



ANUÁRIO NUPENS
2023

NUPENS

USP

ANUÁRIO NUPENS 2023

COORDENADOR EMÉRITO

Carlos Augusto Monteiro

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Patrícia Constante Jaime
Maria Laura da Costa Louzada

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Murilo Bomfim Lobo Braga

TEXTOS

Letícia Naísa

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Lucas Moratelli

NUPENS
USP

COORDENADOR EMÉRITO

Carlos Augusto Monteiro

COORDENAÇÃO

Patrícia Constante Jaime
Maria Laura da Costa Louzada

SECRETARIA EXECUTIVA

Regina Rodrigues

CONSELHO DELIBERATIVO

Ana Paula Bortoletto Martins
Carlos Augusto Monteiro
Leandro Machado de Rezende
Paula Carvalho Pereda
Rafael Moreira Claro
Renata Bertazzi Levy

PESQUISADOR CONVIDADO

Ricardo Abramovay

PESQUISADORES

Ana Clara da Fonseca Leitão Duran
Ana Paula Bortoletto Martins
Betizabeth Slater Villar
Camila Aparecida Borges
Carla Adriano Martins
Carlos Augusto Monteiro
Caroline dos Santos Costa
Catarina Machado Azeredo
Clarissa de Lacerda Nazario
Cláudia Raulino Tramontt
Daniela Neri Gama de Almeida
Daniela Silva Canella
Eduardo Augusto Fernandes Nilson
Eurídice Martinez Steele
Fernanda Helena Marrocos Leite
Fernanda Rauber
Francine Silva dos Santos
Geoffrey John Cannon
Jean-Claude Moubarac
Josefa Maria Gelleger Garzillo
Kamila Tiemann Gabe
Larissa Galastri Baraldi
Leandro Machado de Rezende
Maria Alvim Leite
Maria Helena D'Aquino Benício
Maria Laura da Costa Louzada
Melissa Madeleine Cavallo Mialon
Murilo Bomfim Lobo Braga
Neha Khandpur
Patrícia Constante Jaime
Paula Carvalho Pereda
Priscila Pereira Machado
Rafael Moreira Claro
Renata Bertazzi Levy
Sonia Isoyama Venancio
Tereza Gabrielli Barreto Campello
Thanise Sabrina Souza Santos

DOUTORANDOS

Alícia Tavares da Silva Gomes
André de Oliveira Werneck
Caroline de Oliveira Gallo
Cláudia Cristina Vieira Pastorello
Evelyn Oliveira da Silva
Gabriela Lopes da Cruz
Luisa Gazola Lage
Mairin Imoto Saito
Marcos Anderson Lucas da Silva
Mariana Julião Guillarducci
Mayra Figueiredo Barata
Thays Nascimento Souza
Vanessa Del Castillo Silva Couto

MESTRANDAS

Agnes Day Alves
Beatriz Menezes Torquato
Gabriela Kimie de Azevedo Kimura
Laura Luciano Scaciota
Mariana Ribeiro

GERÊNCIA DE COMUNICAÇÃO

Murilo Bomfim Lobo Braga

EQUIPE DE COMUNICAÇÃO

Bruna Moser
Fernanda Paranhos Quinta
Gabriel Durigan
Gabrielle Santos de Paula
Letícia Maçulo
Lucas Moratelli
Paula Dell'Avanzi

NÚCLEO DE PESQUISAS
EPIDEMIOLÓGICAS EM NUTRIÇÃO
E SAÚDE FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO

Av. Dr. Arnaldo, 715
05406-150 São Paulo (SP)

fsp.usp.br/nupens

APOIO

IBIRAPITANGA



BOAS-VINDAS

É uma alegria chegar a dezembro e constatar que 2023 foi um ano e tanto para o Nupens. Ao longo do período, vimos alguns impactos impulsionados pela nossa consistente produção científica.

Pelas redes sociais e imprensa, percebemos como o conceito de alimento ultraprocessado deixou de ser uma novidade, passando a ser compreendido com mais naturalidade. O termo é abraçado pela sociedade depois de ser amplamente incorporado e estudado pela comunidade científica global. Não à toa, seis pesquisadores do Nupens foram reconhecidos entre os cientistas mais influentes do mundo no ranking Clarivate Highly Cited Researchers — um feito já realizado em anos anteriores.

Esses resultados, para a nossa satisfação, refletem em políticas públicas. Celebramos, por exemplo, a sanção de leis municipais do Rio de Janeiro e de Niterói que proíbem a venda ou a oferta de ultraprocessados em suas escolas públicas e privadas. Outro marco foi o recente decreto 11.821, de 12 de dezembro de 2023, que se baseia na classificação Nova de alimentos para orientar ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar.

Iniciativas como essas fazem cada vez mais sentido, como você verá nas próximas páginas. Mais uma vez, este anuário organiza e disponibiliza os principais achados de nosso trabalho ao longo do ano. São registros sobre os impactos dos ultraprocessados na saúde humana e planetária, sobre a urgência e importância das políticas públicas de alimentação e nutrição e sobre os ambientes alimentares nos quais estamos inseridos, entre outros temas. Tudo, é claro, baseado em evidências científicas.

A promoção da saúde por meio da alimentação adequada e saudável continua sendo o nosso propósito. Em 2024, seguiremos trabalhando por isso, como sempre, sem conflitos de interesses. E esperamos que você continue acompanhando essa caminhada.

Boa leitura!

Patrícia Constante Jaime e Maria Laura da Costa Louzada
Coordenadora e vice-coordenadora do Nupens/USP

SUMÁRIO

INFORMAÇÕES SOBRE O ANUÁRIO	07
CLASSIFICAÇÃO NOVA DE ALIMENTOS E O IMPACTO DOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE HUMANA E PLANETÁRIA	08
Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008-2018	09
Como e por que alimentos ultraprocessados fazem mal à saúde humana	10
Potenciais reduções no consumo de alimentos ultraprocessados melhoram substancialmente os perfis nutricionais da dieta relacionados a doenças cardiometabólicas em populações de oito países	11
Bebidas adoçadas artificialmente e consequências para a saúde: uma revisão guarda-chuva	12
Alimentos ultraprocessados e a qualidade nutricional da dieta entre mulheres gestantes brasileiras	13
Consumo de alimentos ultraprocessados e distribuição de gordura corporal entre adultos norte-americanos	14
Consumo de alimentos ultraprocessados e risco de diabetes tipo 2: Prospectivas a partir de três grandes coortes dos EUA	15
Consumo de alimentos ultraprocessados, risco de câncer e mortalidade por câncer: uma análise do BioBank do Reino Unido	16
Alimentos processados e risco de câncer na Europa: resultados do estudo de coorte EPIC	17
O alto consumo de alimentos ultraprocessados está associado a um aumento no sofrimento psicológico como indicador de depressão em adultos do Estudo Colaborativo de Melbourne	18
Maior ingestão de alimentos ultraprocessados foi associada positivamente a riscos de DHGNA (doença hepática gordurosa não alcoólica) em adultos e adolescentes dos EUA: Um levantamento nacional	19
Consumo de alimentos ultraprocessados e exposição à acrilamida em uma amostra nacional representativa da população dos Estados Unidos com 6 anos de idade ou mais	20
Associação entre alimentos ultraprocessados e ingestão de flavonoides em uma amostra representativa nacional da população dos Estados Unidos	21
Qualidade da dieta, consumo de alimentos ultraprocessados e qualidade de vida em uma coorte transversal de adultos e adolescentes com doença celíaca	22
Melhores práticas para aplicação da classificação Nova de alimentos	23
Score Nova de qualidade da dieta e risco de ganho de peso no estudo de coorte NutriNet Brasil	24
Uma nova ferramenta de recordatório alimentar 24 horas baseada na web de acordo com a classificação Nova: descrição e avaliação	25

SUMÁRIO

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO	26
Alimentos ultraprocessados e saúde cardiometabólica: políticas de saúde pública para reduzir o consumo não podem esperar	27
Marcadores do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional predizem qualidade da dieta	28
Conhecimento, autoeficácia e práticas profissionais relacionadas ao Guia Alimentar para a População Brasileira na Atenção Primária à Saúde	29
Mudanças na desigualdade socioeconômica no consumo de alimentos entre adultos brasileiros em um período de 10 anos	30
O desafio do manejo das dificuldades alimentares na infância: uma análise crítica do guia de orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria	31
Desenvolvimento e validação de um protocolo para orientação de gestantes baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira	32
Adequação do conteúdo sobre alimentação de lactentes em websites populares quanto às recomendações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos	33
A adesão às práticas alimentares recomendadas por diretrizes alimentares para a população brasileira está associada à qualidade da dieta?	34
Medida do equilíbrio de decisões para redução do peso corporal entre pessoas com sobrepeso ou obesidade: uma revisão sistemática	35
A carga projetada de doenças não transmissíveis atribuíveis ao excesso de peso no Brasil de 2021 a 2030	36
Mortes evitáveis relacionadas à dieta e custo da doença com modificações culturalmente otimizadas na dieta: o caso do Brasil	37
Intervenções efetivas e escaláveis para reduzir a ingestão de sódio: Uma revisão sistemática e metanálise	38
AMBIENTES ALIMENTARES	39
Promoção de alimentos ultraprocessados no Brasil: uso combinado de alegações e características promocionais na embalagem	40
Informação sobre aditivos alimentares nos rótulos de alimentos no Brasil: análise crítica	41
Impacto da implementação de rotulagem nutricional na parte frontal da embalagem no consumo de bebidas açucaradas e, conseqüentemente, na prevalência de peso corporal excessivo e obesidade, bem como nos custos diretos relacionados no Brasil: uma estimativa por meio de um estudo de modelagem	42
Aditivos alimentares e o modelo de perfil nutricional da Opas como elementos contribuintes para a identificação de alimentos ultraprocessados	43

SUMÁRIO

O impacto dietético e de saúde estimado da implementação do símbolo nutricional 'alto em' recentemente aprovado na frente das embalagens no Canadá: um estudo de modelagem de cenários de substituição de alimentos	44
Efeito de um novo Nutri-Score graficamente modificado para compreensão objetiva do perfil nutricional dos alimentos e ultraprocessoamento: um ensaio controlado randomizado	45
Ambiente alimentar próximo às escolas na maior metrópole brasileira: análises e contribuições com base em dados censitários	46
Produtos integrais no Brasil: a necessidade de regulamentação para garantir benefícios nutricionais e evitar o uso indevido de estratégias de marketing	47
O papel da agricultura urbana e periurbana na segurança alimentar global do pós-guerra à crise da covid-19: novas perspectivas em justiça alimentar, saúde global e sustentabilidade	48
MODOS DE COMER	49
Mudanças nos marcadores da alimentação durante a pandemia de Covid-19 no Brasil	50
Características associadas a padrões alimentares em crianças brasileiras menores de 2 anos	51
Processamento de alimentos de acordo com a classificação Nova e consumo alimentar de bebês e crianças pequenas nos Estados Unidos	52
Atitudes parentais e participação calórica elevada de alimentos ultraprocessoados nas lancheiras das crianças	53
Diferenças no consumo alimentar da população brasileira por raça/cor da pele em 2017-2018	54
Disponibilidade domiciliar de alimentos provenientes da biodiversidade brasileira	55
Desigualdade educacional no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e alimentos ultraprocessoados: A intersecção entre sexo e raça/cor de pele no Brasil	56
Envolvimento de adolescentes brasileiros na cozinha doméstica: uma análise exploratória (Estudo EVA-JF)	57
Associações entre a frequência de preparo de jantar em casa, o consumo de alimentos ultraprocessoados e a qualidade da dieta entre crianças e adolescentes nos Estados Unidos	58
Ingestão de sódio acompanhada desde a infância e preferência por sabor salgado durante a adolescência: Acompanhamento de um ensaio controlado e randomizado em campo no Brasil	59
PARA ALÉM DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS	61

INFORMAÇÕES SOBRE O ANUÁRIO

Artigos científicos

Este anuário resume pontos importantes dos principais artigos científicos publicados pelo Nupens ao longo de 2023. Artigos científicos são, basicamente, uma forma de comunicar e registrar o resultado de um estudo. Em geral, o artigo contém uma introdução, a metodologia utilizada no estudo, os resultados obtidos, a discussão desses resultados e, por fim, a conclusão dos autores. Aqui, você verá os artigos de forma simplificada. Para mais informações, consulte as versões originais (saiba mais nesta página).

Autores

Abaixo do título de cada artigo listado neste anuário, você verá o nome dos cientistas que participaram do estudo. Normalmente, um artigo é assinado por diversos pesquisadores, que podem ser de instituições e até de países diferentes. Aqui, listamos os autores que são membros do Nupens, mas vários artigos tiveram a participação de cientistas que não são membros do Núcleo.

Periódicos

Logo abaixo do nome dos autores de cada artigo listado neste anuário, você verá o nome do periódico onde o estudo foi publicado. Periódicos são revistas científicas que divulgam artigos de um tema específico (como “nutrição e saúde pública”). É por meio dessas publicações que os cientistas expõem seus trabalhos e acessam outros estudos produzidos pela comunidade científica do mundo todo.

DOI

Ao lado do nome do periódico, você encontrará o DOI: sigla para *Digital Object Identifier* (ou Identificador de Objeto Digital, em português). Trata-se de um código que funciona, basicamente, como uma identidade de um artigo científico. Como a produção global de artigos é muito intensa, o DOI facilita a busca por um estudo específico. Ele também funciona como um link (e você pode clicar nos links deste anuário para acessar a publicação original do artigo).

Acesso

Infelizmente, nem todo artigo científico tem livre acesso para o público. Isso depende do periódico no qual o estudo foi publicado. Algumas revistas científicas liberam o acesso, outras exigem que o usuário assine a revista ou que pague para poder baixar um artigo específico. Neste anuário, você saberá se o acesso é livre pelo ícone do cadeado: se estiver aberto, você poderá ver a íntegra do artigo clicando no link do DOI; se estiver fechado, o acesso é restrito, e você poderá ver apenas as principais informações do artigo. Se você tiver alguma relação com instituições de ensino, é possível que você consiga acessar artigos fechados sem assinaturas ou pagamentos. Verifique essa possibilidade em sua universidade.

Idiomas

A comunidade científica é global e, por isso, costuma se comunicar em inglês. Isso significa que a maior parte dos artigos científicos publicados por pesquisadores do Nupens só está disponível nesta língua. Alguns deles, no entanto, também têm versão em português (e, às vezes, até em espanhol). Neste anuário, você vê os idiomas disponíveis de acordo com as bandeiras adicionadas ao lado de cada artigo.

