

Os malefícios dos alimentos ultraprocessados para a saúde

Autora:

Dra. Naomi Vidal Ferreira

Psicóloga pelo Unasp, Mestre e

Doutora em Neurociologia pela
Universidade de São Paulo (FMUSP).

Docente do ensino superior e

Coordenadora de Pesquisa na

Faculdade Adventista da Amazônia

(FAAMA).

O que são alimentos ultraprocessados?

Os alimentos ultraprocessados são fáceis de identificar, pois estão presentes na maioria das **casas** e ambientes de alimentação. Exemplos desses alimentos são os **salgadinhos**, os **sorvetes**, os **refrigerantes**, as **carnes processadas** e o **macarrão instantâneo**. Os alimentos ultraprocessados são **formulações** feitas de substâncias alimentares (como óleos, gorduras, açúcares, goma, proteínas isoladas etc). Eles são compostos por pouco ou nenhum alimento completo, ou seja, pouca ou nenhuma "comida de verdade", e geralmente contêm **corantes**, **emulsificantes**, **aromatizantes** e outros aditivos.

Atualmente, em países de **alta renda** como os Estados Unidos, o Canadá e a Inglaterra, **mais da metade** do consumo **energético** total da população vem dos alimentos ultraprocessados. No **Brasil**, esse consumo já corresponde a aproximadamente **30%** do consumo energético total da população.

Quais os malefícios dos alimentos ultraprocessados?

Os alimentos ultraprocessados geralmente contêm muitas **calorias**, muito **açúcar**, muitas **gorduras** não-saudáveis e muito **sal**, e são **pobres** em **nutrientes**, como as fibras, as proteínas, as vitaminas e os minerais. Isso faz com que, quanto mais desses alimentos forem incluídos na dieta, menos saudável ela será, e mais as pessoas vão querer comê-los por **não se sentirem saciadas**.

Assim, os malefícios desses alimentos vão desde prejuízos à flora intestinal até o aumento dos processos **inflamatórios** do organismo, da **diabetes**, da **obesidade**, da **hipertensão**, dos problemas **cardíacos**, do **AVC** e do **câncer**. Sim, são vários os malefícios do consumo de alimentos ultraprocessados, principalmente quando eles são ingeridos de **forma excessiva**.

Recomendações

Com isso, diversos países têm recomendado que a população **evite** o consumo dos alimentos **ultraprocessados**. Isso ocorre, também, porque a substituição da "comida de verdade" por alimentos ultraprocessados tem impactos negativos sobre o **meio ambiente** e a **sociedade**, devido ao processo necessário para sua produção e aos efeitos econômicos de seu consumo.

Sabendo disso, podemos fazer a nossa parte e **evitar** consumir alimentos ultraprocessados, pela nossa saúde e pelo meio ambiente!

Produzido por:

Departamento de Pesquisa,
Faculdade Adventista da Amazônia

Saiba mais:

Para saber mais sobre o tema, acesse: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-they-are-and-how-to-identifythem/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>

Como citar esse boletim:

FERREIRA, Naomi. Os malefícios dos alimentos ultraprocessados para a saúde. **Comunicações em Saúde**, v. 4, ed. 2, 2024.

Referências utilizadas:

1. MONTEIRO, Carlos A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public health nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019.
2. GONÇALVES, Natalia Gomes et al. Association between consumption of ultraprocessed foods and cognitive decline. **JAMA Neurology**, v. 80, n. 2, p. 142-150, 2023.



Editor-chefe: Dr. Derson Lopes Jr.

Editores associados: Dra. Naomi Ferreira e Esp. Bruno Ferreira

Conselho editorial: Dr. Tiago Dias de Souza, Ms. Weverton de Paula Castro, Dra. Ivanete Maria Barroso Moreira, Ms. Marta Cleonice Cordeiro de Assunção, Ms. Anne Rocha
