

Ruim para o corpo e para a mente

Consumo alto de produtos ultraprocessados, como salgadinhos, cremes vegetais e embutidos, além de comprometer o organismo, impacta na função cognitiva, levando a um declínio mais acentuado, mostra pesquisa realizada na Universidade de São Paulo

» GABRIELA CHABALGOITY

O consumo de alimentos ultraprocessados pode impactar diretamente a função cognitiva. Um estudo da Universidade de São Paulo (USP) constatou que pessoas que ingeriam mais de 20% das calorias diárias de produtos do tipo (veja ao lado) apresentavam um declínio maior, comparado àquelas que não recorrem tanto a itens como salgadinhos e embutidos nas refeições. A pesquisa, publicada na revista norte-americana *PNAS*, foi realizada com dados de pessoas saudáveis e sem histórico de demência ou problemas de memória.

O estudo mostrou que a alta ingestão dos ultraprocessados resultou em um declínio 28% mais rápido na função cognitiva global e 25% na executiva. A autora da pesquisa, Natalia Gomes Gonçalves, explica que a segunda é a que nós utilizamos para planejar e executar tarefas, enquanto que a primeira é a combinação da executiva, da memória e da fluência verbal. Outro resultado importante é que a associação do consumo desses produtos e a piora da cognição foi mais forte em pessoas de 35 a 59 anos, comparado com os participantes mais velhos.

“Também vimos que pessoas que tinham uma alta aderência à dieta Mind não apresentavam maior taxa de declínio cognitivo quando consumiam mais de 20% de calorias diárias de alimentos ultraprocessados”, diz Natalia. “A dieta Mind já foi associada, em vários estudos, à melhor performance cognitiva e prevenção de demência. Ela é rica em grãos integrais, vegetais de folhas verdes, legumes, nozes, frutas vermelhas, peixe, frango e azeite de oliva”, destaca.

Os resultados complementam uma pesquisa publicada em agosto, da mesma pesquisadora e incluem dados de 10.775 indivíduos com idade média de 51,6 anos e pelo menos um diploma universitário, que foram acompanhados por um tempo médio de oito anos.

Para a diretora da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran), Marcella Garcez, o estudo se soma a outros da literatura com resultados semelhantes. Segundo a especialista, as associações entre ultraprocessados com distúrbios neurocognitivos e da mente podem ser explicadas, entre outras

Yalinda De Almeida/Divulgação



Produtos como molhos prontos, cremes e outros pratos típicos de lanchonetes fast food têm baixa qualidade nutricional e podem desencadear reações metabólicas prejudiciais

coisas, por alterações metabólicas causadas pelos produtos com baixa qualidade nutricional. Os mecanismos potenciais que sustentam esses efeitos incluem glicação, estresse oxidativo elevado e inflamação, as principais vias que levam à neurodegeneração e aos transtornos mentais. “Portanto, o consumo frequente desses alimentos deve ser evitado em todas as faixas etárias, pois estamos falando dos impactos

da dieta na prevenção do declínio cognitivo precoce, e não no tratamento de patologias instaladas”, assinala Marcella Garcez.

Rótulo

No Brasil, é lei que os rótulos de alimentos contenham a lista com todos os ingredientes que o compõem. De acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, um número elevado de

ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença daqueles com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos) indica que o produto pertence à categoria dos ultraprocessados.

Entenda a diferença

» Alimentos in natura e minimamente processados: os primeiros 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, sem adição de sal, açúcar ou outra substância.

» 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. Exemplos: legumes em salmoura, extrato de tomate, carne seca, frutas em calda, queijo e pães.

» 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, são ricos em calorias, gorduras. Exemplos: bolachas, guloseimas, sorvetes, bolos e produtos congelados e prontos para o consumo.

Fonte: Marcella Garcez, nutróloga

Palavra de especialista

Prevenção da demência

A associação feita no estudo dá oportunidade para que mais pesquisas sejam feitas e permite que pensemos que é racional pensar em evitar ultraprocessados para prevenir demência. Não podemos dizer categoricamente que, se nós evitarmos ultraprocessados, vamos evitar demência, mas podemos dizer que há indícios



Arquivo pessoal
muito interessantes para que isso aconteça. Esse artigo merece muitos louros porque é inédito, explora o assunto de um jeito que não tem na literatura. É um golaço da ciência brasileira.