Classificação Nova de alimentos e o impacto dos ultraprocessados na saúde humana e planetária



Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008-2018

Maria Laura da Costa Louzada, Gabriela Lopes da Cruz, Giovanna Calixto Andrade, Fernanda Rauber, Renata Bertazzi Levy e Carlos Monteiro

Revista de Saúde Pública

DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>



Por que este estudo foi feito?

A principal causa de problemas de saúde no mundo é a má-nutrição em todas as suas formas, incluindo a desnutrição e a obesidade. Pesquisas anteriores já apontaram evidências entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o risco aumentado de obesidade, doenças crônicas não transmissíveis e mortalidade. O objetivo deste estudo foi avaliar os fatores sociodemográficos associados ao consumo desse tipo de alimento danoso à saúde da população e a evolução temporal deste consumo no Brasil entre os anos de 2008 e 2018.

Como este estudo foi feito?

Os pesquisadores utilizaram dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) feita pelo IBGE entre maio de 2008 e maio de 2009 e entre julho de 2017 e julho de 2018. Os alimentos citados na pesquisa foram agrupados segundo a classificação Nova, e as variáveis consideradas para análise foram sexo, idade, raça/cor da pele, escolaridade, renda familiar, tipo de domicílio (urbano ou rural) e região do país. A partir do levantamento, foi possível medir o consumo de ultraprocessados.

O consumo de ultraprocessados foi maior entre pessoas do sexo feminino e nas regiões Sul e Sudeste, mas o aumento foi mais expressivo em populações que não tinham hábito de consumir esses alimentos

Que resultados foram obtidos?

Os autores observaram que os alimentos ultraprocessados representam cerca de 20% da energia consumida entre 2017 e 2018 pela população brasileira. Os resultados demonstraram que houve aumento de 5,5% no consumo de ultraprocessados em dez anos, sendo mais expressivo entre pessoas negras e indígenas, pessoas que moram em áreas rurais e das regiões Norte e Nordeste. Pessoas com menores níveis de escolaridade e renda também passaram a comer mais ultraprocessados em uma década.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O consumo de ultraprocessados apresentou aumento entre segmentos sociais, econômicos e demográficos que apresentavam menor consumo relativo desse tipo de alimento. Para os pesquisadores do Nupens, isso indica uma tendência de padronização nacional em um patamar de consumo mais elevado de ultraprocessados, aumentando os riscos à saúde de toda a população.

Como e por que alimentos ultraprocessados fazem mal à saúde humana

**Renata Bertazzi Levy,
Mayra Barata, Maria Alvim,
Giovanna Calixto Andrade**

Proceedings of the
Nutrition Society

DOI: <https://doi.org/10.1017/S0029665123003567>



Por que este estudo foi feito?

As tendências de aumento da produção e do consumo de alimentos ultraprocessados preocupam pesquisadores e profissionais da saúde no mundo todo. Esta análise reúne evidências científicas de diversos lugares do mundo sobre os malefícios desta categoria de alimento, e explicam o porquê destes prejuízos para a saúde humana. No levantamento, os pesquisadores também apontam possíveis soluções e ações para redução de danos e sugerem políticas públicas que se mostraram eficazes em alguns países.

Como este estudo foi feito?

Foi realizado um levantamento na literatura sobre os prejuízos causados pelo consumo de ultraprocessados. Os pesquisadores contextualizam o surgimento da classificação Nova e explicam o conceito de alimento ultraprocessado. A partir dessas definições, são apresentados resultados de outros estudos que comprovam os impactos negativos do consumo desses alimentos. Também foi realizado um levantamento de políticas que incentivam a redução do consumo.

Que resultados foram obtidos?

Durante a análise, os pesquisadores observaram que os ultraprocessados têm se tornado cada vez mais populares por conta do marketing agressivo e da praticidade que oferecem. No Brasil, os ultraprocessados fornecem cerca de 20% da energia consumida em um dia. Nos EUA, o número chega a 67%. É notável, no entanto, que todas as evidências apontam para impactos negativos na qualidade da dieta, para o desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão, obesidade e alguns tipos de câncer. Poucos países têm legislação específica para conter o consumo.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os pesquisadores notaram que já existem evidências de qualidade para afirmar que ultraprocessados prejudicam a saúde humana e que ações e política públicas precisam ser implementadas em âmbito nacional e internacional para reduzir o consumo desse tipo de alimento. Há dificuldade de implementação de uma legislação rigorosa por conta da influência política e econômica da indústria.

Representantes das indústrias de alimentos ultraprocessados devem ser excluídos das discussões sobre políticas públicas de saúde e da tomada de decisão

Potenciais reduções no consumo de alimentos ultraprocessados melhoram substancialmente os perfis nutricionais da dieta relacionados a doenças cardiometabólicas em populações de oito países

Euridice Steele, Maria Laura Louzada, Neha Khandpur, Priscila Machado, Jean-Claude Moubarac, Fernanda Rauber, Renata Bertazzi Levy, Carlos Monteiro

Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2022.08.018>



Por que este estudo foi feito?

Doenças cardiometabólicas incluem obesidade, diabetes, AVC, entre outras, e são as principais causas de morte prematura no mundo. Todos esses problemas podem ser agravados caso o indivíduo mantenha uma dieta rica em alimentos ultraprocessados. Por isso, este estudo avalia a proporção de dietas com densidade energética excessiva, teores altos de açúcares ou gorduras saturadas e fibras insuficientes que poderiam ter sido evitadas caso o consumo de ultraprocessados fosse reduzido a níveis mais baixos em oito países.

Como este estudo foi feito?

Os pesquisadores avaliaram pesquisas nacionais de alimentação de oito países: Brasil, Chile, Colômbia, México, Austrália, Reino Unido, Canadá e Estados Unidos. Foram utilizados dados de estudos representativos das populações de cada país. A partir das informações, as dietas foram classificadas de acordo com critérios de consumo adequado da Organização Mundial da Saúde.

Que resultados foram obtidos?

A redução do consumo de ultraprocessados provocaria uma diminuição nas inadequações nutricionais variando de 50,4% no Chile a 76,8% nos Estados Unidos para a densidade energética da dieta; de 15,5% na Colômbia a 68,4% na Austrália para açúcares livres; de 9,5% no Canadá a 35,0% no México para gorduras saturadas; e de 10,3% no Reino Unido a 37,9% no México para fibras. Reduções mais expressivas seriam observadas em dietas com múltiplas inadequações nutricionais: de 27,3% no Reino Unido a 77,7% na Austrália para ≥ 3 inadequações e de 69,4% no Canadá a 92,1% nos EUA para 4 inadequações.

Mesmo em culturas alimentares distintas, a redução de consumo de ultraprocessados pode ser benéfica para a saúde e ajudar a reduzir mortalidade

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Caso o consumo de alimentos ultraprocessados fosse reduzido, as dietas de todos os países apresentariam redução na inadequação, ou seja, seriam mais saudáveis. Consequentemente, todos os países teriam redução no índice de doenças cardiometabólicas.

Bebidas adoçadas artificialmente e consequências para a saúde: uma revisão guarda-chuva

Leandro Rezende

Advances in Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.05.010>



Por que este estudo foi feito?

Bebidas adoçadas artificialmente, como itens *diet*, são vendidas como uma alternativa saudável a bebidas açucaradas, como refrigerantes. Há, no entanto, evidências de que o consumo das bebidas adoçadas artificialmente não seja totalmente saudável para humanos. Em alguns estudos, elas tiveram um papel em mudanças no metabolismo, no apetite e no estoque de gordura. Algumas análises apontam que existe associação com câncer e outras causas de morte. Este artigo apresenta uma revisão de pesquisas sobre o tema.

Como este estudo foi feito?

Foram selecionados 11 artigos nas bases de publicações científicas Web of Science, Embase e PubMed. Os critérios de seleção incluíram revisões sistemáticas que avaliavam consequências e impactos de bebidas adoçadas artificialmente sobre a saúde humana. Os pesquisadores buscaram estudos que avaliavam o risco de mortalidade, obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e alguns tipos de câncer.

Que resultados foram obtidos?

Durante a revisão, os pesquisadores descobriram que algumas outras revisões sistemáticas sobre bebidas adoçadas artificialmente têm sérias falhas de metodologia e, conseqüentemente, de resultados. Alguns estudos não fazem uso de protocolos pré-definidos, o que aumenta o risco de tomadas de decisão infundadas durante a revisão. Os pesquisadores também encontraram falhas na citação de fontes e problemas de conflitos de interesses. A duração de algumas investigações e ensaio também limitam a confiabilidade dos resultados.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados apontam para aumentos de risco de diabetes tipo 2, obesidade e hipertensão com o alto consumo de bebidas adoçadas artificialmente, mas as evidências de associação com mortalidade por câncer, AVC, mortalidade por problemas cardiovasculares ainda são fracas. É preciso que mais trabalhos sejam realizados para determinar as consequências do consumo para a saúde.

Há fortes evidências de aumento de risco de desenvolvimento de obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão pelo consumo elevado de bebidas adoçadas artificialmente

Alimentos ultraprocessados e a qualidade nutricional da dieta entre mulheres gestantes brasileiras

*Giovanna Calixto Andrade,
Maria Laura Louzada*

Revista da Associação
Médica Brasileira

DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20221230>



Por que este estudo foi feito?

Considerando as mudanças de padrão da dieta dos brasileiros e o aumento de consumo de ultraprocessados, os pesquisadores investigaram se esse comportamento está presente também entre mulheres grávidas no país. A deficiência de nutrientes durante a gestação é considerada um problema de saúde pública, e uma dieta de qualidade é indispensável para garantir a saúde de gestantes e bebês. A literatura mostra que o consumo de ultraprocessados é prejudicial à saúde, mas poucos estudos avaliam esse consumo durante a gravidez.

Políticas públicas para gestantes devem incluir orientação nutricional para incentivar o consumo de alimentos saudáveis em vez de ultraprocessados

Como este estudo foi feito?

Para avaliar o consumo de ultraprocessados entre gestantes e suas consequências, os pesquisadores usaram dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) feita pelo IBGE entre 2017 e 2018. A partir das respostas, foram estimadas as médias do consumo energético de alimentos dentro de cada categoria da classificação Nova.

Que resultados foram obtidos?

O levantamento mostrou aos pesquisadores que os ultraprocessados representam 20,9% do total de calorias ingeridas por mulheres grávidas no Brasil. A quantidade de ultraprocessados consumida é maior entre mulheres de áreas urbanas, com maior renda e entre as que vivem na região sul do país. Os alimentos naturais ou minimamente processados representam 52,6% das calorias presentes na dieta das gestantes brasileiras. Os resultados são similares aos encontrados em pesquisas feitas com não-gestantes.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O estudo mostrou que o alto consumo de ultraprocessados entre gestantes contribui para redução do consumo de proteínas, carboidratos, fibras, potássio, ferro, zinco e ácido fólico entre mulheres grávidas, levando à redução da qualidade da dieta desta população, o que pode ser prejudicial para a saúde delas e dos bebês.

Consumo de alimentos ultra-processados e distribuição de gordura corporal entre adultos norte-americanos

*Euridice Steele,
Carlos Monteiro*

**American Journal of
Preventive Medicine**

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2023.03.012>



Por que este estudo foi feito?

Os alimentos ultraprocessados estão entre os mais consumidos pela população adulta nos Estados Unidos. Diversas evidências, no entanto, apontam para os malefícios desse tipo de alimento para a saúde, como surgimento de doenças relacionadas ao excesso de peso e obesidade. Este estudo buscou examinar as associações entre o consumo de alimentos ultraprocessados com marcadores de imagem da distribuição de gordura corporal em uma amostra representativa nacional de adultos norte-americanos, de maneira global e por estratos sociodemográficos.

Como este estudo foi feito?

O estudo utilizou dados de uma pesquisa nacional que avalia as condições de saúde e nutrição dos cidadãos estadunidenses. A amostra foi de 9.640 homens e mulheres não gestantes com idades entre 20 e 59 anos. Foi feita uma análise estatística de variáveis relatadas pelos participantes relativas a hábitos alimentares e condições de saúde.

Que resultados foram obtidos?

Os ultraprocessados representaram mais da metade do consumo diário de energia da população analisada. Aqueles que mais consumiam esse tipo de alimento apresentaram maior porcentagem de gordura total, andróide e ginóide, mas os resultados variaram de acordo com sexo, idade, raça e etnia, educação e renda dos participantes. A associação com gordura total foi maior em adultos brancos não hispânicos.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os pesquisadores observaram que o maior consumo de alimentos ultraprocessados foi associado à maior quantidade de gordura corporal, mas que alguns fatores fazem com que essas associações variem. Os achados indicam a necessidade de estudos prospectivos e intervencionais para avaliar o impacto dos ultraprocessados na composição corporal de diferentes populações.

O consumo de ultraprocessados está associado a uma maior quantidade de gordura corporal, mas a associação variou de acordo com sexo, idade, raça e etnia

Consumo de alimentos ultra-processados e risco de diabetes tipo 2: Prospectivas a partir de três grandes coortes dos EUA

Carlos Monteiro

Diabetes Care

DOI: <https://doi.org/10.2337/dc22-1993>



Três pesquisas de coorte acompanharam participantes por 30 anos, e a análise de dados de dieta apontam que o consumo de ultraprocessados está associado à diabetes

Por que este estudo foi feito?

Pesquisadores já encontraram evidências dos malefícios do consumo de alimentos ultraprocessados para a saúde. Uma das doenças que podem surgir a partir deste consumo é a diabetes tipo 2. Neste estudo, foram analisados dados que relacionam os ultraprocessados com o risco de desenvolvimento de diabetes em adultos que vivem nos Estados Unidos, um dos países que apresentam o maior consumo de ultraprocessados no mundo.

Como este estudo foi feito?

Para realizar a análise e entender a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o diabetes tipo 2, foram analisados dados de três estudos de coorte dos EUA que tiveram início nos anos 1980. Foram reunidas informações de 71.871 mulheres do Nurse's Health Study, 87.918 mulheres do Nurses' Health Study II e 38.847 homens do Health Professional Follow-Up Study. Foi avaliada a dieta relatada pelos participantes e foi feita uma análise estatística para avaliar o risco de diabetes.

Que resultados foram obtidos?

As análises dos dados mostraram que há aumento do risco do surgimento da diabetes tipo 2 entre pessoas que consomem mais ultraprocessados. O aumento de 10% no consumo de alimentos desta categoria foi associado ao risco 12% maior de desenvolver diabetes tipo 2. Alguns tipos de ultraprocessados, como molhos, condimentos, bebidas açucaradas, produtos de origem animal e refeições prontas oferecem maior risco.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O estudo mostrou evidências de alta qualidade de que o consumo de alimentos ultraprocessados está associado ao maior risco de desenvolver diabetes tipo 2. As descobertas apontam para a necessidade de implementar políticas públicas de saúde voltadas para redução no consumo de ultraprocessados pela população.

