

## **Ultraprocessados são nocivos para os brasileiros: Impulsionados por modais industriais e mudanças no padrão da dieta familiar, são produtos cada vez mais consumidos**

**Luiz Marcelo Passos**

Educação Física, pós-graduado em Treinamento Esportivo / UNIFOR-MG  
Mestrando em Ciências da Educação FICS – PY

### **RESUMO**

Neste artigo, o objetivo é promover uma reflexão sobre a relação entre os hábitos alimentares e os alimentos industrializados. Com base na leitura de artigos científicos e demais publicações acerca da temática, buscou-se realizar uma pesquisa qualitativa a fim de elencar fatores considerados nocivos à saúde. Por isso, pretende-se trazer à tona informações pertinentes sobre a influência alimentar nociva à saúde coletiva, conhecer o processo de identificação de componentes presentes nos alimentos ultraprocessados, evidenciando assim os malefícios de sua ingestão exagerada. O crescimento da participação desses alimentos na dieta dos brasileiros foi acompanhado pela expansão das grandes empresas transnacionais que os produzem sem as devidas preocupações com a saúde coletiva. Entre a POF de 2002–2003 e a POF de 2017-18, alguns grupos foram notificados como crescendo significativamente. Os alimentos frios e embutidos, juntamente com bolos, tortas, pães e doces em geral, praticamente dobraram a quantidade de calorias consumidas por pessoa em relação aos 20% mais pobres.

**Palavras-chave:** Alimentos ultraprocessados, Saúde individual, Saúde coletiva, Empresas transnacionais.

### **1 INTRODUÇÃO**

O consumo inconsciente de alimentos ultraprocessados nunca foi tão expressivo como na atualidade. Com o passar dos anos, deixou-se de consumir o arroz com feijão tradicional e passou-se a consumir mais biscoitos, salgadinhos empacotados, balas, pirulitos, sorvetes, refrigerantes. A utilização desses alimentos aumentou consideravelmente porque eles são baratos, práticos e estão disponíveis em quaisquer ambientes – nas bancas de vendedores informais nas portas das escolas, aeroportos, metrô, farmácias, rodoviárias, gôndolas da porta de entrada das grandes e pequenas redes de supermercados.

O crescimento da participação desses alimentos na dieta dos brasileiros foi acompanhado pela expansão das grandes empresas transnacionais que os produzem sem as devidas preocupações com a saúde coletiva, a saber: Unilever, Nestlé, Mondeléz, Coca-Cola, Pepsico, Danone e companhia - ultimamente, trabalha-se para descobrir como essas empresas se estabeleceram no Brasil e que parte do mercado de alimentos elas dominam.

Esses alimentos práticos e muito saborosos foram desenvolvidos e direcionados como opção de consumo em função da dinamicidade do cotidiano dos trabalhadores, pois na medida em que o mercado de trabalho passou a exigir a maior presença e dedicação em relação à dinâmica da diversidade do ramo de

atividades, passou-se a ter menos tempo para elaborar a própria alimentação, assim, come-se mais fora de casa devido às mudanças dos ambientes propícios à alimentação.

É o que mostra a Figura 1 – relacionada à Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do IBGE do ano de 2018 - a qual demonstra que a disponibilidade calórica provenientes de produtos alimentícios ultraprocessados na dieta do brasileiro aumentou consideravelmente entre homens e mulheres.

Figura 1: POF – IBGE/2018

PESQUISA DE ORÇAMENTOS FAMILIARES: POF 2017 - 2018 			
<i>Participação do consumo fora (%)</i>			
Alimentos e Preparações	Consumo fora do domicílio (% em relação ao total consumido)		
	Total	Homem	Mulher
Cerveja	51,0	52,8	45,5
Bebidas destiladas	44,1	45,1	41,0
Salgados fritos e assados	40,1	43,9	36,4
Sorvete/picolé	37,2	37,4	36,9
Salgadinhos chips	32,7	28,3	35,6
Bolos recheados	32,6	31,7	33,1
Refrigerantes	31,1	31,3	30,7
Preparações mistas	27,2	27,4	27,0
Chocolates	25,8	24,4	26,6
Pizzas	24,7	28,6	19,4
Farofa	20,6	21,4	19,6

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 FACILIDADE DE ACESSO AOS ULTRAPROCESSADOS

Conforme Claro, professor do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), que estuda a relação entre renda, preços e alimentação, registra que comer alimentos ultraprocessados era um símbolo de status e riqueza nos anos 80. A implementação do Plano Real começou a estabilizar a economia brasileira do início dos anos 90, aumentando a renda da população. O preço dos alimentos ultraprocessados começou a aumentar à medida que os consumidores ganhavam mais dinheiro, é o que cita o pesquisador acima citado:

Ao mesmo tempo em que o consumo de alimentos frescos diminuiu, o consumo desses produtos aumentou. Os mais ricos ainda são os maiores consumidores de ultraprocessados, de acordo com os dados do IBGE. Os 20% mais lucrativos têm 24,7% da disponibilidade calórica desses produtos. A porcentagem cai pela metade entre os mais pobres, para 12,5 %.



