

O ESTADO DE S.PAULO



Estadão/Saúde

Biscoitos, bebidas de caixinha e salgadinhos viciam? Veja o impacto de ultraprocessados na infância

Pediatras e nutricionistas alertam para impactos em obesidade e até na saúde mental; confira a resposta para as principais dúvidas de pais e responsáveis sobre esses produtos

foc@is

Por 2º Curso Estadão de Jornalismo de Saúde

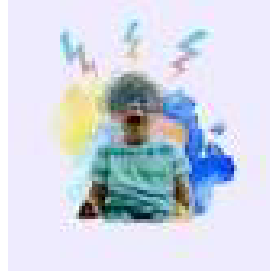
11/12/2024 | 20h00 • Atualização: 15/12/2024 | 10h39



Exercícios



Telas



Ansiedade

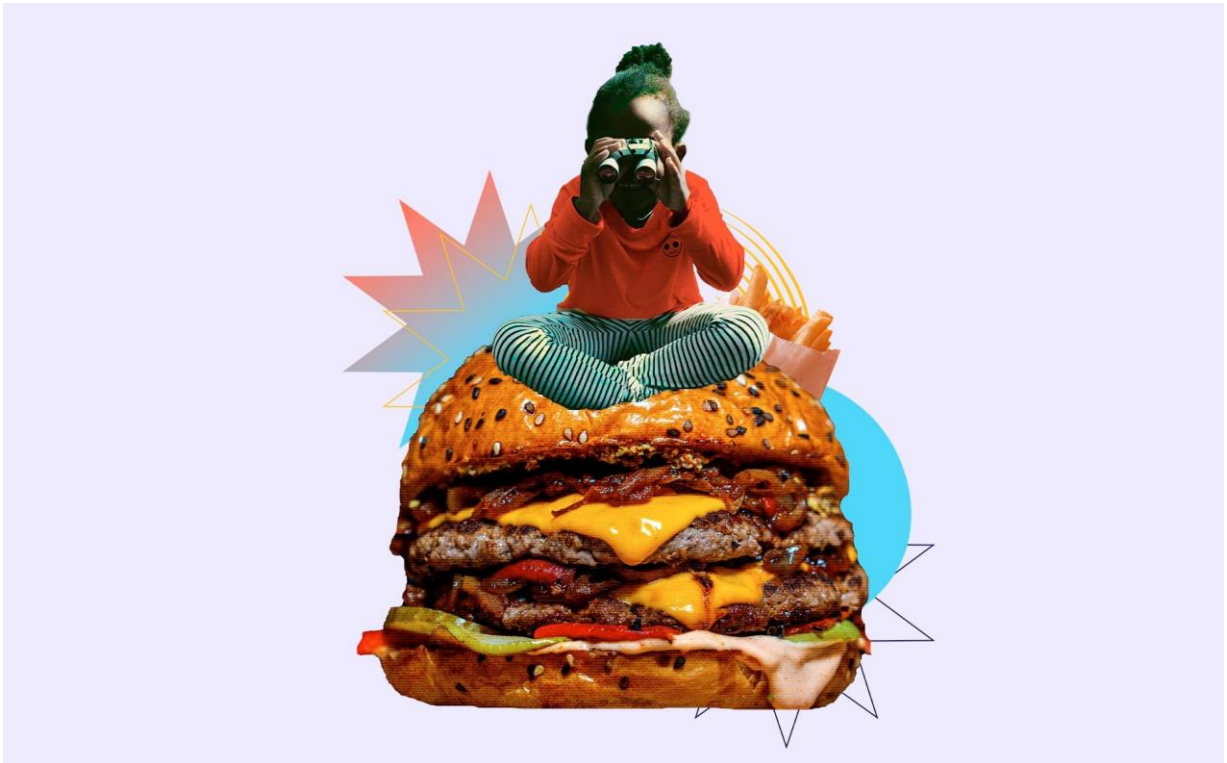


Ultraprocessados

Por Yuri Euzébio e Thais Matos

Você olha a embalagem do salgadinho e lá está a informação sobre alto teor de gordura saturada e de sódio. No pacote da bolacha, a advertência é para o açúcar adicionado, além da gordura, novamente. A lupa na frente dos produtos, que mostra tudo isso, se tornou obrigatória desde abril e virou um alerta adicional importante, na opinião de especialistas.

“Ao ver o produto na prateleira, o consumidor já consegue identificar a presença de altos níveis de nutrientes específicos”, acredita a nutricionista Mariana Ribeiro, analista do Programa de Alimentação Saudável e Sustentável do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec). “Muitas pessoas, especialmente aquelas que não costumam ler informações nutricionais ou que não têm conhecimento prévio sobre determinados produtos, acham a informação extremamente útil.”



