Impactos negativos de alimentos ultraprocessados

Sempre falamos de como é importante ter indicadores de qualidade para apoiar decisões de pacientes e gestores do setor de saúde. Do mesmo modo, parece lógico que a medicina baseada em evidências oferece as melhores práticas assistenciais atualmente. Essas práticas são a racionalidade e o empirismo científico atuando a favor da qualidade de vida.

Contudo, ainda perduram algumas “verdades absolutas” sem qualquer comprovação. É o caso, por exemplo, das críticas aos alimentos ultraprocessados relacionadas à obesidade. Ainda que pareça claro que esses alimentos devem ser evitados e tem um potencial nocivo para os indivíduos que os consomem com frequência ao invés de ingerir alimentos não processados, não havia qualquer estudo científico que comprovasse a teoria. Até agora.

No primeiro estudo para comparar os efeitos de dietas baseadas exclusivamente nesses tipos de alimentos, pesquisadores do National Institutes of Health (NIH), dos Estados Unidos, detectaram que pessoas expostas a uma dieta exclusivamente composta de alimentos ultraprocessados têm tendência a engordar; por outro lado, aqueles sujeitos a uma dieta apenas de alimentos não processados tendem a emagrecer.

Pode parecer óbvio, mas o fato ainda não havia sido comprovado cientificamente. O resultado é ainda mais importante pelas dietas terem sido balanceadas para oferecer os mesmos níveis de ingestão de calorias, fibras, gorduras, açúcares e sal em três refeições diárias.

O grande diferencial, de acordo com os pesquisadores, parece ter sido a ingestão de calorias entre as refeições, liberada para todos os participantes do estudo. Em média, os participantes sujeitos a dieta exclusivamente composta de ultraprocessados consumiam 500 calorias a mais do que os do outro grupo.

A pesquisa dá importantes subsídios para políticas de combate à obesidade e outras ações de promoção de saúde para mudar os hábitos alimentares e estilo de vida dos brasileiros, conforme apontamos no **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"** –, já analisado aqui no blog.

Ah, se você estiver conduzindo um trabalho de pós-graduação sobre este e outros assunto, não deixe de conferir o regulamento do **Prêmio IESS** e inscrever-se!

Fonte: IESS, em 17.06.2019.