Entre a POF de 2002–2003 e a POF de 2017-18, alguns grupos foram notificados como crescendo significativamente. Os alimentos frios e embutidos, juntamente com bolos, tortas, pães e doces em geral, praticamente dobraram a quantidade de calorias consumidas por pessoa em relação aos 20% mais pobres. Os dados mais recentes do IBGE mostram que se mantêm algumas diferenças claras: entre pobres e ricos, entre população urbana e rural, e entre a população do Sul-Sudeste e do Norte-Nordeste.

Os dados mais recentes do IBGE mostram que ainda existem algumas diferenças evidentes: entre os pobres e os ricos, entre as pessoas que vivem nas cidades e em áreas rurais, e entre as pessoas que vivem no sul e no nordeste. Os primeiros começam a ter a maior disponibilidade de ultraprocessados, enquanto os segundos estão progredindo; pode-se entender que essa mudança pode levar os hábitos alimentares dos brasileiros a um padrão de consumo direcionado preferencialmente ao consumo dos industrializados.

## 2.2 POSSÍVEIS EFEITOS A LONGO PRAZO

Alimentos ultraprocessados passam por vários processos industriais e se destacam por apresentarem características que podem ser maléficas ao organismo humano, tais como poucas fibras e excesso de sódio, gorduras e açúcares. Quando degustados em excesso, esses alimentos podem ser responsáveis por favorecer o desenvolvimento de problemas graves à saúde, tais como: a obesidade, diabetes, hipertensão, demências e cânceres. Como exemplo de alimentos ultraprocessados pode-se apontar: biscoitos recheados, refrigerantes, pizzas congeladas, molhos prontos e macarrão instantâneo, embutidos em geral.

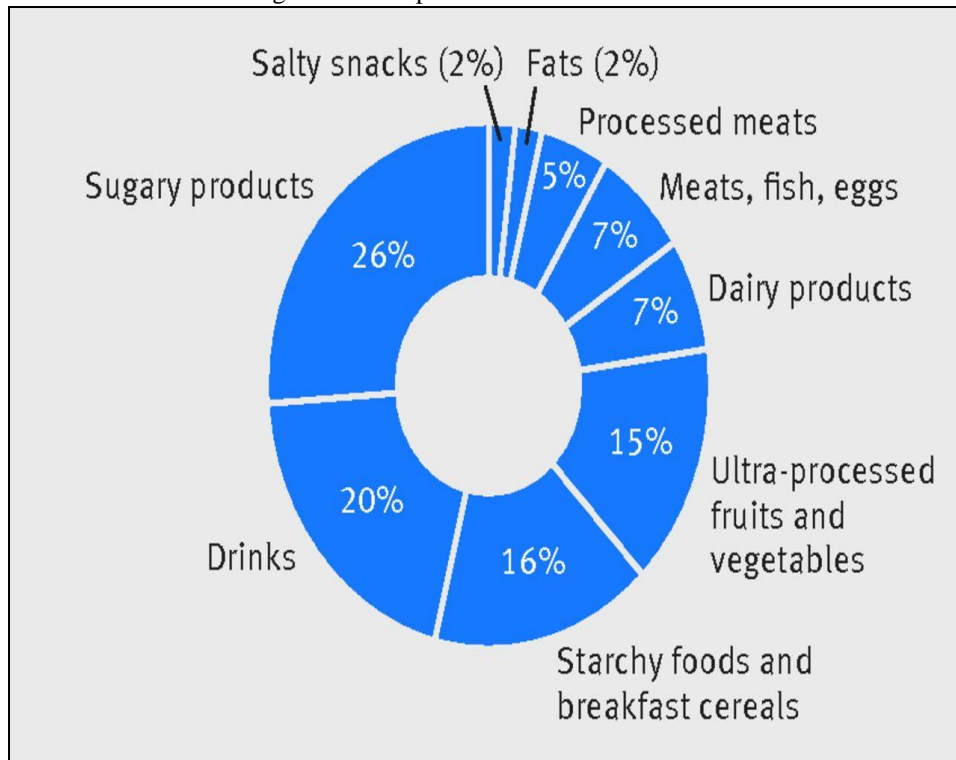
O desenvolvimento de vários tipos de câncer está relacionado aos alimentos ultraprocessados. Estudos recentes mostram que o consumo excessivo de alimentos aumenta significativamente a probabilidade de desenvolvimento de cânceres gerais e específicos.

O estudo intitulado *Ultra-processed food consumption, cancer risk and cancer mortality: a large-scale prospective analysis within the UK Biobank*, publicado em 31 de janeiro de 2023, examinou as associações existentes entre o consumo de ultraprocessados e o risco de câncer e mortalidade associada para 34 tipos de câncer específicos.

Após a análise dos resultados, os autores concluíram que o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados pode, sim, estar relacionado a uma maior carga e mortalidade de cânceres gerais e específicos em locais específicos. Além disso, eles ressaltaram que as correlações eram ainda mais consistentes em relação aos resultados gerais de câncer e do câncer de ovário em mulheres.

