

SAÚDE EM PAUTA

Alimentação e saúde: o peso dos alimentos ultraprocessados

*Ana Cristina Vieira Paes Dutra **

Alimentar-se é essencial à nossa sobrevivência, entretanto, vai muito além de sobreviver. A alimentação é uma função múltipla, assume caráter social, cultural, econômico, político, religioso, filosófico, ideológico e terapêutico. Este fato pode ser melhor observado focando em pequenos eventos cotidianos. É fácil associar alguns alimentos a culturas e festividades específicas, como ovos de chocolate à Páscoa e feijoadas às quadras de escolas de samba.

Apesar de todo aspecto cultural atrelado à alimentação, a constante é que: o ser humano precisa se alimentar com regularidade diária para preservar e manter sua saúde. Para isso, a oferta e a escolha dos alimentos devem ser frequentes, e a qualidade é indispensável.

O modo de vida cotidiano é mais acelerado, os compromissos são mais urgentes, os atrasos são recorrentes, as atividades diárias são inúmeras... Mal dá para acreditar que caibam em 24 horas! Com isso, toda praticidade se torna bem-vinda, e a tecnologia que cerca a vida moderna atribui certo conforto. Entretanto, pensando em alimentação cabe ter um olhar mais cuidadoso com essa promessa de praticidade e conforto.

Os alimentos ultraprocessados são aqueles que requerem muitos componentes na sua preparação, processos industriais e aditivos alimentares, que servem tanto para preservar e aumentar o prazo de validade daqueles alimentos, quanto para os tornar mais atraentes. A produção industrial destes alimentos acaba fazendo com que alguns elementos, essenciais à manutenção do sabor daquele alimento, se percam, então os aditivos se fazem necessários para resgatar essas características atraentes.

A praticidade dos alimentos comercializados prontos seduz a população, entretanto, é necessário atentar para algumas particularidades. Tanto processamento industrial destes alimentos quanto aditivos adicionados ao seu preparo empobrecem nutricionalmente estes alimentos, que acabam se tornando fontes de gordura, sal e açúcar. Então eles saciam a fome, mas são pobres em nutrientes!

Estes alimentos ultraprocessados acabam comprometendo a saúde de seus consumidores de duas formas:

- Pela falta de nutrientes como vitaminas e sais minerais;
- Pelo excesso de açúcar, gordura e sódio.

Vários estudos populacionais têm sinalizado o aumento de casos de diabetes, hipertensão e obesidade entre os brasileiros. Paralelo a isso, pode-se observar o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados como temperos prontos, refrigerantes, sucos industrializados, pratos prontos (como lasanhas, macarrão, escondidinho, sanduíches), biscoitos, lanchinhos, bolinhos e salgadinhos industrializados, que são ricos em sabores oriundos dos aditivos alimentares que recebem nas indústrias. Isso reflete que, apesar do custo elevado destes produtos, diversas empresas entram nesse nicho de mercado com



Fundação Educacional Serra dos Órgãos
Centro Universitário Serra dos Órgãos
Direção Acadêmica de Ciências da Saúde
Coordenação do Curso de Medicina

alternativas que caibam em todos os padrões de consumo, alcançando boa parte da população, independente da renda.

Nada melhor do que priorizar alimentos frescos e *in natura* para preservar a saúde, bem como prevenir e controlar doenças. Deixe os alimentos ultraprocessados apenas para os momentos de maior aperto e consuma mais frutas, legumes e vegetais!

Seu corpo vai agradecer!

* Ana Cristina Vieira Paes Leme Dutra é farmacêutica, Mestre em Ciências, Doutoranda em Química Biológica pela UFRJ e apaixonada por ser professora!

2022-10-31 SAÚDE EM PAUTA - Alimentação e saúde: o peso dos alimentos ultraprocessados