

O PESO MAIS QUE VISÍVEL DOS ULTRAPROCESSADOS

Alimentos ultraprocessados, além de ter um teor elevado de açúcar, sódio e/ou gordura saturada, possuem normalmente três aditivos cosméticos: aromatizantes, corantes e adoçantes sem açúcar (edulcorantes), substâncias que não têm função nutricional e entram nas fórmulas para reforçar cor, sabor e textura



Muitas vezes sob uma roupagem saudável, esses produtos, ricos em aditivos químicos, açúcar e gorduras, levantam preocupações sobre seus fortes impactos na saúde mundial

▸ **MARÍLIA MENDONÇA**

Um belo dia a gente resolve mudar. Amanhece como o queridíssimo personagem Hirayama (Koji Yakusho), do clássico moderno “Dias Perfeitos” (Wim Wenders, EUA, 2023), se levanta, rega as plantas, sai pela porta de casa, olha para o céu, respira bem fundo. E decide que, ao contrário do protagonista do filme que leva uma vida povoada de repetições, daqui pra frente, tudo vai ser diferente. Vamos fazer exercícios diários e opções alimentares mais saudáveis. Trocar o pão francês pelo integral, apostar nos iogurtes fitness, passar no supermercado e lotar o carrinho de barrinhas de cereais e de proteína para não cair na tentação de comer bobagens entre as refeições.

Mas nem tudo que reluz é ouro e o que muita gente não sabe é que produtos vendidos como saudáveis, absolutamente, não são. Ao contrário. Basta uma olhada mais atenta no rótulo para descobrir que aquele famoso produtinho não vale por um bifinho. O iogurte de morango tem tudo, menos morangos. O pão integral é feito com farinha de trigo enriquecida e conservantes e as barras de cereais, ah, essas nem se fala - podem ser repletas açúcar, gordura ou sódio adicionado.

Toda essa contradição aponta para uma questão que tem fomentado discussões calorosas no Brasil e no mundo: o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. Criados na Segunda Guerra Mundial (1939-1945) como uma solução prática - facilmente transportáveis e com alta durabilidade -, esses itens ricos em açúcar e gorduras visavam garantir a sobrevivência dos soldados no front. Mas se popularizaram, ganharam um investimento massivo das indústrias e, numa sociedade cada vez mais apressada, passaram a ser alternativas convenientes e baratas.

Não é difícil perceber que, no corre nosso de cada dia, é cada vez mais comum trocar o arroz com feijão por uma lasanha congelada ou um pacote de salgadinho. Rápidos, práticos e saborosos, essas mercadorias se tornaram presença constante nas mesas. No entanto, por trás das embalagens sedutoras e de uma propaganda intensa, escondem-se riscos reais para a saúde. ▶

A cada dia surgem mais estudos que associam a demasiada ingestão de ultraprocessados ao aumento da obesidade e das chamadas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) - cânceres, diabetes e doenças respiratórias e cardiovasculares crônicas.

De acordo com Organização Mundial da Saúde (OMS), dentre outras entidades, as DCNT estão entre as dez maiores causas de morte no mundo. Dados da Fiocruz apontam que em 2019, uma pessoa morreu prematuramente, a cada seis horas, por consequência do consumo de ultraprocessados no Brasil.

Esses alimentos são perigosos porque possuem altos valores de sódio, gorduras e substâncias sintéticas, poucos nutrientes e uma quantidade mínima de ingredientes naturais. Em países como os Estados Unidos e Reino Unido, a porcentagem do consumo chega a 80% da refeição diária. O Brasil não está numa situação tão crítica: cerca de 20% da dieta dos brasileiros é composta de ultraprocessados. Mas este é um número crescente e especialistas defendem um trabalho de conscientização e de educação alimentar e nutricional da população para reduzir os danos à saúde.

“Muitos desses produtos passam por um marketing que os associa à saúde, mas, na prática, são pobres em nutrientes e ricos em aditivos”, explica a nutricionista Márcia Sathler, 36 anos. Para a profissional, é importante abrir os olhos e buscar maiores informações. “Se você consome este tipo de produto, minha proposta é refletir. Não é um julgamento. É sobre ter conhecimento. Saber o que se está comendo e decidir conscientemente se quer prosseguir com o mesmo hábito. Isso é poder”, afirma.

