

» PALOMA OLIVETO

A associação entre alimentos ultraprocessados (**veja quadro**) e doenças crônicas, incluindo alguns tipos de câncer e obesidade, já está bem estabelecida. Agora, porém, pesquisadores da China calcularam o quanto esses produtos podem impactar no risco de sete enfermidades graves, além da chance de morte precoce por qualquer causa. Publicado pelo *grupo British Medical Journal*, o estudo baseia-se em dados de 8.819.894 adultos de 23 a 77 anos, distribuídos por todos os continentes.

Financiados pela Fundação Nacional de Ciências Naturais da China, os autores fizeram uma das maiores revisões de pesquisas sobre a associação de ultraprocessados e desfechos de saúde. Incluíram 51 estudos populacionais que acompanharam os participantes por um prazo variando de dois a 32 anos. A análise apontou que o consumo excessivo — acima de 20% da energia diária — dos produtos tem relação com risco mais elevado de eventos cardiovasculares (24%), câncer (12%), obesidade/sobrepeso (23%), síndrome metabólica/diabetes (24%), depressão/ansiedade (27%), doenças digestivas (31%), hipertensão (11%) e morte por qualquer causa.

Além disso, cada 100g/dia de ultraprocessados adicionais estavam associados a mais eventos cardiovasculares (14%), câncer (4%), síndrome metabólica/diabetes (2%), além de morte por qualquer causa (3%). Segundo os pesquisadores, a análise de dose-resposta foi um dos destaques do estudo, porque permitiu demonstrar que, estatisticamente, o risco varia conforme o aumento da quantidade consumida.

“Quanto menos, melhor”

“Produtos ultraprocessados não são alimentos modificados, mas formulações com alto teor de gorduras não saudáveis (frequentemente com níveis elevados de gorduras saturadas ou trans), açúcares livres e sal —, além de aditivos destinados a intensificar o impacto sensorial”, define Márcio Mancini, endocrinologista da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Regional São Paulo (Sbem-SP). O médico esclarece que, diferentemente de industrializados minimamente processados, como a massa seca de macarrão, esses produtos contêm pouco ou nenhum alimento em sua forma integral e são escassos em fibras alimentares, compostos bioativos e micronutrientes.

Além disso, a densidade energética dos ultraprocessados costuma ser alta — salgadinhos têm 400-500 calorias por 100g, enquanto a mesma porção de barras energéticas pode chegar a 400 calorias. Mancini destaca que, quando formulados como bebidas, geralmente os produtos têm escassez ou ausência de nutrientes. “Essas características tornam a maioria propensa a causar o consumo excessivo de energia, levando a ganho de peso e obesidade. Eles também apresentam altas cargas glicêmicas, o que faz com que desregulem a sinalização de saciedade e controle do apetite, aumentando assim o risco de obesidade e diabetes.” Outro ponto de preocupação é a adição de materiais como ftalatos e bisfenol, incluídos para dar sabor e vida longa aos produtos, que podem ser prejudiciais.

No estudo, os autores não chegam a definir um limite de consumo acima do qual os ultraprocessados seriam inseguros. Para Márcio Mancini, porém, não há níveis adequados. O médico lembra que, no artigo, os pesquisadores sugerem reduzir a ingestão para 10% a 20% do habitual, mas esse dado é mais adequado para os Estados Unidos e o Reino Unido, onde quase 60% das calorias diárias vêm desses produtos. “Aqui no Brasil, há 40 anos, o percentual era 10%. Hoje, é 23%. A recomendação é: quanto menos, melhor.”

