Editora: Ana Paula Macedo
anapaula.df@dabr.com.br
3214-1195 • 3214-1172

Ingestão de alimentos como embutidos e bebidas açucaradas aumenta em 26% o risco de as crianças terem sobrepeso ou obesidade

Ultraprocessados de mãe para filho

» PALOMA OLIVETO

A forma como os pais se alimentam influencia o peso dos filhos, e isso é bem conhecido. Mas, agora, um estudo baseado em três pesquisas mostra que o tipo de dieta da mãe durante a gestação também pode acarretar sobrepeso e obesidade na criança. Publicado no *The British Medical Journal* (*BMJ*), o artigo, da Universidade de Harvard, encontrou associações estatísticas entre o consumo de ultraprocessados — como salsicha, macarrão instantâneo e refrigerante — na gravidez e um índice de massa corporal (IMC) elevado do filho na infância.

Embora o trabalho seja observacional, ou seja, não estabelece relação de causa e efeito, os autores destacam a importância de se aprofundar pesquisas sobre o impacto na prole da ingestão desse tipo de produto alimentício durante a gestação. Em todo o mundo, os níveis de sobrepeso e obesidade estão aumentando, inclusive entre crianças, tornando necessárias novas formas de enfrentamento, diz o artigo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2020, 39 milhões de meninos e meninas estavam obesos.

Conduzido pelo médico epidemiologista Andrew T. Chan, o estudo detectou essa relação independentemente dos fatores de risco da mãe e da criança, como nível de atividade física e sedentarismo, IMC materno e condições socioeconômicas. Qualquer que fosse a dieta da família após o nascimento do bebê, o fato de a gestante ter relatado um alto consumo de ultraprocessados (12,1 porções/dia) elevou em 26% o risco de o filho ter sobrepeso ou obesidade, comparado a grávidas que informaram o menor nível de ingestão desses produtos (3,4 porções/dia).

No total, foram analisadas três pesquisas que incluíram dados de 19.958 crianças nascidas de 14.553 mães. Apesar da robustez estatística, os autores ressaltam que há algumas limitações, incluindo a pouca variedade étnica (a maioria dos participantes era branco) e socioeconômica, o que significa que os resultados podem não se aplicar a outros grupos. Além disso, por ser observacional, a pesquisa não sugere mecanismos que possam explicar a associação encontrada.

Ainda assim, os autores citam explicações possíveis. "Existem alguns mecanismos potenciais pelos quais a ingestão de alimentos ultraprocessados durante a gravidez pode afetar a adiposidade da prole, incluindo a modificação epigenética da suscetibilidade dos filhos à obesidade", escreveram. Mudanças epigenéticas são alterações no DNA que podem ser herdadas e são muito influenciadas por fatores ambientais, como o tipo de alimentação.

Além disso, os pesquisadores destacam que "outros mecanismos biológicos podem envolver os aditivos pró-inflamatórios em alimentos ultraprocessados, incluindo sódio, emulsificantes, açúcar e adoçantes artificiais". "A inflamação materna crônica, possivelmente mediada pela ingestão de alimentos ultraprocessados, tem sido associada ao aumento da adiposidade da prole em camundongos e humanos", escreveram.

A longo prazo

Estudos anteriores, com animais, demonstraram que a ingestão materna de alimentos com alto teor de proteína ou de gordura durante períodos críticos do desenvolvimento fetal pode "programar" a prole para uma série de consequências metabólicas de longo prazo, incluindo obesidade, resistência à insulina e diminuição do gasto energético total. Citadas em um artigo da Faculdade de Medicina de Harvard, outras pesquisas observacionais também já encontraram associações entre maior ingestão materna de bebidas açucaradas e IMC alto dos filhos.

A nutricionista Laís Murta, pós-graduada em nutrição clínica funcional, destaca que os aditivos dos ultraprocessados causam mudanças na microbiota intestinal, o que, por sua vez, pode levar a alterações metabólicas e no sistema imunológico. "A deficiência de vários nutrientes nesses produtos também impacta todo o organismo", diz, lembrando que as gestantes precisam de nutrição adequada, sob o risco de prejuízos à saúde do feto no período intrauterino não serem revertidos posteriormente.

"Sabemos que o ambiente alimentar ao qual uma criança é exposta em casa pode afetar a sua saúde. Por exemplo, se os pais ingerem uma dieta rica em alimentos ultraprocessados e estão acima do peso, é mais provável que a criança o faça e também fique acima do peso", comenta Hannah Whittaker, nutricionista pediátrica e especialista em saúde materna da Associação Dietética Britânica. "Também estamos cientes de que a dieta da mãe durante a gravidez pode ter um efeito positivo ou negativo nos resultados do parto", destaca.

Para Whittaker, a pesquisa publicada no BMJ amplia esses conhecimentos e abre caminho para uma nova área de pesquisas. "Esse estudo produziu algumas informações interessantes em relação à ingestão alimentar materna e o risco de sobrepeso ou obesidade na infância, e pode influenciar as políticas públicas para garantir que certos grupos populacionais recebam uma educação apropriada a respeito", acredita.

