

Nutrição Baseada na Evidência Científica

Ao comemorarmos o Dia Nacional da Cultura Científica parece fazer sentido neste momento e neste local reflectir um pouco sobre o que é hoje a prática da Nutrição e de que modo os seus praticantes, nomeadamente os Nutricionistas, o fazem baseados na melhor evidência científica disponível.

A prática da nutrição baseada na evidência (científica) tem acompanhado, e faz parte, da chamada medicina baseada na evidência. Esta constitui desde há vários anos a forma consagradamente correcta do exercício da profissão médica e baseia-se em agir sempre segundo a melhor evidência científica disponível. Esta evidência deverá, sempre que possível, provir de resultados obtidos de ensaios clínicos aleatorizados e controlados com placebo, uma vez que são o tipo de estudo que fornece dados com a maior qualidade. Deste modo se tem avançado no tratamento de diversas doenças e eliminado velhas e, no mínimo, inúteis práticas que o mero empirismo ou a tradição havia consagrado.

A Nutrição, como importante ramo do conhecimento, tem também adoptado esta metodologia sempre que possível, reforçando a solidez das suas práticas e propiciando mais adequados tratamentos aos muitos doentes que necessitam de intervenção a este nível. O Código Deontológico da Ordem dos Nutricionistas refere, expressamente e no seu artigo 4º alínea d), a necessidade dos seus profissionais em “Utilizar os instrumentos científicos e técnicos adequados ao rigor exigido na prática da profissão, desenvolvendo uma prática informada e conduzida pela evidência científica”. No entanto, a muito complexa natureza das influências da alimentação na saúde coloca alguns entraves que será interessante discutir. De facto, quando falamos de ensaios clínicos aleatorizados e controlados com placebo, podemos facilmente imaginar que, quando aplicados ao estudo da eficácia de um determinado medicamento, por exemplo, seja relativamente simples manter uma determinada amostra de doentes a tomar esse medicamento e depois analisar rigorosamente os efeitos obtidos. Por outro lado, se quisermos saber, por exemplo, a influência de determinado nutriente ou alimento na incidência de determinado tipo de tumor, este tipo de estudo torna-se praticamente impossível de realizar: são efeitos que podem demorar décadas a evidenciarem-se e não é de todo possível manter um conjunto de indivíduos num estudo deste tipo por tanto tempo. Por outro lado existem impedimentos vários de ordem ética que também impossibilitam, por exemplo, estudar efeitos de determinadas carências nutricionais na saúde. Assim, alguma da prática deverá ser baseada em evidência considerada de menor qualidade, como a que resulta de estudos de coorte ou outros de natureza

epidemiológica. É pois natural que à medida que a ciência vai progredindo e revelando novas facetas da verdade, assim a prática da Nutrição se vá adaptando e modificando. Esta situação deve merecer a maior atenção, sobretudo na comunicação com o público em geral, para que não resulte daqui uma confusão generalizada que seria certamente mais prejudicial e destruidora de credibilidade da profissão e dos seus profissionais.

Por outro lado, e de certa forma paradoxalmente, assistimos com frequência ao disseminar de conceitos, técnicas e práticas nesta profissão que nada têm que ver com a evidência científica. Este tema é, no nosso entender, especialmente preocupante, pois muitos destes conceitos aparecem envoltos numa capa de aparente rigor científico, mas que no melhor dos casos mais não são do que interpretações enviesadas de resultados científicos parciais. O rigor da ciência e a exigência da sua prática, devem constituir a espinha dorsal do exercício da profissão e só assim esta se credibilizará a longo prazo. Os constantes atropelos a esta norma, não raras vezes vindos de dentro e tantas vezes com motivações de promoção comercial, devem pois merecer a maior atenção de todos. Terminamos lembrando que, se a nutrição baseada na evidência é o suporte do que deve ser a prática na Nutrição, a sua dimensão ética e deontológica exigem que, nos vazios criados pela ausência de conhecimento científico sólido, impere o bom senso e a boa capacidade de julgamento do profissional, no sentido de proporcionar ao doente ou população servidos o melhor serviço possível. Porque este é um serviço da maior relevância em qualquer escala que possamos considerar.

Nuno Borges
Nutricionista
Diretor da Acta Portuguesa de Nutrição
Associação Portuguesa dos Nutricionistas