Atuando há anos no acompanhamento dos impactos da alimentação na saúde de seus pacientes, a nutróloga Ana Cláudia Cançado concorda. “É muito importante um movimento de esclarecimento para a população, que vira vítima dos recados na embalagem. Temos histórias das primeiras propagandas de leite condensado, que era anunciado como substituto do leite materno. Este tema segue muito nublado. Sempre me deparo com pessoas com muitas dúvidas. Pois uma barra de cereal ou de proteína não representa um alimento saudável, de qualidade. E é vendido como.”

Aliada à falta de educação nutricional



Reprodução Instagram/Rita Lobo

Rita Lobo e seu best seller *Panelinha* (Ed. Senac São Paulo, 480 páginas, R\$ 150): A chef e apresentadora sempre foi uma defensora dos pilares do Guia Alimentar para a População Brasileira

vivida pela população, um fator leva, paradoxalmente, a uma maior confusão: o over delivery de conteúdos em redes sociais — vídeos, listas, mitos, modismos — que confundem mais do que esclarecem. “Entre dietas da moda, promessas de detox e produtos rotulados como ‘sem glúten’, ‘sem lactose’ ou ‘com ferro’, perdemos o essencial: saber o que, de fato, é comida”, afirma a médica.

Mas, o que, de fato, é comida e verdade? “Eu não como nada que minha avó não reconheceria como alimento; comida de verdade é aquilo que brota”. A frase de Ana Cláudia sintetiza, de certa forma, a definição do Glossário Saúde Brasil, do Ministério da Saúde, que aponta como comida de verdade aquela fornecida

pela natureza e que passa pelo mínimo de processamento possível. Mas nem tanto ao céu. Nossa avó não reconheceria, por exemplo, o “antioxidante ácido ascórbico” nos ingredientes de uma água de coco. No entanto, trata-se da vitamina C adicionada para evitar o escurecimento da bebida. As nuances sobre o tema são muitas e o aprendizado é diário.

Mas há verdades que seguem incontestáveis: o nosso arroz com feijão é uma dupla imbatível - mesmo passando pela indústria para beneficiamento e empacotamento. Temos ainda os legumes, frutas, leites, verduras, carnes frescas, peixes, ovos, leguminosas (como grãos de bico e lentilha), grãos integrais... São infinitas as possibilidades. E se esses produtos forem

A chef de cozinha, apresentadora de TV e escritora Bela Gil e seu novo livro: *Quem vai fazer essa comida?* (Ed. Elefante, 184 páginas, R\$ 60), em que volta ao tema da alimentação saudável, mas questiona que a conta cai sempre em cima das mulheres da família



minimamente processados, ainda assim, estão na categoria dos benfeitores.

TERMO FOI CRIADO POR UM BRASILEIRO

Foi um estranhamento — a queda dos dados de desnutrição no Brasil em contraponto a um aumento da obesidade e doenças ligadas a ela — que motivou o médico e epidemiologista brasileiro Carlos Monteiro, da Faculdade de Saúde Pública da USP, a propor um novo olhar sobre os alimentos. No começo dos anos 2000, ele e sua equipe foram atrás do que explicaria o fenômeno.

A conclusão, baseada em dados dos inquéritos de compra de alimentos feitos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e

Estatística (IBGE) desde meados dos anos 1970, foi que a população vinha substituindo a compra de ingredientes culinários como sal, açúcar e óleos, e de alimentos como arroz, feijão e mandioca, por itens prontos para consumo, como macarrão instantâneo, bolachas, embutidos e refrigerantes.

Em 2009, Monteiro e pesquisadores do Nupens/USP (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo) propuseram uma classificação com o objetivo de categorizar os alimentos com base no grau de processamento industrial a que foram submetidos. Chamado de Classificação Nova, o sistema definiu quatro grupos de viveres: in natura ou minimamente

processados, ingredientes culinários, processados e os ultraprocessados - termo cunhado pelo cientista brasileiro é adotado hoje em dia pela OMS para classificar alimentos que passam por processos industriais extensivos e é discutido no mundo inteiro.

O estudo influenciou significativamente o desenvolvimento do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, documento oficial do Ministério da Saúde que visa orientar a população sobre escolhas saudáveis (*confira quadro nesta página*). O manual, que completou dez anos em 2024 e está disponível gratuitamente no site bvsmis.saude.gov.br, é acessível e descomplicado. Além de determinar e exemplificar as diferenças entre alimentos industrializados e ultraprocessados - sim, são diferentes —, enfatiza os riscos à saúde associados deste último grupo, cujos ingredientes englobam aditivos como corantes, adoçantes e aromatizantes. Essas substâncias não têm função nutricional — entram nas fórmulas para reforçar cor, sabor e textura

A ideia é simples. Nem todo alimento que passa por um processo industrial é um vilão. “Todo ultraprocessado é industrializado, mas nem todo industrializado é ultraprocessado”, esclarece a nutricionista Márcia Sathler. E é importante compreender esses pontos. Arroz empacotado? É industrializado. E está tudo bem. É um grão que passou por processamento para facilitar seu consumo. Ao olhar para o rótulo, identificamos apenas um ingrediente: arroz.