Ethieny Karen/Estadão

Mesmo com o rótulo, são inúmeras as dúvidas dos pais e responsáveis. O [que são ultraprocessados](#) e qual a relação deles com açúcar, sódio e gordura? Preciso mesmo proibir o consumo? Qual o impacto na saúde das crianças? Para ajudar em algumas dessas questões, ouvimos experts no tema, entre pediatras, nutricionistas e pesquisadores. Confira as respostas:

- **Para que serve a lupa que aparece nos rótulos?**

A lupa é importante porque permite identificar de forma rápida e clara os excessos de três nutrientes: açúcar adicionado, gorduras saturadas e sódio. Outros países, especialmente na América Latina, já utilizam formatos semelhantes, como símbolos que indicam o excesso de determinados componentes, como gorduras saturadas, sódio, calorias e até gorduras trans. Para os alimentos

sólidos, um produto só poderá ter a lupa indicando “alto em açúcar” se contiver 15 gramas ou mais de açúcares adicionados por 100 gramas; para gordura saturada, a quantidade deve ser igual ou superior a 6 g por 100g; e para sódio, deve ser igual ou superior a 600 mg por 100 g.

• O que é um produto ultraprocessado?

Pela classificação NOVA, desenvolvida pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens, da USP), os ultraprocessados são produtos feitos com itens que não encontramos na cozinha doméstica, como aditivos para substituir a cor, dar aroma e conferir determinada textura a um alimento. Geralmente, levam muitos ingredientes: são “10, 15, 20, até 30”, como afirmou o epidemiologista Carlos Augusto Monteiro, [em entrevista ao Estadão](#). “Depois, você manipula misturas de sal, gordura, açúcar, aromatizantes, texturizantes e consegue criar produtos de baixo custo para a indústria, mas que são extremamente palatáveis”, completou. É o caso de sucos “sabor uva”, por exemplo, com frações mínimas de fruta. E os embutidos também pertencem a esse grupo. Salsichas, presunto, linguiça, salames, entre outros.

• Como saber se um produto é ultraprocessado?

A nutricionista Mariana, analista do Idec, diz que o ideal é analisar a lista de ingredientes do produto, pois é lá que se encontram as informações essenciais para identificar se ele é ultraprocessado ou não. A lista de ingredientes pode trazer nomes complexos e muitas vezes desconhecidos, mas uma estratégia útil é procurar por aditivos como edulcorantes (adoçantes), corantes ou aromatizantes, pois a presença

desses ingredientes é um indicativo de que o produto é ultraprocessado, segundo ela.

• **Salsicha, biscoitos e batata de pacote podem causar danos à saúde?**

Mara Alves, Nutróloga Pediatra e Professora do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de Pernambuco diz que existe uma vasta literatura científica que demonstra essa relação entre consumo de ultraprocessados com o [desenvolvimento de obesidade](#), diabetes tipo II, hipertensão, problemas cardiovasculares e outras doenças crônicas nas crianças. “Hoje em dia, temos uma quantidade de crianças com cirrose hepática relacionada a casos de esteatose hepática (*gordura no fígado*) por aumento da obesidade, e em um número que é muito maior do que tínhamos a 20, 30 anos atrás”, afirma, completando que vem notando um aumento no atendimento de crianças com [doenças crônicas](#). Ela relata também a relação entre o consumo e a manifestação de sintomas de doenças mentais e psiquiátricas.

• **Os ultraprocessados viciam?**

Um dos principais problemas desses produtos na infância, segundo Mara, é o condicionamento dos sabores no paladar. “Além do vício, tem o fato de que é na infância que a gente vai estabelecer nosso paladar. Então, assim, a preferência por preparações com alta densidade energética, com sabor, vai inibir a realidade de outros sabores, como, por exemplo, as verduras, que têm gosto amargo, mas que são fundamentais para o nosso bom desenvolvimento”, explicou.

• **Por que meu filho só quer comer besteira?**

Renata Farrielo, nutricionista e especialista em nutrição comportamental e transtornos alimentares, detalha outras características dos ultraprocessados. “Eles são convenientes, práticos e portáteis. Geralmente, são desenvolvidos para que possam ser consumidos em qualquer lugar. Sendo assim, estão facilmente associados a modos de comer que induzem ao consumo excessivo e despercebido de calorias, além de substituírem refeições feitas na hora, baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados”, explicou. “A alta concentração de açúcar, sal e gordura nos ultraprocessados é projetada para estimular os centros de recompensa do cérebro. Essa combinação aumenta a liberação de dopamina, gerando sensação de prazer e, com o tempo, pode provocar impulsividade, exageros e compulsão alimentar.”