Nova

A pesquisa, publicada ontem, utiliza a classificação Nova, desenvolvida pelo médico epidemiologista brasileiro Carlos Augusto Monteiro, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP). Segundo a categorização, não se deve analisar apenas as calorias e nutrientes, mas analisar o grau de processamento dos alimentos, que são divididos em in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados. “Esses últimos são formulações industriais feitas com ingredientes

Saborosos, baratos e perigosos

Estudo com quase 9 milhões de pessoas de todos os continentes encontra associação de produtos ultraprocessados com 24% maior incidência de eventos cardiovasculares e 23% de risco de obesidade/sobrepeso

Rawpixel/Divulgação



Salgadinhos são exemplo de alimentos ultraprocessados: alta densidade calórica, pouca fibra e quase nenhum macronutriente

Três perguntas para

MÁRCIO GARRISON, MÉDICO ENDOCRINOLOGISTA E PROF. TITULAR DA FACULDADE DE MEDICINA DO CEUB

O que pode ser considerado um consumo excessivo de ultraprocessados?

Na prática diária, considero excessivo quando o ultraprocessado deixa de ser exceção e passa a ser a base do dia. É o refrigerante ou o suco de caixinha diário, o presunto e o pão de forma no café da manhã, o biscoito ou o salgadinho como lanche fixo e as refeições prontas várias vezes na semana. Nos estudos analisados, quem tinha mais risco chegava a consumir de 30% a 50% das calorias diárias desses produtos. Quando vejo que eles aparecem em quase todas as refeições, principalmente em quem já tem obesidade, pré-diabetes ou diabetes, esse é o sinal de alerta.

Os pesquisadores sugerem reduzir os ultraprocessados para cerca de 10% a 20% da energia diária. Essa faixa já pode ser adotada como recomendação médica?

Ainda não como número validado, mas pode ser usada como meta pragmática. Os autores reforçam o aumento do

consumo de alimentos ultraprocessados no mundo: nos EUA, eles atingiram um pico de 57% da ingestão calórica, e no Brasil e no México houve um aumento de 10% para 23%. Por isso trato a faixa de 10% a 20% como uma direção, e não como um limite comprovado. O *Guia Alimentar para a População Brasileira* já dá a orientação mais sólida: fazer da comida de verdade a base da alimentação e evitar ultraprocessados. Na prática, isso significa reduzir de forma gradual a partir do consumo atual de cada paciente, trocando por alternativas minimamente processadas em vez de simplesmente proibir.

A cada 100g gramas adicionais de ultraprocessados por dia, o estudo encontrou associação com 14% mais risco de eventos cardiovasculares. Quais mecanismos metabólicos poderiam explicar essa relação?

É um alerta relevante, já que 100g de ultraprocessados cabem facilmente na rotina: basta um pacote de biscoito recheado ou um sanduíche de pão de forma com presunto. O aumento de 14% no risco relativo é expressivo, porque vale para cada 100g a mais por dia e se acumula com o consumo: quanto maior for a quantidade de ultraprocessados na

Arquivo pessoal



dieta, maior o risco. Os mecanismos fazem sentido do ponto de vista metabólico. Esses produtos são macios, calóricos e muito saborosos, então comemos mais rápido e em maior quantidade antes de sentir saciedade. Tem muito açúcar, sal e gordura de má qualidade e pouca fibra, o que favorece resistência à insulina, gordura abdominal, pressão alta e alterações do colesterol. Há ainda indícios de que aditivos como emulsificantes e adoçantes alteram a microbiota intestinal e aumentam a inflamação e o estresse oxidativo. Além disso, substâncias que se formam no processamento industrial, como a acrilamida, e compostos das embalagens, como os bisfenóis, que interferem no sistema hormonal, se associam a maior risco cardiovascular. (PO)

como xaropes, amidos modificados, corantes, aromatizantes e emulsificantes, pensadas para serem baratas, práticas e hiperpalatáveis”, explica o médico endocrinologista Márcio Dytz, professor do Ceub.

Segundo os autores do estudo, uma das hipóteses para explicar a associação encontrada entre a ingestão desses produtos e o risco aumentado de doenças

crônicas é a alta densidade energética dos ultraprocessados. Como são produzidos para favorecer o rápido consumo, isso retarda a percepção de saciedade e contribui para uma maior ingestão de alimentos e ganho de peso.

O artigo também discute possíveis efeitos relacionados à microbiota intestinal, inflamação, estresse oxidativo

e resistência à insulina. Além disso, determinados compostos podem se formar durante o processamento térmico, enquanto substâncias presentes em materiais de embalagem podem representar outra possível fonte de exposição.