Outro exemplo que ilustra bem é o morango. A fruta em si, comprada na feira, é o alimento in natura. O morango lavado e selecionado, vendido no supermercado, é considerado minimamente processado. A geleia artesanal, que é feita com o cozimento da fruta e tem açúcar adicionado, torna-se um alimento processado. Já os biscoitos recheados, misturas em pó ou bebidas prontas com sabor morango são os ultraprocessados. Geralmente, nesses casos não existe sequer adição da fruta de verdade, mas apenas produtos que simulam o gosto, cheiro e a cor.

“A base da nossa alimentação deve ser de alimentos in natura e minimamente processados. Devemos evitar os ultraprocessados. Existe uma recomendação mínima de tolerância? Não. A regra de ▶

ouro do Guia Alimentar vai ser evitar. E aí há uma série de discussões em torno disso”, afirma a nutricionista.

E como há. A própria Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) contesta a radicalização. De acordo com a professora doutora Eline de Almeida Soriano, médica nutróloga e diretora da instituição, a Abran critica a classificação Nova, que popularizou o termo “ultraprocessado”, pela falta de critérios técnicos claros e rigor metodológico. “A associação não considera adequado generalizar todos os alimentos industrializados como prejudiciais, uma vez que o processamento industrial seguro pode ser fundamental para garantir segurança sanitária, preservar nutrientes e ampliar o acesso alimentar.”

O aumento do consumo de produtos industrializados ocorreu principalmente nas últimas décadas, em paralelo com a urbanização e mudanças nos padrões de vida. Contudo, a entidade alerta que o problema não é necessariamente o processamento em si, mas o desequilíbrio alimentar que pode surgir do consumo excessivo de produtos de baixo valor nutricional. “Pesquisas mostram um crescimento significativo no consumo de alimentos industrializados globalmente, mas é fundamental distinguir entre produtos que oferecem valor nutricional adequado e aqueles que são nutricionalmente pobres”, afirma Eline Soriano.

“HOJE EU TENHO NOJO DE COMIDA CONGELADA”

Luiza Glória, 37 anos, teve uma vida baseada em dietas restritivas e lutas contra a balança. Em alguns períodos, o seu comer era um processo compulsivo, que gerava culpa e sofrimento. Tudo mudou quando, há alguns anos, a supervisora de produção e conteúdo da Rádio UFMG Educativa resolveu buscar a ajuda de uma profissional da área da nutrição com uma abordagem diferente. “Durante um ano, minha prioridade foi pensar minha alimentação para, finalmente, ficar em paz com a comida. Comida deve ser prazer, não tortura.”

Foi quando ela iniciou o que podemos chamar de um processo de investigação dos ingredientes. “Na hora da compra, passei a observar que havia um molho de tomate pronto com muitos ingredientes desconhecidos no rótulo e uma quan-



Francisco Dumont/divulgação

A nutróloga Ana Cláudia Cançado defende tolerância zero aos ultraprocessados: “A gente vai envelhecer. Não tem dúvida. E quando chegar o momento difícil – uma doença, uma cirurgia, um desgaste físico – quem tiver mais músculo, menos inflamação, sono bom e alimentação de verdade vai estar mais forte.”



Arquivo pessoal

A nutricionista Márcia Sathler, 36 anos, orienta seus clientes sem julgamentos: “A mudança precisa fazer sentido. Trocar o pão de forma integral industrializado por um da padaria ou integral artesanal? Ótimo. Fazer pipoca na panela em vez de usar micro-ondas? Melhor ainda.”

tidade enorme de açúcar. Mas, ao lado, havia outro apenas com tomate e ácido cítrico, uma substância da própria fruta, portanto, muito mais próximo do natural. E fui entendendo o que é melhor. Meu paladar foi mudando. Não suporto mais tanto sal, por exemplo, ou tanta gordura”.