Consumo de alimentos ultra-processados, risco de câncer e mortalidade por câncer: uma análise do BioBank do Reino Unido

Fernanda Rauber,
Renata Bertazzi Levy

EClinical Medicine

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.101840>



Veja
nas
redes:



Por que este estudo foi feito?

O câncer é uma das principais causas de mortes prematuras no mundo, superando as doenças cardiovasculares em alguns países de renda mais alta. No entanto, pelo menos metade dos casos poderia ser potencialmente evitada, e um dos fatores modificáveis que pode ajudar na prevenção é a adoção de uma dieta mais saudável. Há poucas evidências que relacionam o consumo de ultraprocessados e câncer e, por isso, este estudo busca avaliar essa associação com 34 tipos de câncer na população britânica.

Como este estudo foi feito?

Os pesquisadores avaliaram dados do BioBank do Reino Unido, que reúne informações de adultos entre 40 e 69 anos. Foram aplicados até cinco questionários sobre a dieta dos participantes entre 2009 e 2012. Os indivíduos incluídos neste estudo foram acompanhados até janeiro de 2021. Os alimentos citados foram categorizados seguindo a classificação Nova e, então, foi feita uma análise estatística que ajustou outros fatores de risco para o câncer, como tabagismo, sedentarismo, consumo de álcool etc.

Que resultados foram obtidos?

O estudo mostrou que a dieta dos participantes foi 22,9% composta por alimentos ultraprocessados, em média. Em quase 10 anos de acompanhamento, 15.921 pessoas desenvolveram câncer, e 4.009 morreram da doença. Cada aumento de 10 pontos percentuais no consumo de ultraprocessados foi associado ao aumento do risco de desenvolvimento de câncer e de mortalidade pela doença, com destaque para o câncer de ovário — cujo risco foi aumentado em 19%.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Pode haver relação entre o risco de desenvolvimento de câncer, a mortalidade pela doença e o consumo de ultraprocessados. O câncer exige mudanças no estilo de vida e na dieta. Mais pesquisas são necessárias para entender essa associação, mas os pesquisadores aconselham que a redução do consumo de ultraprocessados pode ser benéfica para a reduzir a incidência e a mortalidade por câncer.

O aumento de consumo de ultraprocessados pode aumentar o risco de morte por câncer, principalmente de ovário, tipo com alta mortalidade

Alimentos processados e risco de câncer na Europa: resultados do estudo de coorte EPIC

Fernanda Rauber,
Renata Bertazzi Levy

The Lancet Planetary Health
DOI: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00021-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00021-9)

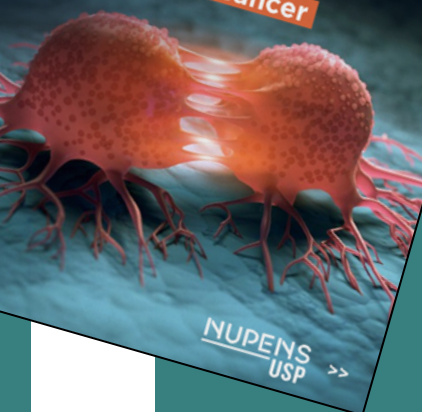


Veja nas redes:



Assinado por Nathalie Kliemann, Fernanda Rauber e outros
...adores, o artigo usou dados da ... que acompanhou, por ... mil

Pesquisa do Nupens mostra que consumo de ultraprocessados está associado a 25 tipos de câncer



Por que este estudo foi feito?

Ainda são escassos os estudos que reúnem dados sobre a relação entre consumo de ultraprocessados e o surgimento do câncer. Esta pesquisa se propõe a analisar a relação entre esta categoria de alimentos e o desenvolvimento do câncer a partir do estudo EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), coorte realizada entre 1991 e 2001 em dez países europeus. O câncer é a segunda principal causa de morte no mundo e há estimativas de que mudanças na dieta e no estilo de vida poderiam prevenir de 30% a 50% dos casos.

Como este estudo foi feito?

Foram analisadas informações de participantes do EPIC que tinham dados dietéticos coletados. O acompanhamento para identificação dos casos de câncer foi realizado por meio de múltiplas fontes: o próprio estudo, o registro nacional de câncer e outros registros nacionais. A partir de então, foram realizadas análises estatísticas dos para entender a relação entre as informações.

Que resultados foram obtidos?

A análise mostrou que a substituição de 10% dos alimentos processados por uma quantidade equivalente de alimentos minimamente processados foi associada a um menor risco de câncer no geral, especialmente nos casos de cânceres de cabeça, pescoço, cólon e carcinoma hepatocelular. Alimentos minimamente processados são equivalentes a 71,5% da dieta dos pacientes, enquanto os ultraprocessados equivalem a 13,6%. O maior consumo de ultraprocessados foi associado ao aumento de risco de câncer de cabeça e pescoço.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O estudo sugere que a troca de alimentos e bebidas processados e ultraprocessados na dieta da população por alimentos minimamente processados pode reduzir o risco de vários tipos de câncer. As recomendações dos pesquisadores são de incentivar o consumo de alimentos frescos e minimamente processados e redução de ultraprocessados, com ajuda de políticas públicas de prevenção ao câncer.

Trocar alimentos ultraprocessados por alimentos frescos e minimamente processados pode reduzir o risco de desenvolvimento de vários tipos de câncer

O alto consumo de alimentos ultraprocessados está associado a um aumento no sofrimento psicológico como indicador de depressão em adultos do Estudo Colaborativo de Melbourne

Priscila Machado

Journal of Affective Disorders

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.124>



Estudos sobre ultraprocessados e saúde mental começam a despontar na literatura científica, mas apontam para associações do consumo desses alimentos com patologias como a depressão

Por que este estudo foi feito?

Poucos estudos investigaram a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e episódios depressivos. Problemas de saúde mental têm sido relatados no mundo e preocupado profissionais da saúde. O objetivo desta análise foi examinar se o consumo de ultraprocessados na dieta de adultos tem relação com sintomas associados à depressão. Alguns estudos apontam que há associação entre a dieta, o estilo de vida e episódios depressivos.

Como este estudo foi feito?

A pesquisa usou dados de um estudo de coorte feito em Melbourne, na Austrália, entre 1990 e 1994 com adultos entre 27 e 76 anos de idade. Novos levantamentos com os participantes foram feitos entre 1995 e 1998 e, depois, entre 2003 e 2007. Foram excluídos da análise os participantes que tomavam medicamentos para depressão e ansiedade. Dos restantes, foram analisados os hábitos alimentares. Todos os dados passaram por uma análise estatística.

Que resultados foram obtidos?

O levantamento mostrou que os participantes da pesquisa que faziam maior ingestão de alimentos ultraprocessados apresentaram maior probabilidade de sofrimento psicológico elevado quando comparados com participantes que consumiam menos alimentos ultraprocessados. O perfil de quem mais consome esse tipo de alimento dentro da pesquisa é formado por pessoas que vivem sozinhas, mas não há outros fatores que impactam esse comportamento, como gênero, idade ou índice de massa corporal.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

As análises mostraram que as pessoas que mais consomem ultraprocessados tendem a ingerir menos proteínas, fibras, frutas e vegetais. Esse alto consumo de alimentos ultraprocessados também foi associado com o aumento do sofrimento psicológico como indicador de depressão no período de 15 anos em que foi realizado o estudo de coorte. Mais estudos sobre o assunto ainda são necessários.

Maior ingestão de alimentos ultraprocessados foi associada positivamente a riscos de DHGNA (doença hepática gordurosa não alcoólica) em adultos e adolescentes dos EUA: Um levantamento nacional

Eurídice Steele

Hepatology
Communications

DOI: <https://doi.org/10.1097/hc9.0000000000000240>



Veja nas redes:



Estudo do Nupens aponta associação entre alto consumo de ultraprocessados e risco aumentado para doença do fígado.



NUPENS
USP

entenda >

Por que este estudo foi feito?

A doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) acomete 1 a cada 10 adolescentes, sendo a causa mais comum de hepatite entre jovens. Entre adultos, 1 a cada 3 tem diagnóstico da doença. Uma alimentação rica em vegetais está associada a risco reduzido de desenvolver a doença, enquanto dietas com mais carne vermelha e carne processada podem aumentar os riscos de diagnóstico de DHGNA. Com o aumento de consumo de ultraprocessados, este estudo investiga o papel desta categoria de alimentos no surgimento da doença.

Como este estudo foi feito?

Os pesquisadores utilizaram dados de uma pesquisa representativa nacional dos Estados Unidos, a NHANES, que acompanha os participantes desde 1999. Para este estudo, foram usados dados de 2017 a 2018, especificamente informações sobre dieta de participantes acima dos 12 anos. No total, a amostra foi de 806 adolescentes e 2.734 adultos. As informações relativas aos alimentos foram divididas seguindo as definições da classificação Nova e passaram por análises estatísticas.

Que resultados foram obtidos?

As análises mostraram que adolescentes consomem 812 g/dia de ultraprocessados, enquanto adultos consomem 823 g/d. Da amostra, 12,4% dos jovens têm doença hepática gordurosa não alcoólica e, entre os adultos, 35,6%. Nos dois grupos, uma maior ingestão de ultraprocessados foi associada à maior chance de ter doença. Em adultos, entre 68% e 71% da associação entre o consumo de ultraprocessados e DHGNA foram mediados pelo índice de massa corporal e pela circunferência da cintura. Em adolescentes, os resultados foram semelhantes.

Adultos e adolescentes que consomem mais ultraprocessados estão mais expostos ao risco de desenvolver doença que acomete o fígado

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os pesquisadores concluíram que o maior consumo de alimentos ultraprocessados está associado a maior risco de desenvolvimento de doença hepática gordurosa não alcoólica em adolescentes e também entre adultos, principalmente por conta do alto teor de gordura corporal.

Consumo de alimentos ultraprocessados e exposição à acrilamida em uma amostra nacional representativa da população dos Estados Unidos com 6 anos de idade ou mais

*Eurídice Steele,
Carlos Monteiro*

Preventive Medicine

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107598>



Formada em alimentos processados em altas temperaturas, a acrilamida está presente em ultraprocessados e pode ter relação com desfechos negativos de saúde

Por que este estudo foi feito?

Os alimentos ultraprocessados contêm várias substâncias que podem ser danosas para a saúde humana, como a acrilamida, que já foi associada ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares e câncer. A população dos Estados Unidos é uma das que mais consome esse tipo de alimento. Por isso, este estudo avaliou a associação entre o consumo de ultraprocessados e a exposição à acrilamida entre pessoas acima dos seis anos de idade.

Como este estudo foi feito?

O estudo reúne dados de uma pesquisa representativa nacional sobre nutrição e saúde feita no país. Foram estimadas a quantidade de energia ingerida pelos participantes proveniente de ultraprocessados e a concentração de acrilamida no sangue.

Que resultados foram obtidos?

As análises permitiram aos pesquisadores notar que dietas que seguem um padrão de consumo maior de alimentos ultraprocessados têm quantidades maiores de acrilamidas.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados sugerem que as acrilamidas em ultraprocessados podem explicar parcialmente as ligações observadas anteriormente entre o consumo desses alimentos e os desfechos negativos sobre a saúde da população norte-americana.

Associação entre alimentos ultraprocessados e ingestão de flavonoides em uma amostra representativa nacional da população dos Estados Unidos

**Carlos Monteiro,
Euridice Steele**

British Journal of Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.1017/s0007114523002568>



Por que este estudo foi feito?

Alguns estudos apontam que os flavonoides têm impacto sobre gordura corporal e podem influenciar a regulação de alguns mecanismos, como pressão arterial e resistência à insulina, e que podem prevenir doenças graves e fatais. Esta pesquisa avalia a associação entre alimentos ultraprocessados e a ingestão de flavonoides, que são compostos presentes em vegetais, frutas, grãos, ervas e chás e apresentam mecanismos antioxidantes.

Como este estudo foi feito?

Foram utilizados dados abertos e disponíveis para consulta de 2017 e 2018 da National Health and Nutritional Examination Surveys (NHANES), uma pesquisa representativa da população dos EUA. Os autores classificaram os alimentos segundo a Nova e utilizaram um banco de dados de valoração de flavonoides para alimentos dos EUA.

Que resultados foram obtidos?

Os pesquisadores observaram que os alimentos ultraprocessados representam cerca de 58% da energia ingerida pelos estadunidenses. O total de flavonoides consumidos foi, em média, de 45,7mg/dia, sendo ligeiramente maior entre as mulheres. Do total de seis classes de flavonoides, cinco apresentaram redução de 50% a 70%, conforme aumento do consumo de ultraprocessados. Apenas um dos tipos do composto, chamado de isoflavones, apresentou aumento de 260% entre aqueles que consumiam maiores quantidades de ultraprocessados.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados apontam que o consumo maior de ultraprocessados está associado à redução da ingestão de cinco classes de flavonoides e aumento de isoflavone, sugerindo que há impacto negativo dos ultraprocessados na qualidade da dieta dos participantes e, portanto, na saúde. Os flavonoides têm benefícios antiinflamatórios e protegem as células de danos oxidativos que podem causar doenças.

Presentes em alimentos frescos, flavonoides são importantes para a manutenção da saúde. Pessoas que comem mais ultraprocessados têm ingestão reduzida de flavonoides, estando mais expostas ao desenvolvimento de doenças

Qualidade da dieta, consumo de alimentos ultraprocessados e qualidade de vida em uma coorte transversal de adultos e adolescentes com doença celíaca

Euridice Steele

Journal of Human Nutrition and Dietetics

DOI: <https://doi.org/10.1111/jhn.13137>



Por que este estudo foi feito?

A doença celíaca é uma condição autoimune comum que exige uma dieta livre de glúten. Esse tipo de dieta tem sido cada vez mais associado a uma dieta saudável, que promove qualidade de vida. Há, no entanto padrões gerais de alimentação, como consumo de alimentos ultraprocessados, que são possivelmente associados à qualidade de vida de pessoas com doença celíaca. Este estudo avalia outros fatores presentes na dieta dessas pessoas que poderiam afetar sua qualidade de vida.

Como este estudo foi feito?

