

## Saúde



PERTO DO INIMIGO

Viver perto de bares afeta coração

Pesquisa relacionou regiões com opções pouco saudáveis e doença cardíaca



# PERIGO EMBALADO

## Alimentos ultraprocessados podem elevar o risco de 32 problemas de saúde, diz estudo

BERNARDO YONESHIGUE

bernardo.yonesigue@globo.com.br

Alternativas altamente palatáveis, que se tornam atrativas dentro de rotinas com pouco tempo livre, os alimentos ultraprocessados, como refeições prontas, salgadinhos, biscoitos e refrigerantes, têm sido alvo crescente de estudos que buscam avaliar o impacto de seu baixo teor nutricional na saúde humana. Agora, uma nova revisão de 45 trabalhos sobre o tema, publicada ontem na revista científica *The BMJ*, mostra que existe uma associação entre essas comidas e um risco aumentado para 32 agravos de saúde.

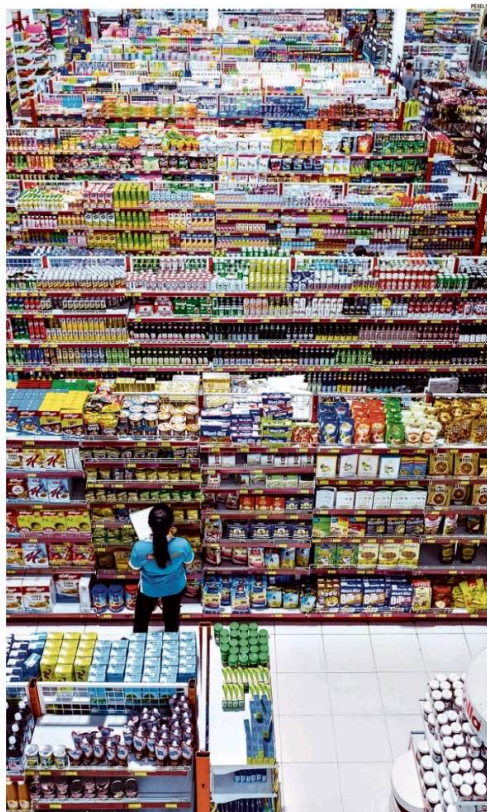
A publicação é uma análise conjunta de outras revisões já feitas sobre o tema. Por isso, é considerada um dos níveis mais elevados de evidência científica observacional. O trabalho foi conduzido por pesquisadores dos Estados Unidos, Austrália, França e Irlanda.

Ao todo, os estudos analisados acompanharam quase 10 milhões de indivíduos. De forma mais sólida, os cientistas afirmam que há evidências convincentes de que a ingestão de alimentos ultraprocessados está associada a um risco aumentado de 50% de morte relacionada a doenças cardiovasculares; 53% de transtornos mentais comuns e 48% de ansiedade prevalente.

Dados sólidos também mostraram um risco 12% maior de diabetes tipo 2 a cada 10% de acréscimo de ultraprocessados na dieta. Evidências mais fracas, porém consideradas altamente sugestivas, indicaram uma chance 20% maior de morte por qualquer causa, 55% de obesidade, 41% de problemas de sono, 40% de chiado no peito e 20% de depressão.

A revisão constatou ainda que há estudos apontando uma associação com asma, pior saúde gastrointestinal, alguns tipos de câncer e fatores de risco cardiometabólicos, como níveis elevados de gordura no sangue e baixos níveis de colesterol "bom". No entanto, de forma menos consistente que demanda mais avaliação.

—A hipótese de que o consumo aumentado de alimentos ultraprocessados poderia ser um desencadeante da pandemia de obesidade e doenças crônicas associadas foi lançada em 2009. Desde então, a evidência de associação entre os alimentos e agravos à saúde humana a partir de estudos epidemiológicos vêm se acumulando — diz a epidemiologista Eurídice Martínez Steele, pesquisadora do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP), grupo que cunhou o termo "ultraprocessados" e é responsável pelo



Em assembleia. Salgadinhos, biscoitos e refrigerantes estão entre os ultraprocessados, cujos consumo cresce na contramão das evidências

"Guia alimentar para a população brasileira".

A nova revisão traz um alerta importante em meio ao avanço dos alimentos do tipo na dieta da população mundial. Os pesquisadores citam no estudo que, em países de renda alta, eles chegam a representar 42% e 58% do total de calorias consumidas por dia, caso da Austrália e dos Estados Unidos, respectivamente.