• **Por que dizem que é preciso evitar alimentos ultraprocessados?**

Crianças ainda não têm o córtex pré-frontal do cérebro formado e essa é justamente a parte responsável por inibir ações, ou seja, por controlar os impulsos e gerir emoções, como explica a psiquiatra Nicole Rezende. É o nosso sistema de freio. “Os ultraprocessados têm baixo teor nutricional e alta densidade calórica alta. Fora que não promovem saciedade. O que promove a saciedade? Alimentos ricos em fibras, proteínas, integrais”, explica Nicole. “Quando fazem o ultraprocessamento, eles tiram tudo que seria bom e incluem aditivos para dar uma sensação de mais palatabilidade. Assim, a sensação de prazer ao comer aumenta e a regulação

da saciedade fica dificultada.” A psiquiatra diz que os ultraprocessados desequilibram hormônios como a grelina e a leptina, que fazem com que percamos o equilíbrio natural do apetite.

- **Todas as crianças que comem ultraprocessados terão doenças crônicas?**

“É fato que existe uma associação entre o aumento do consumo de [alimentos ultraprocessados](#) e o maior risco de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis de uma forma geral”, diz o pediatra Tulio Konstantyner, vice-presidente do Departamento Científico de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo. Para ele, existe um equilíbrio entre a predisposição genética e a influência do ambiente, do entorno em que o indivíduo vive para o desenvolvimento das doenças. Uma dessas questões do ambiente é a alimentação. “Não necessariamente eu vou ter esses problemas só porque eu como muito ultraprocessado. Depende muito da qualidade do que você come, da frequência que você come. Se você tem uma predisposição genética a ter aquela doença crônica, o ambiente é outro conceito que eu acho que vale a pena você saber”, detalhou Konstantyner, que também é integrante Titular do Departamento Científico de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria.

- **Qual o impacto dos alimentos que contêm sal, açúcar e gordura?**

Segundo o pediatra Konstantyner, esses três nutrientes são muito palatáveis e estão associados com o prazer de comer. “Então, o doce tem muito açúcar. A gente sente atração pelo

doce. O sal, a mesma coisa e a gordura, também. E a gente, muitas vezes, coloca o prazer na frente das nossas necessidades nutricionais”, explicou o médico. “Acabamos comendo mais para nos satisfazer psicoemocionalmente. Isso pode levar a alterações metabólicas e comportamentos alimentares de diversas naturezas. Mas, fatalmente, leva o nosso organismo a ser exposto a uma carga de nutrientes superior à nossa necessidade, aumentando o risco ou, conseqüentemente, levando ao sobrepeso, obesidade, doenças cardiovasculares e outros problemas.” Apesar disso, Konstantyner faz questão de deixar claro de que não se trata de demonizar os ultraprocessados. Isso porque, para ele, a evolução tecnológica desse tipo de produto pode ser favorável para a sociedade. Nem se trata de combater a indústria dos alimentos porque isso seria estar contra uma evolução natural da tecnologia. O grande problema é que muitos desses alimentos têm baixo valor nutricional.

• A indústria pretende diminuir o teor de açúcar, sódio e gordura nos alimentos industrializados? E de aditivos?

A Associação Brasileira da Indústria de Alimentos (Abia) informou que há mais de dez anos assinou acordos com o Ministério da Saúde para redução voluntária de gordura trans, sódio e açúcares de diversas categorias de alimentos industrializados. “Já foram retiradas 144 mil toneladas de açúcares de 23 categorias de alimentos e bebidas e mais de 30,4 mil toneladas de sódio, de 35 categorias de alimentos”, informou, por nota, o presidente executivo da entidade, João Dornellas. “Com relação às gorduras trans, as indústrias já haviam retirado, voluntariamente, 310 mil toneladas.” Recentemente, a Anvisa divulgou relatório sobre os alimentos que não atingiram a meta de redução. Dornellas ressaltou

que “classificação (*de ultraprocessados*) não é aplicada pela ciência de alimentos”. “A indústria não ‘ultraprocessa’ nada. O processamento é aplicado na medida exata e necessária para transformar matérias-primas em alimentos próprios para o consumo humano. Além disso, o grau de processamento e o número de ingredientes nada têm a ver com a qualidade nutricional de um alimento. Os alimentos, todos eles, podem ter densidade nutricional maior ou menor – independentemente de onde tenham sido produzidos.”