A qualidade da dieta foi medida com base em registros alimentares de 80 participantes (50 adultos e 30 adolescentes) com doença celíaca confirmada por biópsia. A quantidade de alimentos ultraprocessados foi avaliada usando a classificação Nova de alimentos, e os índices de qualidade de vida foram medidos com sistemas específicos para doença celíaca. Os padrões alimentares encontrados foram comparados com grupos da pesquisa nacional de saúde e nutrição dos Estados Unidos.

Apesar de terem um padrão alimentar mais saudável, celíacos consomem quantidades preocupantes de ultraprocessados, o que reduz sua qualidade de vida

Que resultados foram obtidos?

Os padrões de dieta observados entre pessoas com doença celíaca foram considerados moderadamente altos, mas com quantidades preocupantes de alimentos ultraprocessados. Nas pessoas com doença celíaca foi observada uma associação inversa entre consumo de alimentos ultraprocessados e qualidade de vida.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Pessoas com doença celíaca tendem a ter uma preocupação maior com a qualidade da dieta. Manter um padrão alimentar saudável e minimizar o consumo de ultraprocessados é importante para este grupo específico de pessoas por garantir melhor qualidade de vida.

Melhores práticas para aplicação da classificação Nova de alimentos

Euridice Steele, Gustavo Cediel, Renata Bertazzi Levy, Maria Laura Louzada, Priscila Machado, Jean-Claude Moubarac, Fernanda Rauber e Carlos Monteiro

Nature Food

DOI: <https://doi.org/10.1038/s43016-023-00779-w>



Por que este estudo foi feito?

Quando não há informações suficientes sobre o processamento ou a composição de um alimento, pode ser desafiador classificá-lo segundo a Nova. Para facilitar o uso da classificação em pesquisas acadêmicas, este artigo traz um passo a passo para enquadrar alimentos de definição mais complexa.

Basicamente, o passo a passo traz três etapas. Primeiro, é preciso organizar os alimentos envolvidos no estudo em uma lista, considerando se são ingredientes únicos (como maçã, leite) ou múltiplos (atum em lata, geleias, refrigerantes). Alimentos com ingredientes múltiplos que sejam preparações culinárias serão desagregados em ingredientes — estes, sim, serão acrescentados na lista.

Em um segundo momento, os alimentos devem ser categorizados segundo os quatro grupos da Nova. Itens que gerarem incertezas devem ser sinalizados e observados no último passo, quando é proposta uma análise de sensibilidade.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A abordagem de uso de três etapas para aplicação da classificação Nova torna a categorização mais precisa e permite a quantificação do nível de certeza em torno das estimativas. A maior acurácia sobre o sistema aumenta a comparabilidade entre estudos e avaliações sobre padrões alimentares.

Veja nas redes:



Até 90% dos alimentos citados em estudos que avaliam grandes populações são facilmente classificáveis de acordo com os grupos da Nova (de *in natura* a ultraprocessados). Em alguns casos, no entanto, a categorização não é tão óbvia.

Exemplo é o consumo de "iogurte" com especificações: pode gerar confusão e é minimamente processado.

Em artigo na Nature, Nupens divulga boas práticas para aplicação da classificação Nova de alimentos em pesquisas



NUPENS USP >>

Mesmo que não se tenham informações suficientes sobre o processamento ou a composição de um alimento, é possível classificá-lo segundo a Nova, com precisão

Escore Nova de qualidade da dieta e risco de ganho de peso no estudo de coorte NutriNet Brasil

Francine Santos, Eurídice Steele, Kamila Gabe, Maria Alvim, Rafael Claro, Maria Laura Louzada, Renata Bertazzi Levy e Carlos Monteiro

Public Health Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980023001532>



Por que este estudo foi feito?

O estudo NutriNet Brasil acompanha os hábitos alimentares de mais de 100 mil brasileiros acima de 18 anos. Neste artigo, são investigadas as relações entre o consumo de alimentos ultraprocessados e de alimentos minimamente processados de origem vegetal (como frutas, legumes, leguminosas e grãos integrais) e o ganho de peso. Este estudo avaliou a performance de um instrumento simples e de fácil aplicação desenvolvido para monitorar o consumo alimentar com base na classificação Nova de alimentos.

Como este estudo foi feito?

O artigo se baseou em dados da pesquisa de coorte NutriNet Brasil, realizada online desde o início de 2020, que busca compreender a relação entre hábitos alimentares e a saúde de brasileiros. A amostra foi de 9.551 pessoas. Os pesquisadores isolaram dados sobre o consumo de 23 tipos de alimentos ultraprocessados e de 33 tipos de alimentos minimamente processados à base de vegetais, e informações sobre altura e peso, o que permitiu calcular as variações do índice de massa corporal (IMC) de cada um ao longo de 15 meses.

Que resultados foram obtidos?

Os dados permitiram traçar o perfil dos consumidores de cada categoria de alimentos. Os que mais consomem alimentos minimamente processados são aqueles de idade mais avançada, com maior escolaridade, não fumantes, ativos fisicamente e com menor IMC. Os consumidores de ultraprocessados são, em maioria, homens, pessoas jovens, com menor escolaridade, menos ativos fisicamente e com maior IMC, e habitantes das regiões Sul e Sudeste. Em 15 meses, consumidores de ultraprocessados tiveram risco 34% maior de aumento do IMC do que os outros.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados mostraram que pessoas que fazem maior consumo de ultraprocessados têm maior risco de ganhar peso, e pessoas que seguem uma dieta mais rica em alimentos *in natura* e minimamente processados têm risco reduzido de aumentar seu IMC. É importante notar que o aumento de peso pode levar à obesidade, que é um fator de risco para diversas doenças.

A análise da aplicação de escores na coorte NutriNet Brasil mostrou a eficácia das ferramentas, justificando seu uso em sistemas de monitoramento de qualidade de dietas

Uma nova ferramenta de recordatório alimentar 24 horas baseada na web de acordo com a classificação Nova: descrição e avaliação

Daniela Neri, Kamila Gabe, Eurídice Steele, Fernanda Rauber, Maria Laura Louzada, Renata Bertazzi Levy e Carlos Monteiro

Public Health Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980023001623>



A ferramenta Nova24h pode ser uma alternativa mais barata, simples e também eficaz para estudos que precisam fazer registro de dietas

Por que este estudo foi feito?

Este estudo foi desenvolvido para auxiliar pesquisas de comportamento alimentar que buscam quantificar a ingestão de alimentos dos participantes de acordo com o grupo alimentar. O artigo descreve o primeiro recordatório 24 horas autopreenchido baseado na web projetado para categorizar a ingestão de alimentos de acordo com os grupos da classificação Nova. A ferramenta recebeu o nome de Nova24h, e é uma referência para estimar a contribuição dietética relativa dos quatro grupos alimentares determinados dentro da classificação.

Como este estudo foi feito?

A ferramenta Nova24h foi desenvolvida pela mesma equipe de epidemiologistas que criou a classificação Nova de alimentos. O método consiste em aplicar 395 perguntas fechadas sobre alimentos e bebidas que foram consumidas pelo participante da pesquisa nas últimas 24 horas e duas perguntas para avaliar se a quantidade de alimentos foi considerada normal ou mais que o normal. O questionário é respondido digitalmente. O estudo compara os resultados da Nova24h com os resultados de um questionário 24h padrão.

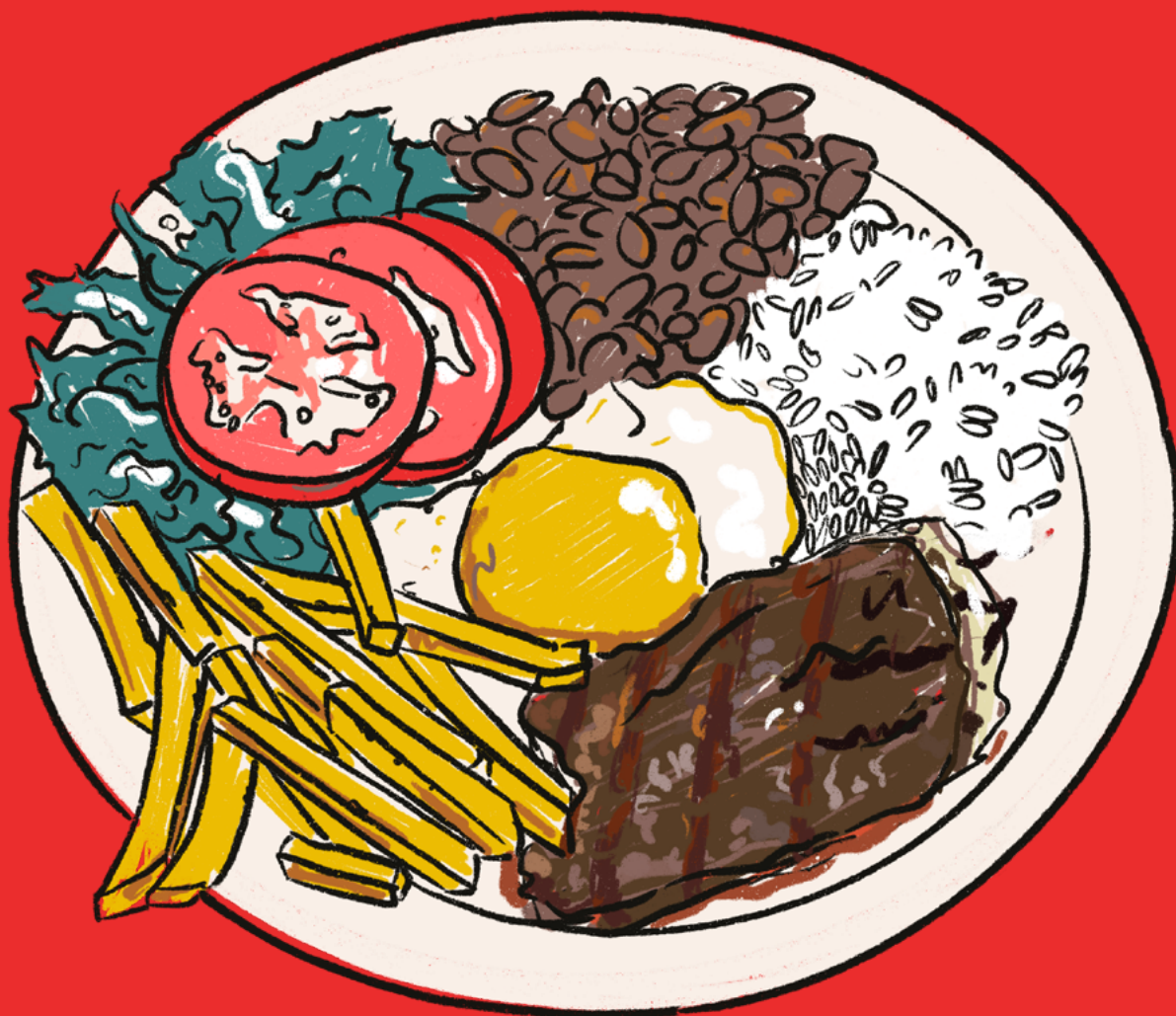
Que resultados foram obtidos?

Os resultados vistos com a Nova24h foram similares aos obtidos pelo questionário padrão. Os alimentos minimamente processados ou *in natura* corresponderam a 52,3% e 52,6% do consumo dos brasileiros, (respectivamente, na comparação entre os métodos), ingredientes culinários corresponderam a 11,6% e 11,9%, alimentos processados atingiram 17,1% e 14,7% e alimentos ultraprocessados também registraram proximidade: 19% e 20,9%.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os pesquisadores observaram que a ferramenta Nova24h é adequada para estimar a contribuição energética relativa da dieta dos grupos de alimentares da Nova no estudo NutriNet Brasil. Trata-se de uma ferramenta de baixo custo que pode ser implementada facilmente, mas requer que os participantes tenham familiaridade com ferramentas digitais.

Políticas públicas de alimentação e nutrição



Alimentos ultra-processados e saúde cardiometabólica: políticas de saúde pública para reduzir o consumo não podem esperar

Maria Laura Louzada

Public Health Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075294>



Por que este estudo foi feito?

Com o avanço da ciência em avaliar os efeitos de dietas sobre a saúde, muitas evidências sobre as consequências do consumo de ultraprocessados podem ser encontradas. Esse tipo de alimento passou a receber mais atenção a partir da criação da classificação Nova na primeira década dos anos 2000. A partir dela, pesquisadores puderam investigar os problemas que os ultraprocessados causam, como obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças graves que podem ser fatais para as pessoas.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Dadas as evidências dos malefícios dos ultraprocessados para a saúde, especialmente na saúde cardiovascular, os autores do estudo destacam a importância da implementação de políticas públicas para apoiar a redução do consumo dessa categoria de alimentos. Exemplos de outros países, como a inserção de alertas nas embalagens de produtos ultraprocessados, são citados pelos pesquisadores como necessários — sempre somados a outras políticas de regulamentação da indústria de alimentos.

Veja nas redes:



Evidências científicas atuais são suficientes para justificar a criação de políticas públicas de redução do consumo de ultraprocessados



entenda >

NUPENS USP

Análise publicada na revista *British Medical Journal* mostra que mais de 70 estudos já apontaram as associações entre o consumo de ultraprocessados e efeitos de saúde como ganho de peso, obesidade, infarto e diabetes, entre outros.



O texto tem, entre seus autores, a pesquisadora Maria Laura Louzada, integrante do Nupens.

NUPENS USP

O conjunto de evidências científicas sobre o efeito nocivo dos ultraprocessados à saúde humana é suficiente para que sejam implementadas políticas públicas de redução do consumo desses alimentos

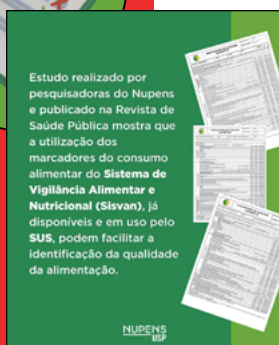
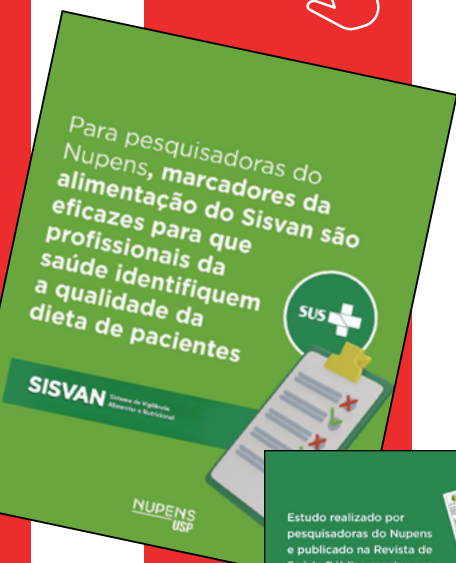
Marcadores do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional predizem qualidade da dieta

Maria Laura Louzada, Vanessa Couto, Fernanda Rauber, Claudia Tramontt, Thanise Sabrina, Bárbara Lourenço e Patrícia Jaime

Revista de Saúde Pública
DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057005087>



Veja nas redes:



Por que este estudo foi feito?