Hoje, com uma consciência maior sobre nutrientes, ela consegue fazer melhores escolhas e trocas. Mas, apesar de ter eliminado muitos itens da sua lista de compras – “hoje eu tenho nojo de comida congelada” – a jornalista afirma que é difícil, “diria até impossível”, falar que cortou todo o ultraprocessado da sua vida. “Às vezes, eu penso: ‘Nossa, vou tomar coquinho’. Mas não é mais todo dia, nem toda semana. Penso que dá pra dá para fazer essas trocas diariamente e, quando realmente tiver vontade, eu tomo.” Sem culpas.

O mesmo aconteceu com a jornalista Danielle Pinto. Foi a chef, apresentadora e escritora Rita Lobo quem despertou nela o interesse pelo tema. À frente do programa *Cozinha Prática*, do GNT, por 12 anos, Rita sempre se dedicou à defesa do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. “Foi lendo *Panelinha*, o primeiro livro dela, que fui entender o guia alimentar, do qual eu, assim como a maior parte das pessoas, nunca tinha ouvido falar.” A partir desta leitura, ela passou a pesquisar os estudos do epidemiologista Carlos Monteiro e, ao buscar a ajuda de

uma nutricionista para melhorar seus hábitos, já estava bem consciente da importância das escolhas.

“Comecei a aplicar aqueles princípios na minha vida de uma forma bem prática”, conta. A leitura dos rótulos virou rotina. Por um tempo, levou a ferro e fogo a opção. No entanto, hoje em dia, consegue abrir exceções. “Se estou num aeroporto, é mais complicado achar um produto de qualidade, então, não sofro mais por isso.” Mas Danielle acredita que é importante seguir atento. De acordo com ela, para evitar este tipo de produto, é necessário um esforço individual, mas ele não é suficiente se não houver também um esforço político. “Não dá pra colocar na conta da mãe que está exausta e que não tem dinheiro para essa responsabilidade. É preciso estar muito atento a isso também.”

Pensa o mesmo Luiza Glória, que virou uma defensora das causas alimentares saudáveis. “A alimentação é algo básico de todo mundo, então, precisa ter uma atenção melhor em todas as todas as esferas, é uma questão de saúde pública. Os ultraprocessados não nutrem e é a

outra face da obesidade, da desnutrição. Todos os dias surgem alimentos novos nas prateleiras, eles são mais baratos. Em contrapartida, a alimentação in natura é mais cara. Então, para a maior parte da população, o acesso é mais fácil a esses produtos. Comprar laranja e fazer um suco? Quantas vezes é mais caro do que comprar um pacotinho de suco em pó?”

Para ela, o caminho é a proibição de certos tipos de aditivos e um incentivo para baixar o preço dos alimentos in natura, como apoiar a agricultura familiar para que seja a base da alimentação. Além, claro, de disseminar a conscientização sobre esse tema. “Essa discussão é fundamental.”

ENTRE O IDEAL E O POSSÍVEL

Segundo a Ana Cláudia Cançado, o consumo habitual de ultraprocessados tem impactos diretos e profundos no corpo humano, incluindo processos inflamatórios crônicos, piora do sistema imunológico, doenças metabólicas, autoimunes e até degenerativas. “O sistema imunológico é como um porteiro. Quando vê muita coisa que não reconhece, entra em estado

de alerta constante. E, quando cansado, começa a atacar o que não deveria — inclusive nossas próprias células.”

E a nutrição, afirma a profissional, é o planejamento do corpo para os imprevistos. “A gente vai envelhecer. Não tem dúvida. E quando chegar o momento difícil — uma doença, uma cirurgia, um desgaste físico — quem tiver mais músculo, menos inflamação, sono bom e alimentação de verdade vai estar mais forte.” Em outras palavras, o corpo saudável é um tanque de guerra silencioso.

Tanto para Márcia quanto para Ana Cláudia, Luiza e Danielle, os ultraprocessados, assim como a obesidade, são menos um problema individual e mais uma questão de saúde pública. Para as especialistas, reverter esse cenário depende de educação, acesso, políticas públicas e ânimo para enfrentar uma indústria bilionária. Mas também começa em casa, na lista de compras, na escolha da marmitta, na lancheira do filho. E, acima de tudo, na consciência de que comida é muito mais do que nutrição: é identidade, cultura, saúde e, como bem lembra a nutróloga, ▶

Café

EM TODOS OS MOMENTOS DO DIA

Casa
nicolau
Máquinas Para Espresso e Café

Vários tipos de café e a mais exclusiva linha de máquinas para residências e empresas. Disponíveis para venda, aluguel e comodato.



www.casanicolau.com.br
@ casanicolau