Foto ilustrativa - Pixabay



Mulheres também ficam mais vulneráveis à ocorrência de pré-eclâmpsia e parto prematuro

Palavra de especialista

Orientação pré-natal

"Já está estabelecido por diversos estudos que a alimentação da mãe durante a gestação e do bebê até os 2 anos de idade é determinante para o desenvolvimento de doenças como obesidade infantil, diabetes e outras complicações na vida adulta. Esse período é crucial para a vida futura, é quando ocorre a modulação epigenética. Nós nascemos com genes e predisposição para algumas doenças. A questão de desenvolvê-las ou não, ou seja, de esses genes se manifestarem ou não, vai depender muito do estilo de vida da pessoa, de fatores ambientais. Isso é chamado de epigenética. Ou seja, por meio dos hábitos, podemos influenciar algumas tendências metabólicas genéticas. Durante a vida intrauterina e até os 2 anos, essa modulação epigenética é essencial. Por isso a orientação tão importante no sentido de uma alimentação saudável. Uma mãe com sobrepeso ou que consome ultraprocessados, ricos em sódio e gordura, tem fator de risco para o desenvolvimento de patologias gestacionais, como diabetes, hipertensão, pré-eclâmpsia, parto prematuro e complicações consequentes neonatais. Em todas essas patologias incidem complicações que também afetam o feto. A orientação de hábitos de vida saudável e de controle de peso é uma obrigação no pré-natal."

arquivo pessoal

Lorrainy Rabelo, *especialista em ginecologista e obstetrícia pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo)*

Entenda a diferença

Antes de 2010, os alimentos e produtos alimentícios eram rotulados de acordo com os principais nutrientes. Porém, com a classificação NOVA, adotada por vários países, eles passaram a ser divididos de acordo com a forma de processamento. O Guia alimentar para a população brasileira, do Ministério da Saúde, adota essa classificação.

- **Grupo 1**. Alimentos in natura e minimamente processados: são aqueles obtidos de plantas ou animais que chegam ao consumidor sem terem passado por nenhum tipo de processamento. "Já os minimamente processados sofreram alterações mínimas na indústria, por meio de processos como secagem, pasteurização e fermentação. No entanto, ainda não foram adicionados sal, açúcar ou outra substância", explica Marcella Garcez, médica nutróloga e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran). Na categoria, se enquadram alimentos como frutas, hortaliças, grãos, nozes, leite e ovos. "Geralmente, são alimentos que não contam com lista de ingredientes como aqueles encontrados no mercado. Eles são os próprios ingredientes."
- **Grupo 2**. Ingredientes culinários processados: são aqueles extraídos diretamente de alimentos do grupo 1 e que são consumidos como itens de preparação nas cozinhas. O propósito do processamento é criar produtos que possam ser usados em pratos salgados e doces, sopas, saladas, conservas, pães caseiros. As etapas do processamento incluem prensagem, moagem, pulverização, secagem e refino. Exemplos: açúcar, melado, mel, sal de cozinha, óleos, gorduras e amido.
- **Grupo 3**. Alimentos processados: são derivados diretamente de alimentos in natura, mas passaram por um processo de adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre para torná-los mais duráveis e agradáveis ao paladar. "Por ser um processo que altera a qualidade nutricional, o consumo exagerado pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade", explica a diretora da Abran. São exemplos: legumes em salmoura, extrato de tomate, carne seca, frutas em calda, queijo e pães.
- **Grupo 4**. Alimentos ultraprocessados: são formulações industriais fabricadas a partir de substâncias extraídas ou derivadas de outros alimentos (sal, açúcar, óleos, proteínas e gorduras) e sintetizadas em laboratório (corantes, aromatizantes, conservantes e aditivos). "No geral, têm um grande prazo de validade, mas são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, gorduras e aditivos químicos", alerta a médica. O ideal é evitar alimentos como bolachas, guloseimas, sorvetes, bolos e produtos congelados e prontos para o consumo. (**PO**)

Presentes na dieta infantil

A ingestão rotineira de alimentos ultraprocessados foi associada, anteriormente, a diversos problemas de saúde, incluindo risco aumentado de obesidade, diabetes gestacional, hipertensão e demência. O consumo desse tipo de produto está em alta, segundo uma revisão sistemática da Universidade de Estudos de Milão que incluiu 38 pesquisas brasileiras. O Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), apontou que, no Brasil, a dieta de 80% das crianças de até 5 anos — incluindo bebês — inclui ultraprocessados.

"Já está mais que comprovado que o consumo regular de ultraprocessados, como sorvete, suco de caixinha, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, achocolatados, bolos industrializados, embutidos, é uma das fortes razões do ganho de peso excessivo na infância, e essa tendência de consumo é o reflexo do impacto do marketing e de políticas permissivas sobre alimentação infantil", acredita a nutricionista da plataforma CalcLab Karla Lacerda, pós-graduada em nutrição funcional. "Antigamente, a obesidade era um problema quase que exclusivamente de adultos, mas, aos poucos, foi se estendendo a faixas de idades cada vez menores, chegando hoje, inclusive, a acometer gravemente crianças menores de 5 anos", diz.

A nutricionista Lais Murta, especialista em nutrição funcional, destaca que produtos ultraprocessados são altamente dopaminérgicos, ou seja, têm componentes que estimulam a produção, no cérebro, de substâncias associadas ao prazer. Por isso, muitas pessoas acabam os consumindo em excesso e de forma crônica. "E são práticos. Soma-se praticidade e prazer. Então, é muito difícil que as pessoas acabem não optando por eles", lamenta. (**PO**)

arquivo pessoal



Laís Murta, nutricionista: praticidade facilita consumo