Embora não defendam a proibição desses produtos, os autores defendem a redução por alimentos menos processados.

Classificação

Proposta pela Faculdade de Saúde Pública da USP (Nupens), a Nova classifica os alimentos em:

- **In natura ou minimamente processados:** obtidos diretamente da natureza (plantas ou animais) ou que sofreram alterações mínimas antes da compra (como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, moagem, pasteurização ou congelamento). Não contêm adição de sal, açúcar, óleos ou gorduras. Exemplos: Frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes frescas ou congeladas, leite pasteurizado e ovos.
- **Ingredientes culinários processados:** substâncias extraídas de alimentos do grupo 1 ou da natureza por meio de processos como prensagem, refino ou moagem. São usados na cozinha para temperar e cozinhar os alimentos in natura. Exemplos: óleos vegetais, manteiga, sal e açúcar.
- **Processados:** produtos fabricados com a adição de sal, açúcar ou outra substância culinária a um alimento in natura. Passam por métodos simples de fabricação para aumentar a durabilidade ou realçar o sabor. Exemplos: legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães artesanais ou simples feitos apenas com farinha, água, sal e fermento.
- **Ultraprocessados:** formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (como amido, óleos, gorduras, açúcar e proteínas isoladas), corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos cosméticos.
- Exemplos: refrigerantes, salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, “sopa” de pacote e embutidos (como salsicha e presunto)

Palavra de especialista

De olho no rótulo

Na classificação de alimentos Nova, o ultraprocessado é considerado o pior. Mas é importante que se diga que nem todo alimento industrializado é ultraprocessado. Talvez seja esse o grande problema, é onde as pessoas efetivamente se confundem, porque existem diferentes graus de processamento. Em tese, são considerados ultraprocessados aqueles cujas formulações têm cinco ou mais ingredientes cheios de aditivos, aromatizantes, espessantes, etc. É o caso de macarrão instantâneo, nuggets, pão de forma industrializados, biscoitos recheados. Falar como se todos industrializados fossem ultraprocessados é um mito: sem dúvida alguma que, se tiver cinco ou mais ingredientes, aí entra nessa categoria. Por isso, é sempre importante ver a rotulagem nutricional.

Durval Ribas Filho, médico nutrólogo, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran)

Rawpixel/Divulgação



Incêndio florestal na região da Catalunha, Espanha, 2026

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Emissões pós-Acordo de Paris são responsáveis por calor recorde

As ondas de calor recentes na Europa foram intensificadas pelos gases de efeito estufa emitidos desde que as nações se comprometeram a limitar o aquecimento global no Acordo Climático de Paris de 2015. É o que sustenta um estudo publicado, ontem, na revista *Geophysical Research Letters*.

“Encontramos fortes indícios de que, se a onda de calor que atingiu a Europa no verão de 2025 tivesse ocorrido sem as emissões desde 2015, muito provavelmente teria sido mais amena”, afirmou o autor principal, Jared Trok, doutorando em ciências do sistema terrestre na Escola de

Sustentabilidade Doerr de Stanford.

O estudo usou inteligência artificial (IA) generativa treinada em modelos climáticos para quantificar se subconjuntos de todas as emissões causadas pelo homem influenciaram eventos climáticos específicos nos últimos anos. Segundo os autores, as descobertas destacam a necessidade de o mundo se preparar para eventos climáticos mais extremos, mesmo que as metas políticas para a redução das emissões de gases de efeito estufa sejam alcançadas.

Nos termos do Acordo de Paris de

2015, quase 200 países se comprometeram a restringir o aquecimento global a bem menos de 2 graus Celsius acima dos níveis pré-industriais. Porém, a marca já está se aproximando do limite de 1,5 grau Celsius, e a estabilização da temperatura global exigirá a redução das emissões a zero líquido. “Mesmo nos cenários mais otimistas para a redução das emissões, ainda haverá mais emissões no futuro do que na última década, desde o Acordo de Paris”, disse o coautor Noah Diffenbaugh.