O percentual é bem acima de taxas associadas a problemas de saúde. Um trabalho da USP, por exemplo, publicado no periódico *JAMA Neurology* em 2022, mostrou que, após um acompanhamento médio de oito anos, aqueles com um consumo superior a 193% das calorias diárias em ultraprocessados tiveram



"O problema maior está na quantidade, na frequência. Esse consumo exagerado está atrelado à praticidade. Mas devemos, dentro do possível, evitá-los"

Durval Ribas Filho, nutrólogo

"Os ultraprocessados são desenhados para serem palatáveis e convenientes"

Eurídice Steele, pesquisadora

uma taxa 28% mais rápida de declínio cognitivo.

Um outro trabalho recente, publicado na *The BMJ* por pesquisadores espanhóis, encontrou uma ligação entre comer mais de quatro porções de produtos do tipo por dia e um risco 62% maior de mortalidade por todas as causas.

—Algo que muitos trabalhos mostram é essa questão da dose. O problema maior está na quantidade, na frequência. Esse consumo exagerado está sem dúvidas atrelado à praticidade do dia a dia. Mas devemos, dentro do possível, evitá-los. Só que o que observamos é uma tendência de aumento — avalia o nutrólogo e endocrinologista Durval Ribas Filho, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran).

### CRESCIMENTO

No Brasil, segundo a última edição da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os ultraprocessados representam 18,4% da dieta. Em 2002/2003, esse percentual era de 12,6%. Por outro lado, a presença de alternativas em natura ou minimamente processadas caiu de 53,3% para 49,5% no período.

—Estudos em vários países têm mostrado essa tendência de aumento. Os ultraprocessados são desenhados para serem altamente palatáveis e convenientes, assim como pouco perecíveis, e são fabri-

### Confira os problemas de saúde associados a ultraprocessados:

- 1- Mortalidade por todas as causas
- 2- Mortalidade por câncer
- 3- Mortalidade por doenças cardiovasculares
- 4- Mortalidade por problemas cardíacos
- 5- Câncer de mama
- 6- Câncer (geral)
- 7- Tumores do sistema nervoso central
- 8- Leucemia linfocítica crônica
- 9- Câncer colorretal
- 10- Câncer pancreático
- 11- Câncer de próstata
- 12- Desfechos adversos relacionados ao sono
- 13- Ansiedade
- 14- Transtornos mentais comuns
- 15- Depressão
- 16- Asma
- 17- Chiado no peito
- 18- Desfechos de doenças cardiovasculares combinados
- 19- Morbidade de doenças cardiovasculares
- 20- Hipertensão
- 21- Hipertensão e diabetes
- 22- Colesterol HDL baixo
- 23- Doença de Crohn
- 24- Colite ulcerativa
- 25- Obesidade abdominal
- 26- Hiperglicemia
- 27- Síndrome metabólica
- 28- Doença hepática gordurosa não alcoólica
- 29- Obesidade
- 30- Excesso de peso
- 31- Sobrepeso
- 32- Diabetes tipo 2

cados com ingredientes de baixo custo com escasso valor nutritivo — avalia Steele. Junto com o estudo, a *The BMJ* publicou um editorial de pesquisadores do Nupens/USP. No texto, eles destacam que os produtos podem ser danosos para "a maioria, se não todos, os sistemas do corpo" e citam que a lacratividade de desencoraja fabricantes a alterarem suas formulações, por isso há necessidade de ações do poder público.

—O Brasil e outros países da América Latina são os que mais têm avançado nesse sentido. Aqui, por exemplo, desde 2014 o "Guia alimentar" recomenda evitar o consumo de ultraprocessados. Mais recentemente, o município do Rio de Janeiro proibiu a venda dentro de escolas. A própria mudança na rotulagem de 2023 também vem levantando esse debate — diz Steele, uma das autoras do editorial.

Os pesquisadores defendem restrições na publicidade dos produtos; a proibição nacional da venda dentro ou perto de escolas e hospitais e medidas fiscais, como incentivos para alimentos in natura e minimamente processados e maior tributação dos ultraprocessados.

Outro ponto apoiado pelo grupo é uma nova alteração na rotulagem, com a clara identificação de que se trata de um ultraprocessado.