Conforme se pode verificar na Figura 2 abaixo, a contribuição relativa de cada grupo alimentar no consumo de alimentos ultraprocessados na dieta humana, tem aumentado significativamente:

Figura 2 – ultraprocessados na dieta humana



### 3 CONCLUSÃO

Diabetes mellitus, hipertensão e obesidade. A ingestão constante de alimentos industrializados pode ter várias consequências. A alimentação saudável melhorou a qualidade de vida das pessoas, mas tanto a população quanto o Estado do Brasil ignoram o assunto. Assim, faz-se necessária uma mudança política e social a nível nacional.

O cotidiano ocupado dos brasileiros tende a consumir alimentos processados, pois são simples de preparar e economizar tempo. Assim, a máxima de Hipócrates, “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio”, demonstra a necessidade da humanidade de consumir alimentos que forneçam valores nutricionais essenciais para o organismo, a fim de promover a saúde e o bem-estar de uma pessoa.

Além do mais, é válido mencionar que uma alimentação provida de alimentos industrializados favorece a obtenção de doenças crônicas, como a hipertensão e a obesidade. Nesse viés, os dados do Ministério da Saúde apontam um aumento de 60% dos brasileiros com obesidade, uma vez que uma má alimentação contribui para o desenvolvimento da situação. Logo, fica evidente que o Brasil necessita de medidas governamentais para a modificação da situação.

Destaca-se, dessa forma, que ações são necessárias para a mudança do cenário atual. Portanto, o Ministério da Educação, em parceria com a escola e a família devem promover discussões acerca do assunto,



para que os alunos entendam a importância de uma alimentação saudável e pratiquem os bons hábitos alimentares.

Assim, o Ministério da Saúde deve fortalecer as políticas públicas em prol das boas práticas alimentares, por meio de palestras e a realização de exames nas unidades de saúde de atenção à população, contando com atendimento multiprofissional para tal ação.



## REFERÊNCIAS

Gomes, Fabio da Silva. Conflitos de interesse em alimentação e nutrição. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2015, v. 31, n. 10 [Acessado 11 Maio 2024], pp. 2039-2046. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311XPE011015>>. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPE011015>.

Rodrigues, Renata Muniz et al. Most consumed foods in Brazil: evolution between 2008-2009 and 2017-2018. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2021, v. 55, n. Supl 1 [Acessado 10 Maio 2024], 4s. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003406>>. Epub 26 Nov 2021. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003406>.

Grisa, Catia e Porto, Silvio Isoppo. Políticas alimentares e referenciais setoriais na trajetória brasileira. *Revista de Economia e Sociologia Rural* [online]. 2023, v. 61, n. 3 [Acessado 10 Maio 2024], e259390. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-9479.2022.259390pt> <https://doi.org/10.1590/1806-9479.2022.259390en>>. Epub 25 Jul 2022. ISSN 1806-9479. <https://doi.org/10.1590/1806-9479.2022.259390pt>.

Rodrigues, Renata Muniz et al. Most consumed foods in Brazil: evolution between 2008-2009 and 2017-2018. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2021, v. 55, n. Supl 1 [Acessado 11 Maio 2024], 4s. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003406>>. Epub 26 Nov 2021. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003406>.

Claro, Rafael Moreira et al. Renda, preço dos alimentos e participação de frutas e hortaliças na dieta. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2007, v. 41, n. 4 [Acessado 11 Maio 2024], pp. 557-564. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400009>>. Epub 06 Jul 2007. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400009>.

Louzada, Maria Laura da Costa et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2021, v. 37, suppl 1 [Acessado 11 Maio 2024], e00323020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>>. Epub 20 Abr 2022. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>.

Consumo de ultraprocessados aumenta incidência e morte por câncer, aponta estudo. Disponível em: <<https://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/consumo-de-ultraprocessados-aumenta-incidencia-e-morte-por-cancer-aponta-estudo>>.

Louzada, Maria Laura da Costa et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2021, v. 37, suppl 1 [Accessed 24 May 2024], e00323020. Available from: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>>. Epub 20 Apr 2022. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00323020>.

Isaksen IM, Dankel SN. Ultra-processed food consumption and cancer risk: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr*. 2023 Jun;42(6):919-928. doi: 10.1016/j.clnu.2023.03.018. Epub 2023 Mar 30. PMID: 37087831.

Dias, Patricia Camacho et al. Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. *Cadernos de Saúde Pública* [online]. 2017, v. 33, n. 7 [Acessado 24 Maio 2024], e00006016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00006016>>. Epub 27 Jul 2017. ISSN 1678-4464. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00006016>.

Leme, Patricia Asfora Falabella e Campos, Gastão Wagner de Sousa. Avaliação participativa de um programa de prevenção e tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. *Saúde em Debate* [online]. 2020, v. 44, n. 126 [Acessado 24 Maio 2024], pp. 640-655. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-1104202012604>>. Epub 16 Nov 2020. ISSN 2358-2898. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202012604>.