

### Combate aos alimentos ultraprocessados

---

---

“Parece que uma boa maneira de alcançar ou manter um peso saudável é eliminar ou ao menos reduzir a quantidade de alimentos ultraprocessados na sua dieta, favorecendo uma alimentação mais balanceada, natural e rica em nutrientes.” A afirmação de Francis Collins, diretor do National Institutes of Health (NIH) dos Estados Unidos, pode parecer lugar comum, mas a julgar pelo crescente consumo desse tipo de comida no mundo, a realidade é bem diferente.

De acordo com o levantamento [Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system](#) (Alimentos ultraprocessados, qualidade de dieta e saúde usando o sistema de classificação NOVA, em tradução livre), feito recentemente pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), o nível de obesidade deve avançar drasticamente se as tendências atuais forem mantidas. O artigo aponta que o total de pessoas obesas ou com sobrepeso deve avançar de 1,3 bilhão, em 2005, para 3,3 bilhões em 2030. O que equivaleria a um terço da população global, segundo projeções da Organização das Nações Unidas (OMS). O dado, ainda de acordo com o relatório, é especialmente preocupante porque não há registro de um País que tenha conseguido reverter o crescimento da obesidade uma vez que ele tenha se instalado.

Para ajudar a mudar esse quadro e apoiar políticas de incentivo a uma dieta mais rica e balanceada, com o menor consumo possível de alimentos ultraprocessados, o trabalho da FAO apresenta o sistema de classificação NOVA que separa os alimentos em quatro categorias: não processados ou minimamente processados; ingredientes culinários processados (óleos, manteiga, gorduras, açúcares e sal); processados; e, ultraprocessados.

A ideia básica é que os itens no primeiro grupo podem (devem) ser consumidos com maior frequência enquanto o uso de ingredientes nos grupos subsequentes deve ser gradativamente mais controlado, sendo ideal que se evite ao máximo os alimentos ultraprocessados.

A metodologia foi elaborada com base especialmente no [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), do Ministério da Saúde (MS), tendo sido, inclusive, coordenada pelo mesmo pesquisador, Carlos Augusto Monteiro.

Além da classificação, o estudo faz um apanhado de referências sobre os impactos dos alimentos ultraprocessados na saúde das pessoas e sua ligação com as doenças crônicas não transmissíveis. Se você tem interesse pelo tema, vale ler também o nosso TD 73 – “[Hábitos alimentares, estilo de vida, doenças crônicas não transmissíveis e fatores de risco entre beneficiários e não beneficiários de planos de saúde no Brasil: Análise da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013](#)”

, e acompanhe nosso blog. Esse é um assunto que sempre abordamos por aqui.

Ah, e se você tem uma pesquisa acadêmica sobre o assunto, não deixe de inscrevê-la no IX Prêmio IESS de Produção Científica em Saúde Suplementar. Consulte o [regulamento](#).

Fonte: [IESS](#), em 22.08.2019.

---