre a composição de cabazes alimentares semanais com alimentos mais saudáveis e sustentáveis, por um valor semelhante ou inferior ao de um cabaz alimentar convencional.