

Estudo associa consumo de ultraprocessados a mortes prematuras

No Brasil, alimentos ricos em sódio, açúcar ou gordura contribuíram para a morte de 57 mil pessoas, entre 30 e 69 anos, em 2019, revela artigo publicado na American Journal of Preventive Medicine.

Sai a dieta tradicional, rica em comida in natura e minimamente industrializada. Entram os ultraprocessados, produzidos a partir de alimentos naturais ou sintetizado em laboratório. Essa mudança de hábitos observada em todo o mundo responde, no Brasil, por 10% das mortes prematuras e evitáveis. Dados de 2019 vêm à tona em estudo feito pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP) e pela Fundação Oswaldo Cruz, liderada por Eduardo A.F. Nilson.

A investigação, que contou com o apoio da ACT Promoção da Saúde, fornece subsídios importantes para a formulação de políticas públicas. Em 2019, morreram 541.260 indivíduos, entre 30 e 69 anos. Desse número, 261.061 foram vítimas de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs).

Justamente nesse período, os pesquisadores identificaram que 57 mil mortes poderiam ser atribuídas ao consumo de ultraprocessados, ou seja, 10,5% do total geral e 21,8% de todas as mortes por DCNTs.

“O consumo de ultraprocessado leva a obesidade, complicações cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de câncer, entre outras doenças. Estimamos que o número de mortes prematuras já cairia 21% se retomássemos aos níveis de ingestão de uma década atrás”, explica o pesquisador.

Além de assinalar a gravidade da situação, o levantamento aponta saídas ao afirmar que uma redução de 10% a 50% do consumo de ultraprocessados poderia prevenir, a cada ano, algo entre 5.900 e 29.300 mortes prematuras. Com o objetivo de estimular a população a fazer escolhas mais saudáveis, o trabalho sugere medidas como políticas fiscais e regulatórias, criação de ambientes alimentares saudáveis, implantação de diretrizes alimentares, além de campanhas para informar o consumidor e incentivar mudanças de hábito.

Um pacote de iniciativas tão diverso chama atenção para a gravidade da situação.

“Os ultraprocessados vão ficando cada vez mais baratos, acessíveis e disponíveis. Por conta disso, apesar de todos os riscos associados, esses produtos acabam representando a única opção para a população de baixa renda. Não por acaso, a parcela mais exposta à insegurança alimentar e com acesso precário aos serviços de Saúde”, destaca Marília Albieiro, coordenadora do projeto Alimentação da ACT Promoção da Saúde.

Sobre a [ACT Promoção da Saúde](#): organização não governamental que atua na promoção e defesa de políticas de saúde pública, especialmente nas áreas de controle do tabagismo, alimentação saudável, controle do álcool e atividade física. Esse trabalho é realizado por meio de ações de advocacy, que incluem incidência política, comunicação, mobilização, formação de redes e pesquisa, entre outras.