Otávio Castello, médico geriatra, diretor científico do Instituto de Parentalidade Prateada (IPP).

O clássico arroz, feijão, bife e salada é um ótimo exemplo de prato sem ultraprocessados”

Natalia Gomes Gonçalves, autora do estudo

Ainda de acordo com o documento, produzido pelo Ministério da Saúde, essa categoria de alimentos deve ser evitada porque tem composição nutricional desbalanceada, favorece o consumo excessivo de calorias e tende a afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente. Para Natalia Gonçalves, uma forma de reduzir a ingestão desses produtos é dedicar mais tempo no preparo

de refeições caseiras, em vez de comprar comida pronta.

“O clássico arroz, feijão, bife e salada é um ótimo exemplo de prato sem ultraprocessados. Também gostaria de enfatizar que o nosso *Guia Alimentar para a População Brasileira* tem várias dicas de como seguir uma alimentação saudável, respeitando a cultura alimentar e a disponibilidade de alimentos locais no Brasil todo”, enfatiza a pesquisadora.

Suplementos podem ajudar o coração

As dietas saudáveis são ricas em antioxidantes como aminoácidos, ácidos graxos ômega-3 e vitamina C, mas o quão benéficos esses micronutrientes são para a saúde cardiovascular tem sido controverso. Agora, uma nova meta-análise publicada no *Journal of the American College of Cardiology* fornece algumas pistas que podem ajudar a esclarecer a questão.

Os pesquisadores revisaram sistematicamente um total de 884 estudos disponíveis até o momento sobre micronutrientes tomados como suplementos dietéticos e analisaram os dados. Eles identificaram vários que reduzem o risco cardiovascular — assim como outros que não oferecem nenhum benefício ou até mesmo têm um efeito negativo. Informações médicas de 883 mil pacientes foram utilizadas nas pesquisas combinadas.

Os pesquisadores encontraram fortes evidências dos benefícios para o coração de alguns micronutrientes. A lista inclui o ácido graxo ômega-3, que diminuiu a mortalidade por doenças cardiovasculares; o ácido fólico, que reduz o risco de derrame; e a coenzima Q10, um antioxidante às vezes comercializado como CoQ10, associado à menor mortalidade por todas as causas. Ácido graxo ômega-6, L-arginina, L-citrulina, vitamina D, magnésio, zinco, ácido alfa-lipóico, melatonina, catequina, curcumina, flavanol, genisteína e quercetina também apresentaram vantagens semelhantes.

Personalização

Porém nem todos os suplementos foram benéficos. As vitaminas C, E e o selênio não mostraram

Reprodução/Freeepik



No estudo, a vitamina D foi associada a menor risco cardiovascular

impacto de longo prazo nas doenças cardiovasculares no risco de diabetes tipo 2. Já o beta-caroteno foi associado a uma mortalidade maior por todas as causas.

Segundo os pesquisadores, as descobertas apontam para a necessidade de intervenções dietéticas mais personalizadas e precisas que envolvam combinações específicas de suplementos benéficos. Mais estudos são necessários, incluindo grandes ensaios de intervenção de alta qualidade para investigar os efeitos a longo prazo de certos micronutrientes na saúde. “Identificar a mistura ideal de micronutrientes é importante, pois nem todos são benéficos e alguns podem até

ter efeitos prejudiciais”, observou Simin Liu, professor de epidemiologia e medicina na Universidade de Brown e principal autor do estudo.

A cirurgiã vascular Aline Lamaita, membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular, lembra, porém, que os suplementos são insuficientes para evitar doenças cardiovasculares. “É muito importante se cuidar e tomar medidas que reduzam os riscos da progressão da enfermidade. Nesse sentido, os suplementos podem ajudar, mas eles serão coadjuvantes no processo, de forma que o mais importante é melhorar a dieta, realizar atividade física regularmente, controlar o estresse e dormir bem”, explica.