Dado que a alimentação não saudável é um dos principais fatores de risco para doenças graves e mortalidade, especialistas defendem que deve ser prioridade dos governos avaliar e monitorar a qualidade da alimentação para identificar problemas e formular políticas públicas eficazes de alimentação. Por isso, este estudo busca medir a qualidade da dieta dos brasileiros a partir do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, o Sisvan.

Como este estudo foi feito?

A avaliação foi realizada a partir das respostas dadas na Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2017 e 2018, realizada pelo IBGE. A quantidade de cada alimento ou bebida registrada pela pesquisa foi transformada em gramas ou mililitros e convertidas em energia (kcal) e nutrientes (g, mg ou Qg). A partir dos dados, foram criadas sete variáveis do consumo que fazem parte dos marcadores do Sisvan. Em seguida, foi calculado um escore de marcadores de alimentação saudável, que variou de 0 a 3 e outro para alimentação não saudável, que variou de 0 a 4.

Que resultados foram obtidos?

Os marcadores indicam que houve aumento da diversidade e dos teores de consumo de potássio e fibra na dieta, enquanto a tendência oposta foi observada para as densidades de açúcar, sódio, gordura saturada e trans. Observou-se o aumento significativo no escore de consumo de alimentos não saudáveis, como os ultraprocessados, e os teores de açúcar, gordura saturada e trans na dieta.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados demonstram, segundo os pesquisadores, que os marcadores do consumo alimentar do Sisvan possuem potencial para refletir a qualidade global da alimentação. No entanto, o uso destes dados ainda é pouco capilarizado nos municípios brasileiros. A cobertura desse tipo de pesquisa ainda é baixa com relação ao tamanho da população e o Ministério da Saúde orienta o uso destes marcadores do Sisvan para produção de dados para políticas públicas e elaboração de ações de promoção à saúde.

Marcadores do Sisvan estão incorporados ao SUS, são aplicados de forma rápida e prática e têm papel central na estratégia de vigilância alimentar e nutricional do Brasil

Conhecimento, autoeficácia e práticas profissionais relacionadas ao Guia Alimentar para a População Brasileira na Atenção Primária à Saúde

Claudia Tramontt, Larissa Baraldi e Patrícia Jaime

Public Health Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202331030215>



Conhecer as diretrizes do Guia Alimentar não parece suficiente para que um profissional da saúde use as recomendações do documento em sua rotina de trabalho. É preciso que o profissional tenha confiança sobre sua capacidade

Por que este estudo foi feito?

Criado em 2014, o Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento útil para criação de políticas públicas, programas e ações de incentivo, apoio, proteção e promoção da saúde e da alimentação saudável. Para alcançar bons resultados no cuidado em saúde, é recomendado que os profissionais da saúde tenham conhecimento sobre o Guia para orientar a população. Este estudo buscou avaliar a relação entre o conhecimento sobre o Guia, a autoeficácia (confiança do profissional sobre sua capacidade) e o uso das recomendações do Guia na rotina de trabalho.

Como este estudo foi feito?

A pesquisa foi feita entre fevereiro e abril de 2017 com equipes de Núcleos de Apoio à Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB) de um município de médio porte da região sudeste do Brasil. Foram avaliadas quatro equipes compostas por assistentes sociais, educadores físicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e terapeutas ocupacionais. Foram coletados dados por meio de questionários validados autoaplicáveis e observação em campo da rotina dos profissionais. No total, 26 profissionais responderam aos questionários de conhecimento e autoeficácia. Pesquisadoras treinadas acompanharam a rotina de atividades das equipes durante oito semanas.

Que resultados foram obtidos?

Os profissionais avaliados pelo estudo possuíam conhecimento elevado sobre o conteúdo do Guia Alimentar e uma boa percepção de autoeficácia para orientar a população sobre alimentação e nutrição seguindo as recomendações do documento. No entanto, poucas evidências foram vistas na prática profissional de aplicação dos conhecimentos adquiridos pela equipe. Assim, o conhecimento teve fraca associação com a utilização das recomendações na prática profissional, enquanto a autoeficácia obteve correlação moderada com a aplicação das recomendações do Guia na rotina de trabalho.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A partir dos resultados, os pesquisadores perceberam que o conhecimento não foi um fator determinante na prática profissional entre os profissionais de saúde, mas os níveis mais elevados de autoeficácia demonstram estar correlacionados com a adoção de novas práticas profissionais. Por isso, para os especialistas, é importante focar também em estratégias que estimulem o desenvolvimento de autoeficácia entre os profissionais para além da aquisição de conhecimento.

Mudanças na desigualdade socioeconômica no consumo de alimentos entre adultos brasileiros em um período de 10 anos

Maria Laura Louzada

Frontiers in Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1020987>



Em dez anos, houve aumento no consumo de ultraprocessados e queda no consumo de alimentos minimamente processados. Um dos fatores que explicam esse resultado é a queda nos preços de alimentos ultraprocessados

Por que este estudo foi feito?

Mudanças importantes têm sido observadas no comportamento alimentar global. O consumo de alimentos tradicionais e alimentos minimamente processados e *in natura*, recomendado por profissionais de saúde, está em queda, dando espaço para alimentos ultraprocessados. Em países de alta renda, é possível observar um padrão de crescimento do consumo de comida não saudável. Por isso, este estudo avalia a influência das mudanças socioeconômicas sobre o consumo de alimentos entre adultos brasileiros em um período de dez anos.

Como este estudo foi feito?

Para realizar esta análise, foram utilizados dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) feita pelo IBGE. O consumo de alimentos foi definido com base na classificação Nova de alimentos, e as variáveis socioeconômicas dos participantes escolhidas pelos pesquisadores para o estudo foram sexo, área de residência (urbana ou rural), nível educacional e renda. Todos os dados foram colhidos pela POF. A partir de então, foi feito um cruzamento e uma análise estatística.

Que resultados foram obtidos?

Os pesquisadores observaram uma redução total no consumo de alimentos minimamente processados de 13% em 2008 para 12,2% em 2018, e um aumento de 17% para 18,3% no consumo de ultraprocessados. A população urbana, com maior renda e níveis mais elevados de educação apresentaram maior consumo de ultraprocessados ao longo dos anos. Pessoas com melhores condições de renda também consomem mais frutas e vegetais do que a população mais pobre, que apresentou maior consumo de leguminosas, como o feijão.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A desigualdade de consumo de alimentos diminuiu no Brasil, mas a pesquisa mostrou que isso aconteceu porque houve piora na qualidade da dieta dos brasileiros, especialmente entre os grupos mais vulneráveis. O acesso a alimentos ultraprocessados foi maior no período também porque os preços caíram ao longo do tempo, enquanto alimentos *in natura* tiveram aumento de preços. O acesso a supermercados também facilitou o aumento no consumo de ultraprocessados.

O desafio do manejo das dificuldades alimentares na infância: uma análise crítica do guia de orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria

Daniela Neri

Demetra

DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2022.69149>



Por que este estudo foi feito?

Em abril de 2022, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) publicou um guia de orientações para o manejo de dificuldades alimentares com a colaboração da DANONE Nutricia, empresa responsável por produzir e comercializar produtos lácteos ultraprocessados, compostos lácteos e cereais infantis. Este estudo busca fazer uma análise crítica do documento a fim de identificar fragilidades conceituais na publicação.

Como este estudo foi feito?

Depois de fazer uma leitura sistemática do guia elaborado pela SBP, as pesquisadoras identificaram ponto a ponto as fragilidades conceituais presentes no documento e organizaram as informações em um quadro, exposto no artigo publicado. Todas as fragilidades do guia foram descritas, exemplificadas e argumentadas com base em evidências científicas já estabelecidas no campo das dificuldades alimentares.

Que resultados foram obtidos?

As autoras identificaram 13 problemas presentes no guia da SBP, como a presença de conflito de interesses na publicação, imprecisões na definição e nas prevalências de dificuldades alimentares, ausência de definição clara para alimentação adequada e saudável, abordagem nutriente-centrada e ausência de contextualização das dificuldades alimentares com o panorama alimentar e nutricional das crianças brasileiras, entre outras fragilidades.

A literatura na área de dificuldades alimentares é escassa, com muitas publicações com declarado conflito de interesses devido à prestação de serviços dos autores para a indústria de alimentos ou farmacêutica

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A partir da análise, foi concluído que falta referencial teórico robusto e livre de conflitos de interesse na publicação da SBP em parceria com a empresa. Isso impede que o documento cumpra de forma efetiva a missão de apoiar a qualificação da atenção integral à saúde da criança. O material também induz condutas que podem colocar em risco a saúde das crianças ao promover uma abordagem medicalizada da alimentação, o que vai contra as orientações do Ministério da Saúde e favorece o diagnóstico equivocado para dificuldades alimentares.

Desenvolvimento e validação de um protocolo para orientação de gestantes baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira

Claudia Tramontt, Thanise Sabrina, Fernanda Rauber, Maria Laura Louzada, Vanessa Couto e Patrícia Jaime

Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia
DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0042-1756213>



O Protocolo de uso do Guia Alimentar na orientação alimentar individual de gestantes é um instrumento que facilita a ação de profissionais da Atenção Primária à Saúde por gestações mais saudáveis

Por que este estudo foi feito?

Durante a gravidez, uma alimentação saudável favorece o desenvolvimento fetal e a saúde e bem-estar da gestante. Este estudo foi feito para desenvolver e avaliar o Protocolo de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar individual de gestantes atendidas na Atenção Primária à Saúde.

Como este estudo foi feito?

Foi definido um protocolo em seis etapas: definição do formato do documento, definição do instrumento de avaliação do consumo alimentar, sistematização de evidências sobre as necessidades de alimentação e nutrição de gestantes, extração das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, desenvolvimento de mensagens de orientação alimentar e validação de conteúdo e validação aparente. As análises das etapas de validação foram realizadas por meio do cálculo do índice de validade de conteúdo e análise temática de conteúdo.

Que resultados foram obtidos?

A partir das etapas citadas acima, a estrutura do protocolo foi definida e foram elaboradas as orientações alimentares de gestantes, considerando as alterações fisiológicas, consumo alimentar, necessidades nutricionais e de saúde e condições socioeconômicas da população. O protocolo foi bem avaliado por especialistas e profissionais da saúde nos critérios de clareza, pertinência e aplicabilidade.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Para os pesquisadores, o instrumento desenvolvido preenche uma lacuna sobre protocolos clínicos de orientação alimentar para gestantes brasileiras focado na promoção de uma alimentação mais saudável, o que contribui para uma gestação também mais saudável. Além disso, a ferramenta demonstra potencial para contribuir com a qualificação de profissionais da Atenção Primária à Saúde e implementação das recomendações do Guia.

Adequação do conteúdo sobre alimentação de lactentes em websites populares quanto às recomendações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos

Evelyn Silva, Kamila Gabe e Maria Alvim

Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil

DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1806-9304202200040010>



Por que este estudo foi feito?

É comum que cuidadores de bebês tenham diversas dúvidas sobre como agir e quais decisões tomar em relação à saúde e à alimentação das crianças e, por isso, procurem ajuda em sites de busca na internet. Em 2019, foi publicado o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos. Este estudo busca analisar as recomendações sobre alimentação e nutrição de crianças lactantes disponíveis em websites populares considerando os 12 passos para uma alimentação saudável descritos no Guia.

Como este estudo foi feito?

A ferramenta de pesquisa utilizada para este estudo foi o Google. Os websites selecionados foram definidos em março de 2020 a partir das buscas de termos específicos, mostrados na plataforma Google Trends como as mais populares dentro da temática da alimentação de crianças de 0 a 2 anos. As informações foram categorizadas segundo critérios desenvolvidos em relação à consonância com o Guia. Os websites foram descritos e apresentados segundo frequência de cada passo e a distribuição segundo as categorias.

Há urgência na ampliação da regulação dos conteúdos divulgados online e da educação permanente de profissionais de saúde para que as informações passadas a gestantes estejam alinhadas ao Guia Alimentar para crianças

Que resultados foram obtidos?

Foram incluídos na pesquisa 82 websites. 84,1% deles apresentavam as diretrizes do passo 1, relativo à amamentação até os 2 anos, de forma exclusiva até os 6 meses. O passo 2, sobre a oferta de alimentos *in natura* além do leite materno, a partir dos 6 meses estava em 82,9% dos websites. O passo 4, que orienta oferta de comida amassada na introdução alimentar, estava presente em 63,4% da amostra. Os passos 8, 10, 11 e 12 estavam menos presentes na internet, enquanto os passos 3 e 7 apresentaram maiores percentuais de desacordo ou contradição.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

Para as autoras, há informações adequadas em websites populares na internet, que convergem com as orientações do Guia, mas é possível notar ausência de informações importantes e também existência de informações contraditórias. Os cuidadores devem ficar atentos ao buscar conteúdo na internet e, quando possível, consultar profissionais da saúde e canais oficiais para garantir acesso a informações confiáveis e de qualidade.

A adesão às práticas alimentares recomendadas por diretrizes alimentares para a população brasileira está associada à qualidade da dieta?

Kamila Gabe, Francine Santos, Thays Nascimento e Patricia Jaime

Appetite

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107011>



Veja nas redes:



Pesquisa do Nupens mostra que aderir às orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira melhora a qualidade da dieta

O resultado indicou que práticas como o planejamento de refeições, o envolvimento no preparo de alimentos, o hábito de fazer compras em locais que oferecem alimentos frescos e o cuidado de comer com atenção são ações associadas a uma melhor qualidade da dieta.

Veja a íntegra do estudo por meio do link em nossa bio.

NUPENS USP

Por que este estudo foi feito?

O Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado em 2014, contém mensagens bastante focadas em práticas alimentares qualitativas, como planejamento de refeições, preparo e modo de consumo de alimentos. Este estudo buscou investigar se a adesão a essas práticas está alinhada à qualidade da dieta dos brasileiros, ou seja, se a aderência às recomendações do Guia resultam, de fato, em uma dieta mais saudável.

Como este estudo foi feito?