- **Existe uma idade mínima para comer produtos processados?**

A prioridade para crianças de até 2 anos é comer produtos in natura ou minimamente processados. O [Guia Alimentar para Crianças Brasileiras](#), do Ministério da Saúde, por exemplo, não recomenda o consumo de açúcar nessa faixa etária. A realidade brasileira, no entanto, é diferente. De acordo com o último levantamento feito pelo [Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil](#) (Enani), publicado neste ano, 80,5% das crianças de 6 meses até quase 2 anos já consomem ultraprocessados. Pelo menos 25% das calorias consumidas pelo grupo com menos de 5 anos vêm desses alimentos. Outro estudo demonstrou que quase todas (98,9%) as crianças com menos de 2 anos em Cruzeiro do Sul (AC) já comiam alimentos ultraprocessados. A análise foi conduzida por pesquisadores das universidades federais do Acre (UFAC), de São Paulo (Unifesp) e de Pelotas (UFPel), e foi publicada em novembro. Para uma das autoras, Vanizia Barbosa da Silva Maciel, tais hábitos alimentares podem indicar uma falta de conscientização sobre o tema.

• **As empresas podem vender brinquedos junto com doces?**

Pela lei, a resposta é não. Isso está definido no Artigo 39º do Código de Defesa do Consumidor (CDC) e também no Artigo 2º, inciso VIII, da Resolução 163 do Conselho Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente (Conanda).

Coordenadora do programa Criança e Consumo do Instituto Alana, Maria Mello também alerta para outras situações problemáticas, como a forma de exposição desses produtos – na altura dos olhos e das mãos das crianças – e a associação com personagens e imagens que têm apelo infantil. “A indústria utiliza uma série de apelos para estimular o desejo das crianças de consumir esses produtos. Por isso, é fundamental lembrar que as famílias estão em uma posição vulnerável e, muitas vezes, têm dificuldades para perceber que certos produtos não fazem bem aos seus filhos”, acredita Maria. “Esse é o primeiro desafio: saber identificar os riscos envolvidos nesses alimentos. Não se trata de uma escolha individual das famílias, mas de uma questão que deve ser enfrentada de maneira coletiva. Isso porque a proteção dos direitos da criança e do adolescente está prevista na nossa Constituição Federal. Esse é um desafio que exige a colaboração das famílias, do Estado e da sociedade. E, nesse contexto, é essencial também entender o papel das empresas.” / **Colaborou Naiane Pinheiro**

Como identificar um ultraprocessado Entenda como é a classificação NOVA, desenvolvida pelo Nupens para os graus de processamento dos alimentos

Grupo 1.

Alimentos in natura ou minimamente processados:

- Aqui estão classificados os alimentos em sua forma original, do jeito que a natureza os fornece;
- Frutas, legumes, verduras, carne fresca e leite são tipos de alimentos in natura;
- O feijão, o café e o arroz, por exemplo, passaram por um processamento mínimo. Houve o descascamento e a secagem dos grãos, além do empacotamento para facilitar o consumo sem alterar substancialmente suas principais propriedades.

Grupo 2.

Ingredientes culinários processados:

- Imagine dois dos alimentos originais do grupo 1: a azeitona e o leite. Quando você prensa e centrifuga você obtém o azeite e a manteiga, respectivamente;
- Ingredientes culinários são fios condutores para o preparo de refeições com o grupo 1. O óleo de girassol e o sal para fazer o arroz, por exemplo.

Grupo 3.

Alimentos processados:

- Aqui um jeito fácil de você identificar o que é um alimento processado é você pensar em receitas que são compostas pelo grupo 1 + grupo 2;
- Um exemplo é o pão caseiro, feito de farinha (grupo 2), ovos (grupo 1) e óleo e sal (grupo 2);
- É o caso também da geleia, que é a fruta (grupo 1) mais o açúcar (grupo 2).

Grupo 4.

Alimentos ultraprocessados:

- Pela classificação do Nupens, não seriam propriamente alimentos, e sim produtos alimentícios feitos a partir de açúcar, gorduras e sódio, além de isolados ou concentrados

protéicos, óleos interesterificados, gordura hidrogenada, amidos modificados e outras substâncias de uso exclusivamente industrial e aditivos alimentares, como corantes, aromatizantes e adoçantes;

- Um exemplo seria o suco que é “sabor uva”, bebida com uma fração tão pequena da fruta que não pode ser considerado um suco de uva genuinamente;
- Outros itens assim seriam os embutidos, como salsichas, presunto, linguiça e salames, entre outros.

Fonte: Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens, da USP)