Foi utilizada uma subamostra de participantes do estudo NutriNet Brasil, cujo objetivo é investigar a relação entre dieta, morbidade e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis no país. Foi pedido a 2.052 participantes aleatórios da pesquisa que respondessem um questionário em que os respondentes indicam com que frequência realizam determinadas práticas recomendadas pelo Guia, como cozinhar em casa, planejar refeições e comer à mesa, por um período de três a quatro meses para coleta de dados. A partir das respostas, foram feitas análises estatísticas sobre as práticas alimentares em relação às recomendações do Guia.

Que resultados foram obtidos?

O escore mais alto de práticas alimentares recomendadas pelo Guia esteve associado a um maior consumo de alimentos recomendados pelo documento, como frutas, verduras, legumes e feijão. Além disso, o consumo de alimentos desestimulados pelo Guia, sobretudo de ultraprocessados, foi menor entre aqueles com maior adesão às práticas. A única exceção foi a carne vermelha, que o Guia recomenda limitar, mas que, neste estudo, não teve associação com as práticas.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Em geral, as práticas saudáveis e sustentáveis recomendadas pelo Guia, como planejamento de refeições, o envolvimento na preparação de alimentos, fazer compras em locais que oferecem opções saudáveis, comer de forma consciente e não pular refeições estão associadas a uma melhor qualidade da dieta. A única exceção foi o consumo de carne, que os pesquisadores acreditam estar relacionado ao fato de ser um item muito tradicional no padrão alimentar do brasileiro.

Pessoas que mais aderem às práticas recomendadas pelo Guia Alimentar apresentam maior consumo de alimentos saudáveis

Medida do equilíbrio de decisões para redução do peso corporal entre pessoas com sobrepeso ou obesidade: uma revisão sistemática

**Thanise Sabrina e
Patrícia Jaime**

Demetra

DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2023.65401>



Ainda não existe um instrumento válido para avaliar o equilíbrio de decisões para redução de peso e apoiar os profissionais da saúde no manejo da obesidade no SUS

Por que este estudo foi feito?

Abordagens comportamentais têm se mostrado eficazes no tratamento de obesidade. A avaliação do equilíbrio de decisões, ou seja, equilíbrio entre prós e contras da mudança de comportamento é estratégica no enfrentamento da doença. O objetivo deste trabalho foi avaliar a qualidade de instrumentos de avaliação do equilíbrio de decisões para redução do peso corporal para qualificar o cuidado com pessoas com obesidade no Sistema Único de Saúde.

Como este estudo foi feito?

As pesquisadoras optaram por realizar uma revisão sistemática da literatura sobre o desenvolvimento e a validação de instrumentos em sete bases de dados seguindo a metodologia Cosmin, que tem o intuito de avaliar a qualidade dos estudos das propriedades de medida dos instrumentos de avaliação em saúde. As buscas foram realizadas em diversas bases de dados em julho de 2020 utilizando três grupos de termos em inglês. Cinco artigos foram incluídos na análise.

Que resultados foram obtidos?

No geral, os estudos não apresentaram informação suficiente para avaliar adequadamente seus métodos e as propriedades de medidas, resultando em classificação “duvidosa” e “inadequada” em grande parte dos itens avaliados. Os resultados negativos da revisão sistemática podem ter sido ocasionados pelo período em que foram desenvolvidos os estudos, há mais de uma década.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

Os resultados não sustentaram o uso dos instrumentos de avaliação do equilíbrio de decisões para redução do peso existentes nem sua tradução e adaptação transcultural, sendo necessário o desenvolvimento de um novo instrumento. Esta análise poderá contribuir para qualificar o cuidado das pessoas com obesidade. É recomendado o desenvolvimento e validação de um novo instrumento de avaliação do equilíbrio de decisões que deverá seguir recomendações do campo da psicometria.

A carga projetada de doenças não transmissíveis atribuíveis ao excesso de peso no Brasil de 2021 a 2030

Eduardo Nilson,
Leandro Rezende

Nature Scientific Reports
DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-26739->



Por que este estudo foi feito?

Uma série de pesquisas já foram realizadas sobre as consequências atuais do excesso de peso e obesidade para a saúde da população e para o sistema de saúde público brasileiro, mas poucos estudos estimaram o impacto potencial de diferentes cenários de mudanças na prevalência de excesso de peso sobre a incidência e a mortalidade por doenças não transmissíveis na população adulta brasileira de 2020 a 2030. Este estudo, portanto, tem como objetivo estimar as consequências do excesso de peso sobre doenças não transmissíveis no Brasil.

Como este estudo foi feito?

Diferentes cenários foram calculados por meio da criação de modelos. O primeiro deles considera a manutenção da trajetória atual de aumento do índice de massa corporal (IMC) no país, o segundo simula a redução pela metade da taxa de aumento, e o terceiro projeta a interrupção de futuros aumentos de IMC. Por fim, o quarto cenário traz a redução da prevalência do excesso de peso em 6,7%.

Nas últimas décadas, a obesidade e o sobrepeso aumentaram em todas as faixas etárias no Brasil. Assim, são necessárias políticas públicas que melhorem ambientes alimentares e a educação nutricional da população

Que resultados foram obtidos?

Há resultados diferentes para cada simulação. Se as tendências de IMC forem mantidas até 2030, aproximadamente 5,26 milhões de casos incidentes e 808,6 mil mortes por doenças não transmissíveis podem ocorrer devido ao excesso de peso. Se o aumento anual do excesso de peso fosse reduzido pela metade, 1,1% dos novos casos de DNT e 0,2% das mortes poderiam ser prevenidos (respectivamente, 29.600 casos e 1.900 mortes). No terceiro cenário, os casos incidentes de doenças não transmissíveis e as mortes poderiam ser reduzidos, respectivamente, em 3,3% (92.900) e 1,5% (12.100). Se a prevalência de excesso de peso for reduzida, 6,5% (182.200) dos casos de doenças e 4,2% (33.900) das mortes poderiam ser prevenidos.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados representam um passo inicial para compreender as consequências do excesso de peso no país futuramente. Para prevenir o excesso de peso, a obesidade e as doenças não transmissíveis no Brasil, políticas públicas devem envolver os ambientes alimentares e a educação nutricional para a população.

Mortes evitáveis relacionadas à dieta e custo da doença com modificações culturalmente otimizadas na dieta: o caso do Brasil

Eduardo Nilson

Plos One

DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288471>



Por que este estudo foi feito?

A alimentação tem um papel importante no surgimento de doenças e mortes prematuras. Neste estudo, os pesquisadores propõem uma otimização da dieta para projetar diferentes cenários dietéticos levando em consideração os preços e preferências alimentares. A partir disso, os autores buscaram estimar o número de mortes que poderia ser evitado e o custo para o sistema público de saúde que poderia ser reduzido.

Como este estudo foi feito?

Foram usados dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares, feita pelo IBGE entre 2017 e 2018, sobre compras de alimentos e consumo individual. Foi desenvolvido um modelo para simular cinco cenários de mudanças de dietas. Em seguida, os pesquisadores utilizaram modelos de avaliação de risco comparativo para entender os impactos na saúde, considerando efeitos econômicos relacionados à morbidade e mortes prematuras.

Que resultados foram obtidos?

As dietas otimizadas criadas pelo modelo eram mais caras do que as dietas originais, mas as modificações resultaram em benefícios para a saúde pública. As mudanças na dieta poderiam gerar uma economia de 50 a 219 milhões de dólares em hospitalizações internacionalmente e entre 239 e 804 milhões de dólares por ano em perdas de produtividade, decorrentes da redução de mortes prematuras.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os pesquisadores observaram que um número substancial de mortes e custos gerados por hospitalizações e perdas de produtividade seriam evitáveis com pequenas mudanças nas dietas da população. No entanto, mesmo intervenções de baixo custo podem ser proibitivas para famílias carentes, o que poderia ser resolvido com políticas sociais voltadas à alimentação adequada e saudável, além de subsídios.

Pequenas mudanças nas dietas da população seriam suficientes para evitar um número substancial de mortes e reduzir custos. Porém, mesmo intervenções de baixo custo podem ser desafiadoras para famílias carentes, o que reforça a importância das políticas sociais

Intervenções efetivas e escaláveis para reduzir a ingestão de sódio: Uma revisão sistemática e metanálise

Eduardo Nilson

Current Nutrition Reports

DOI: <https://doi.org/10.1007/s13668-023-00477-w>



Por que este estudo foi feito?

O alto consumo de sódio é um fator de risco para aumento da pressão arterial e doenças cardiovasculares, que representam as principais causas de morte no mundo. A revisão sistemática deste estudo pretende examinar dados de publicações recentes que medem a efetividade e a escalabilidade de intervenções para redução da ingestão de sódio em níveis populacionais e individuais. Alguns exemplos vistos pelo mundo são a reformulação de alimentos, revisão de rótulos, taxação de alimentos e campanhas de comunicação sobre os riscos do consumo elevado de sódio.

Intervenções na educação, particularmente aquelas que utilizam uma estrutura de marketing social de curta duração, reformulação alimentar e estratégias combinadas, têm o potencial de reduzir a ingestão de sódio

Como este estudo foi feito?

Esta revisão sistemática seguiu a metodologia e os critérios de um guia elaborado pela Cochrane. Os estudos a serem revisados foram selecionados entre janeiro de 2017 e outubro de 2022. Os idiomas escolhidos foram inglês, espanhol e português. Os participantes de todos os estudos selecionados tinham que ter mais de 18 anos. No final da seleção, foram consideradas 11 pesquisas para análise, que realizaram 15 intervenções para reduzir o consumo de sódio.

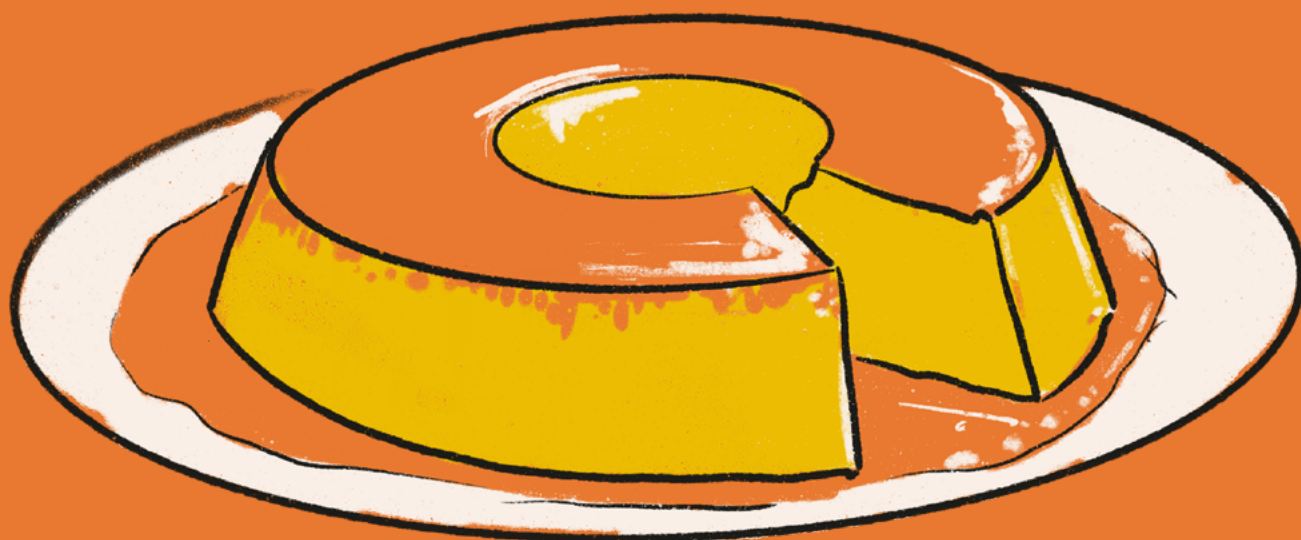
Que resultados foram obtidos?

As reduções mais significativas aconteceram nos estudos que realizaram intervenções de cunho educacional fazendo uso de estratégias de marketing. Estudos que utilizaram intervenções combinadas, como reformulação dos ingredientes presentes em pães com ações educativas, monitoramento e uso de condimentos também tiveram resultados positivos para redução na ingestão de sódio.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Intervenções feitas em várias frentes têm resultados mais positivos na redução de ingestão do sódio. A reformulação de alimentos e regulamentação podem ter impactos mais significativos em níveis nacionais. A redução do consumo de sódio, no entanto, pode ser benéfica na prevenção de doenças.

Ambientes alimentares



Promoção de alimentos ultraprocessados no Brasil: uso combinado de alegações e características promocionais na embalagem

**Giovanna Calixto Andrade,
Ana Clara Duran e Ana Paula
Bortoletto**

Revista de Saúde Pública

DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004410>



Por que este estudo foi feito?

Vários mecanismos podem explicar o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a redução da qualidade da dieta no Brasil. As embalagens desse tipo de alimento se destacam como uma das principais estratégias de marketing para promovê-los. Este estudo avalia a disponibilidade de diferentes estratégias promocionais aplicadas na venda de ultraprocessados em estabelecimentos alimentícios no país.

Como este estudo foi feito?

Entre abril e julho de 2017, foram reunidos dados de rótulos de alimentos vendidos em cinco grandes redes de supermercados presentes no Brasil. Os alimentos foram classificados de acordo com a classificação Nova. As análises focaram nos rótulos de ultraprocessados, que totalizaram 2.238 itens. Foram, então, selecionadas as estratégias de marketing a ser analisadas com base nas informações disponíveis nas embalagens dos produtos.

Que resultados foram obtidos?

Dentre os produtos analisados, 59,8% deles apresentaram pelo menos uma estratégia promocional. Quase $\frac{1}{3}$ usava simultaneamente diferentes estratégias promocionais no mesmo pacote. As alegações nutricionais foram a estratégia promocional mais encontrada, seguidas de alegações de saúde e uso de personagens. Os subgrupos com maior prevalência de estratégias promocionais nos rótulos foram adoçantes sem calorias (100%), cereais matinais e barras de granola (96,2%), sucos, néctares e bebidas com sabor de frutas (92,9%), outras bebidas não açucaradas (92,9%) e outras bebidas açucaradas (92,6%).

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Considerando a pobre qualidade nutricional dos alimentos ultraprocessados, a grande presença de estratégias promocionais nas embalagens destaca a necessidade de restrições sobre esse tipo de item, como a regulamentação dos rótulos comercializados no Brasil. Legislações apropriadas podem ajudar na restrição do consumo de ultraprocessados, especialmente entre crianças e adolescentes.

A publicidade nas embalagens de alimentos influencia nas escolhas alimentares dos consumidores. Por isso, é necessário ampliar e melhorar a regulamentação dos rótulos de alimentos e bebidas comercializados no Brasil

Informação sobre aditivos alimentares nos rótulos de alimentos no Brasil: análise crítica

Ana Paula Bortoletto e Daniela Canella

Revista de Saúde Pública

DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004371>



Por que este estudo foi feito?

Aditivos alimentares foram encontrados nos rótulos de 9.856 alimentos e bebidas embalados disponíveis nos supermercados brasileiros. Nos últimos tempos, vêm sendo levantadas questões sobre a segurança do uso destes itens e de seu consumo pela população. Verificou-se que o aumento da exposição a estas substâncias pode estar relacionado ao maior risco à saúde dos consumidores. Por isso, este estudo busca apresentar e discutir o uso dos aditivos identificados nos rótulos e as limitações da legislação brasileira sobre o assunto.

A informação, na rotulagem de alimentos e bebidas, sobre a presença de aditivos alimentares não é clara o suficiente e, muitas vezes, é inadequada. Trata-se de um desrespeito aos direitos do consumidor, dificultando a realização de escolhas conscientes no momento da compra

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

Para os pesquisadores, a informação a respeito de aditivos alimentares em rótulos de alimentos e bebidas embalados e comercializados no Brasil não é clara o suficiente e, muitas vezes, é inadequada. Isso representa um desrespeito aos direitos do consumidor de conhecer a composição dos itens que ingere e os riscos que eles podem oferecer à saúde. Esta falha impede a liberdade de fazer escolhas conscientes no momento da compra. Portanto, é recomendado que a legislação brasileira referente a aditivos alimentares e regras de rotulagem seja melhorada.

Impacto da implementação de rotulagem nutricional na parte frontal da embalagem no consumo de bebidas açucaradas e, conseqüentemente, na prevalência de peso corporal excessivo e obesidade, bem como nos custos diretos relacionados no Brasil: uma estimativa por meio de um estudo de modelagem

Rafael Claro, Eduardo Nilson

Plos One

DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289340>



Por que este estudo foi feito?

O consumo de bebidas açucaradas já foi associado à obesidade e a doenças crônicas não transmissíveis, o que aumenta os custos diretos relacionados à saúde sobre tais doenças. O rótulo nutricional tem como objetivo ajudar os consumidores a compreender a composição dos alimentos, melhorando as escolhas alimentares e prevenindo o desenvolvimento de doenças. Este estudo buscou estimar, no período de cinco anos, o impacto da implementação de rótulos nutricionais na parte frontal das embalagens no Brasil na prevalência de ganho de peso e obesidade em adultos.

Como este estudo foi feito?

Foram considerados um cenário de base para análise e dois outros a partir da legislação relativa a rótulos que foi implementada no Chile. Foram calculados os custos diretos da obesidade nos três cenários. Foram utilizados dados do Vigitel, que representa uma amostra significativa da população brasileira.

Que resultados foram obtidos?

Na simulação, a implementação do rótulo nutricional na parte frontal causou a redução de 28 kcal/dia entre a população. Nos cenários sem a rotulagem, estimou-se que a prevalência de obesidade e excesso de peso ao longo de cinco anos seria de 25,3% e 25,2%, e de 64,4% e 64,2%, respectivamente. Estima-se que a implementação do rótulo poderia resultar em uma economia de cerca de 5,5 milhões de dólares, podendo chegar a 6,1 milhões no cenário que inclui, também, a reformulação de bebidas.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os pesquisadores puderam observar, a partir das análises, que a implementação de um rótulo nutricional na parte frontal de alimentos ultraprocessados pode reduzir a prevalência de excesso de peso e obesidade, reduzindo também os custos para a saúde e desenvolvimento de doenças mais graves. O instrumento pode representar uma importante estratégia de política pública para prevenção da obesidade.

A implementação da rotulagem nutricional frontal em alimentos e bebidas tem potencial de reduzir a prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil

Aditivos alimentares e o modelo de perfil nutricional da Opas como elementos contribuintes para a identificação de alimentos ultraprocessados

Daniela Canella, Giovanna Calixto Andrade, Ana Paula Bortoletto

Nature Scientific Reports
DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40650-3>



Combinada ao perfil nutricional da Opas, a presença de aditivos cosméticos é um critério eficaz para a identificação de alimentos ultraprocessados, podendo ser adotada na regulação da rotulagem frontal de alimentos

Por que este estudo foi feito?

Os pesquisadores buscaram descrever a presença de nutrientes críticos em excesso e aditivos cosméticos em alimentos e bebidas embalados. O objetivo foi avaliar a proporção de produtos alimentícios ultraprocessados que pode ser identificada corretamente por meio da presença desses ingredientes. A hipótese da equipe é de que a classificação Nova é robusta e funcional e que as características a partir de perfis não nutricionais e nutricionais, como a presença de aditivos e de determinados nutrientes, pode contribuir para a identificação de ultraprocessados.

Como este estudo foi feito?

Foram avaliados 9.851 itens disponíveis em supermercados brasileiros. Suas listas de ingredientes e informações nutricionais foram analisadas pelos pesquisadores e os aditivos cosméticos e nutrientes críticos em excesso, de acordo com o modelo de perfil nutricional da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas) foram avaliados. Todos os itens alimentares foram categorizados nos quatro grupos de classificação Nova.

Que resultados foram obtidos?

Dentre os ultraprocessados identificados pelos pesquisadores, 82,1% continham algum aditivo cosmético e 98,8% continham algum aditivo cosmético ou um nutriente em excesso. Combinados, esses critérios permitiram a identificação de 100% dos biscoitos doces, salgados, margarinas, bolos e tortas doces, chocolates, bebidas lácteas e sorvetes.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A combinação da presença de aditivos cosméticos e do modelo de perfil nutricional da Opas contribui para a identificação de produtos alimentícios ultraprocessados. A adoção destas duas características relacionadas aos perfis não nutricionais e nutricionais ou o aprimoramento delas nos rótulos dos produtos poderia contribuir ainda mais para o reconhecimento de alimentos ultraprocessados pela população, o que pode tornar as escolhas e comportamentos alimentares mais conscientes.

O impacto dietético e de saúde estimado da implementação do símbolo nutricional ‘alto em’ recentemente aprovado na frente das embalagens no Canadá: um estudo de modelagem de cenários de substituição de alimentos

Neha Khandpur

Frontiers in Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1158498>



O caso do Chile é um exemplo de lei de rotulagem que trouxe benefícios e pode inspirar o Canadá e outros países

Por que este estudo foi feito?

A rotulagem na frente das embalagens foi identificada como uma política eficaz para promover ambientes alimentares saudáveis e ajudar os consumidores a fazer escolhas alimentares também mais saudáveis. Este estudo estimou o potencial impacto nas dietas a partir da substituição de alimentos com símbolos de alerta “alto em” por alimentos similares com um “alto em” a menos. Os pesquisadores avaliaram o número de mortes relacionadas a doenças não transmissíveis que poderiam ser evitadas com as mudanças avaliadas.

Como este estudo foi feito?

O estudo usou bases de dados de cidadãos canadenses. No país, leis de rotulagem entraram em vigor recentemente. Foram identificados alimentos com o símbolo “alto em” em um banco de dados canadense de composição de alimentos. Com base em pesquisas atuais com consumidores, os alimentos foram substituídos por 30% dos respondentes. Foram simulados cenários em que as trocas seriam feitas por 30%, 50%, 70% e 100% dos consumidores.

Que resultados foram obtidos?

A redução do consumo de alimentos rotulados com o símbolo de alerta “alto em” proporcionou redução entre 73 mg e 259 mg de sódio por dia, 2 mg e 6,9 mg de açúcares totais por dia, 0,2 g e 0,5 g por dia de gorduras saturadas e entre 14 e 46 kcal por dia de energia. Entre 2.148 e 7.047 mortes relacionadas a doenças não transmissíveis devido à dieta, principalmente por doenças cardiovasculares (70%), poderiam potencialmente ser evitadas ou adiadas se os canadenses escolhessem produtos com menos símbolos ‘alto em’.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados sugerem aos pesquisadores que a rotulagem nutricional frontal poderia reduzir significativamente as ingestões de sódio e açúcares totais entre os adultos canadenses. Consequentemente, mortes e doenças poderiam ser evitadas. Esse tipo de descoberta fornece dados relevantes para apoiar a regulamentação da rotulagem.

Efeito de um novo Nutri-Score graficamente modificado para compreensão objetiva do perfil nutricional dos alimentos e ultraprocessamento: um ensaio controlado randomizado

Carlos Monteiro

BMJ Nutrition, Prevention & Health

DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjnph-2022-000599>

<http://dx.doi.org/10.1136/bmjnph-2022-000599>



Por que este estudo foi feito?

Ao considerar os impactos relacionados à saúde, o perfil nutricional informado pelo Nutri-Score e o (ultra)processamento são duas dimensões complementares. Para informar os consumidores sobre cada uma dessas dimensões relacionadas à saudabilidade dos alimentos, foi testado, em um ensaio controlado randomizado, se uma versão graficamente modificada 'Nutri-Score V.2.0', incluindo uma faixa preta escrito 'ultraprocessado', melhoraria a capacidade dos consumidores de classificar produtos de acordo com seu perfil nutricional e detectar ultraprocessados, em comparação com uma situação com ausência da rotulagem.

Como este estudo foi feito?

21.159 participantes do estudo de coorte NutriNet-Santé, feita em Paris, na França, foram designados aleatoriamente como grupo controle e grupo experimental. Todos receberam um questionário online com três conjuntos de produtos alimentares (biscoitos, cereais matinais e refeições prontas para comer) para classificar de acordo com o perfil nutricional e identificar alimentos ultraprocessados. Foram avaliadas intenções de compra e o produto percebido como mais saudável.

Que resultados foram obtidos?

O grupo experimental teve maior compreensão objetiva do perfil nutricional dos produtos apresentados e da dimensão de ultraprocessamento dos mesmos. 77,7% deles pontuaram de forma alta quando questionados sobre o grau de ultraprocessamento dos alimentos contra 4,4% dos participantes no grupo controle. Mais de ¾ dos participantes acharam a rotulagem confiável e de fácil entendimento. O instrumento de rotulagem teve um efeito positivo nas intenções de compra e nos produtos percebidos como mais saudáveis.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O ensaio controlado randomizado demonstrou o interesse por um rótulo frontal que combina o Nutri-Score com uma menção gráfica adicional, indicando quando o alimento é um ultraprocessado. Os resultados demonstram que o rótulo combinado permitiu que os participantes entendessem independentemente as duas dimensões complementares dos alimentos.

Uma rotulagem mais clara pode ajudar consumidores a tomar decisões mais conscientes na hora de escolher produtos no supermercado

Ambiente alimentar próximo às escolas na maior metrópole brasileira: análises e contribuições com base em dados censitários

Maria Alvim, Mayra Barata e Renata Bertazzi Levy

Cadernos de Saúde Pública
DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN030223>



Escolas particulares não têm política de segurança alimentar, o que pode deixar seus estudantes mais vulneráveis ao consumo de ultraprocessados e, conseqüentemente, ao risco de desenvolver excesso de peso

Por que este estudo foi feito?

Ambientes alimentares são locais onde indivíduos podem ter acesso a comida, como restaurantes e supermercados, mas casa, escola e locais de trabalho. Para crianças e adolescentes, a escola, a comunidade e a moradia são os três principais ambientes alimentares. Este estudo buscou investigar e comparar a distribuição de venda de alimentos no entorno de escolas municipais, estaduais e particulares da cidade de São Paulo.

Como este estudo foi feito?

Dados do Censo Escolar foram extraídos do site da prefeitura e todas as escolas que ofereciam ensino fundamental e/ou médio foram incluídas na análise. Foram analisadas as localizações, o tipo (pública municipal ou estadual ou privada), tamanho e tipo de educação oferecida. Um banco de dados sobre estabelecimentos que vendem comida em São Paulo também foi utilizado na pesquisa.

Que resultados foram obtidos?

Foi observado que lanchonetes e vendedores ambulantes são os tipos de estabelecimentos mais presentes nos entornos das escolas. Lojas de doces, minimercados e lanchonetes estão concentradas em torno das escolas municipais e particulares, já os hipermercados e hortifrutis ficam mais longe. O ambiente alimentar ao redor das escolas difere de acordo com a instância que as administra, e as particulares têm mais lojas de alimentos nos arredores.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O ambiente alimentar de baixa qualidade ao redor de escolas pode expor crianças e adolescentes a fatores de risco para o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, o que pode levar à obesidade e outros problemas de saúde. Políticas públicas são necessárias para regular os ambientes alimentares ao redor das escolas e garantir a possibilidade de escolher alimentos adequados e saudáveis de maneira equitativa.

Produtos integrais no Brasil: a necessidade de regulamentação para garantir benefícios nutricionais e evitar o uso indevido de estratégias de marketing

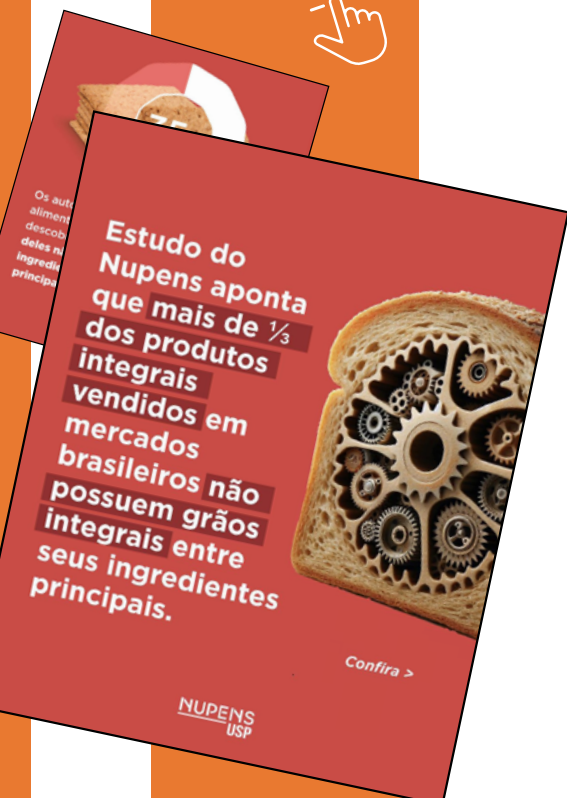
**Giovanna Calixto Andrade,
Ana Clara Duran e Ana Paula Bortoletto**

VEÍCULO

DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004790>



Veja nas redes:



Por que este estudo foi feito?

Produtos integrais são definidos como produtos feitos a partir de cereais processados que mantêm suas propriedades. Esses itens são ricos em nutrientes e associados a uma dieta saudável. Há, no entanto, um equívoco no uso do termo “integral” em produtos comercializados no Brasil. Este estudo apresenta uma avaliação do uso do termo “integral” em alimentos como estratégia de marketing e avalia os perfis nutricionais desses produtos.

Como este estudo foi feito?

Foram coletados dados de 775 embalagens de produtos feitos a partir de grãos entre abril e julho de 2017. As informações da lista de ingredientes foram analisadas para avaliar a presença e a quantidade de grãos inteiros e grãos refinados. Os perfis nutricionais dos produtos com indicação de “integral” na embalagem foram comparados com o modelo usado pela Organização Pan-Americana da Saúde (Opas).

Que resultados foram obtidos?

Cerca de 19% dos produtos selecionados possuíam o termo “integral” na embalagem. Destes, 35% não tinham grãos inteiros entre os principais ingredientes. Cereais matinais, barras de granola, pães, bolos e outros produtos de padaria, biscoitos e macarrão apresentaram maiores quantidades de farinha refinada do que de grãos em suas composições. Foi descoberto que 66% dos produtos com o selo de “integral” no rótulo continham nutrientes críticos na composição, de acordo com os critérios da Opas.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Uma quantidade considerável de produtos com a alegação de conter “grãos integrais” não contém quantidades significativas de grãos integrais de fato, e pode conter alto teor de nutrientes associados ao aumento de riscos de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas à alimentação. Novas regulamentações brasileiras para rotulagem devem exigir que empresas incluam informações sobre a proporção de grãos integrais nos rótulos.

O estudo foi feito antes da implementação das regras sobre embalagens de produtos integrais, mas os resultados podem contribuir na avaliação da eficácia da regulamentação

O papel da agricultura urbana e periurbana na segurança alimentar global do pós-guerra à crise da covid-19: novas perspectivas em justiça alimentar, saúde global e sustentabilidade

Patrícia Jaime

Saúde e Sociedade
DOI: [10.1590/S0104-12902023230330en](https://doi.org/10.1590/S0104-12902023230330en)



Por que este estudo foi feito?

A atual sindemia global (que une as epidemias de obesidade e desnutrição, além das mudanças climáticas), amplificada pela Covid-19, evidencia o colapso dos sistemas alimentares atuais. As iniciativas de agricultura urbana e periurbana têm sido reconhecidas como estratégias de oposição ao modelo de sistema alimentar dominante, a partir de seus múltiplos impactos positivos. Este artigo discute a evolução do conceito de segurança alimentar e nutricional no âmbito internacional, desde sua proposição (no pós-Segunda Guerra Mundial) até a crise da covid-19, compreendendo quais as contribuições a agricultura urbana e periurbana ocupa nesta agenda.

Como este estudo foi feito?

As autoras escreveram o artigo com base em uma revisão crítica de literatura, buscando analisar e organizar a evolução do conceito de segurança alimentar e nutricional, suas relações com a agricultura urbana e periurbana.

Que resultados foram obtidos?

O campo da Segurança Alimentar e Nutricional evoluiu, ganhando diferentes dimensões à sua caracterização. No entanto, as respostas institucionais relacionadas ao tema foram concentradas em momentos de crise, privilegiando a manutenção de sistemas alimentares globalizados e insustentáveis. A agricultura urbana e periurbana evoluiu junto à agenda de Segurança Alimentar e Nutricional, com momentos de pico e declínio.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

Para ampliar as discussões atuais sobre Segurança Alimentar e Nutricional e agricultura urbana e periurbana, é preciso incorporar conceitos de justiça e saúde global, além de uma visão multidimensional sobre sustentabilidade.

O avanço da Segurança Alimentar e Nutricional passa pela promoção da justiça alimentar, conceito ligado à construção de alternativas e resistência para refutar os sistemas alimentares dominantes

Modos de comer



Mudanças nos marcadores da alimentação durante a pandemia de Covid-19 no Brasil

Giovanna Calixto Andrade, Renata Bertazzi Levy, Maria Alvim, Fernanda Rauber e Rafael Claro

Revista de Saúde Pública

DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004659>



Desde 2019, pesquisadores observaram redução significativa e preocupante no consumo de cereais, hortaliças e frutas entre brasileiros — a pandemia agravou o cenário

Por que este estudo foi feito?

A pandemia de Covid-19 eclodiu em março de 2020, gerando grande impacto no estilo de vida da população, o que inclui mudanças nos hábitos alimentares. Estudos brasileiros, como o NutriNet Brasil, apontaram mudanças significativas no consumo de alimentos pelo país. Utilizando outras bases de dados, este estudo investiga as mudanças de marcadores de alimentação e suas razões durante a pandemia utilizando uma amostra representativa da população brasileira.

Como este estudo foi feito?

A pesquisa avaliou marcadores do consumo alimentar coletados pelo instituto de pesquisa DataFolha em 2019, 2020 e 2021 com amostras independentes representativas da população adulta entre 18 e 55 anos do Brasil. O consumo alimentar foi registrado por meio da verificação do consumo de 22 conjuntos alimentares no dia anterior à pesquisa. Em 2021, o instituto incluiu questões sobre mudanças alimentares durante a pandemia. Estimou-se a prevalência de consumo dos conjuntos de alimentos e foram feitos testes estatísticos para comparação de proporções entre os três ciclos.

Que resultados foram obtidos?

Houve diminuição no consumo de cereais, hortaliças, frutas e sucos de fruta industrializados, e aumento de consumo de refrigerantes, biscoito doce, recheado ou bolinho de pacote, embutidos, molhos industrializados e refeições prontas. 46,3% dos entrevistados afirmam que consumiram mais alimentos preparados em casa durante a pandemia. 48,6% dos entrevistados relataram alteração na alimentação no período. Os principais motivos para tais mudanças foram maior preocupação com a saúde (39,1%) e diminuição da renda familiar (30,2%).

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A partir do levantamento, os cientistas observaram que a pandemia teve um impacto negativo na alimentação da população. Foi reportado aumento no consumo de alimentos ultraprocessados no período, o que é visto de forma negativa pela comunidade científica, uma vez que há evidências de que esse tipo de alimento pode ter consequências negativas para a saúde. Fatores como variação de renda da população, variação de preço de alimentos, distanciamento social, ocorrência de sintomas psicológicos, entre outros, podem estar associados às mudanças nos hábitos alimentares durante a pandemia.

Características associadas a padrões alimentares em crianças brasileiras menores de 2 anos

**Maria Laura Louzada,
Fernanda Rauber e Renata
Bertazzi Levy**

Revista de Saúde Pública

DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056003757>



A população infantil brasileira com menos de 2 anos de idade apresenta alto consumo de alguns alimentos ultraprocessados, hábito deletério à saúde

Por que este estudo foi feito?

A alimentação inadequada é um dos mais importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças. Para manter uma alimentação saudável, é preciso adquirir bons hábitos ainda nas fases iniciais da vida. Nesse sentido, a população brasileira pode buscar ajuda de serviços de saúde. Este estudo buscou analisar padrões alimentares de crianças menores de 2 anos e verificar a associação desses padrões com características sociodemográficas e de utilização de serviços de saúde.

Como este estudo foi feito?

Os autores utilizaram dados secundários da Pesquisa Nacional de Saúde, feita pelo IBGE em parceria com o Ministério da Saúde. As entrevistas foram feitas entre agosto de 2013 e fevereiro de 2014. Foram coletados para este estudo dados de consumo alimentar das crianças, variáveis sociodemográficas (sexo, idade, raça/cor de pele, renda familiar per capita, área de residência e região do país), e características de utilização de serviços de saúde, seja público ou privado.

Que resultados foram obtidos?

Crianças entre 6 e 11 meses, de maior renda *per capita*, que vivem em áreas urbanas e nas regiões mais desenvolvidas do país (Sul, Sudeste e Centro-Oeste) são as que mais consomem alimentos *in natura* ou minimamente processados. A partir dos 12 meses, o padrão se mantém, mas crianças brancas que são atendidas pelo serviço privado são as que mais consomem alimentos saudáveis. Quanto ao consumo de ultraprocessados, ele está mais presente entre crianças maiores de 1 ano, não brancas e da região Nordeste. Cerca de 40% da população infantil menor de 2 anos consumiu doces, balas ou outros alimentos com açúcar, o que é desaconselhado por profissionais.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O consumo de alimentos saudáveis ou não saudáveis entre crianças pode sofrer influência de fatores demográficos e econômicos aos quais elas são expostas. Há maior adesão a alimentos saudáveis entre crianças que realizam acompanhamento médico periódico em serviços privados. A prevalência de consumo de alguns alimentos ultraprocessados foi considerada alta pelos pesquisadores para a população infantil brasileira menor de 2 anos de idade.

Processamento de alimentos de acordo com a classificação Nova e consumo alimentar de bebês e crianças pequenas nos Estados Unidos

Euridice Steele

The Journal of Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2023.06.020>



Por que este estudo foi feito?

As primeiras experiências alimentares na infância podem modelar o paladar e as escolhas que a criança fará no futuro. O consumo de ultraprocessados tem mostrado ser prejudicial à saúde na vida adulta. Este estudo buscou descrever como os grupos e subgrupos da classificação Nova de alimentos estão presentes na dieta de bebês e crianças de 6 a 23 meses nos Estados Unidos.

Como este estudo foi feito?

Foram utilizados dados de uma pesquisa representativa nacional feita entre 2013 e 2018 nos Estados Unidos com informações sobre a dieta das crianças. Foi desconsiderado o leite materno e as fórmulas da dieta para esta avaliação, apenas alimentos complementares e bebidas foram avaliados pelos pesquisadores.

Que resultados foram obtidos?

Entre lactentes e crianças pequenas, 42% do consumo de energia total vem de alimentos *in natura* e minimamente processados, enquanto 45% é proveniente de ultraprocessados. 20% de todos os nutrientes são provenientes de alimentos ultraprocessados, em especial o ferro e o zinco. Os cereais matinais foram a principal fonte de ambos os nutrientes. A maioria das frutas, vegetais e laticínios é proveniente de alimentos minimamente processados, e mais de 80% dos grãos consumidos (totais, integrais e refinados) e açúcares vêm de ultraprocessados.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados apoia a dieta saudável de crianças nos EUA, mas os ultraprocessados contribuem de maneira significativa para ingestão de alguns nutrientes e grupos alimentares importantes (como ferro e zinco). No entanto, ultraprocessados trazem nutrientes que devem ser limitados (açúcares adicionados e sódio). Mais pesquisas são necessárias para entender melhor a utilidade e as sensibilidades do uso da classificação Nova para fornecer orientações sobre alimentação para lactentes e crianças pequenas nos Estados Unidos.

Entre lactentes e crianças pequenas dos EUA, o consumo de alimentos ultraprocessados é mais frequente que o consumo de alimentos frescos

Atitudes parentais e participação calórica elevada de alimentos ultraprocessados nas lancheiras das crianças

Rafael Claro

Peer Review

DOI: [https://doi.](https://doi.org/10.53660/1327.prw2840)

[org/10.53660/1327.prw2840](https://doi.org/10.53660/1327.prw2840)



Por que este estudo foi feito?

A família tem um papel importante no desenvolvimento de hábitos alimentares das crianças, especialmente na idade pré-escolar. O comportamento alimentar dos pais pode ter uma influência importante na aquisição de hábitos alimentares dos filhos. Considerando os prejuízos que o consumo de ultraprocessados pode causar em crianças, este estudo mostra uma análise da associação entre atitudes parentais e a oferta de alimentos ultraprocessados nas lancheiras de crianças de escolas privadas no Brasil.

Como este estudo foi feito?

Foi escolhida a faixa etária entre 2 e 6 anos de idade para análise nesta pesquisa. A equipe de pesquisadores registrou e classificou os lanches enviados às crianças pelos pais e/ou responsáveis. Foram realizadas entrevistas com os pais para identificar as atitudes parentais que podem influenciar o comportamento alimentar infantil.

Que resultados foram obtidos?

A participação calórica dos alimentos ultraprocessados nas lancheiras, em uma amostra de 241 estudantes, foi de 55%. Apenas 7,4% das calorias consumidas pelas crianças vieram de alimentos *in natura*. Os responsáveis relataram como motivos para a escolha dos lanches: enviar apenas o que as crianças gostam, escolher apenas alimentos com personagens favoritos de TV, praticidade, comprar todos os lanches no supermercado, não ler o rótulo dos alimentos, não ter informações para preparar uma lancheira saudável ou a mãe ser a pessoa que prepara o lanche.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados contrariam as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que indica que a maior parte das calorias consumidas deve ser proveniente de alimentos saudáveis. A pesquisa também demonstra que as mulheres ainda são as principais provedoras de alimentos para as crianças, mesmo com os avanços sociais das últimas décadas. Os autores aconselham que políticas públicas para regulamentação de propaganda sobre embalagens sejam fortalecidas dentro e fora das escolas.

Mulheres ainda são as principais responsáveis pela alimentação das crianças e são as que mais incentivam hábitos de alimentação saudável, mesmo com os avanços sociais das últimas décadas

Diferenças no consumo alimentar da população brasileira por raça/cor da pele em 2017–2018

Thays Nascimento e Maria Laura Louzada

Revista de Saúde Pública

DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004000>



Ultraprocessados foram menos consumidos por pretos e pardos; o maior consumo ocorreu entre brancos e amarelos

Por que este estudo foi feito?

Apesar do Brasil ser um país de grande diversidade étnico-racial, alguns grupos se encontram em situação de maior vulnerabilidade, como pretos, pardos e indígenas, devido a processos sócio-históricos que contribuíram para sua segregação e marginalização. O propósito deste estudo foi avaliar o consumo alimentar no Brasil de acordo com a raça e a cor da pele da população para medir os efeitos do racismo sobre os hábitos alimentares.

Como este estudo foi feito?

Foram utilizados dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), feita pelo IBGE entre julho de 2017 e julho de 2018. Os alimentos relatados pelos participantes foram classificados na pesquisa seguindo as diretrizes da classificação Nova. O percentual de calorias de cada grupo alimentar foi estimado por categorias de raça/cor da pele (branca, preta, parda, indígena ou amarela) utilizando-se regressão linear bruta e ajustada para sexo, idade, escolaridade, renda, macrorregião e área.

Que resultados foram obtidos?

O consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados foi menor entre a população amarela do que entre pretos e pardos, enquanto contribuiu para cerca de 70% das calorias consumidas entre a população de pele e parda. Os amarelos também consumiram menos alimentos processados, enquanto pretos e pardos consumiram menos ultraprocessados. Os maiores consumidores de ultraprocessados são brancos, mas houve aumento do consumo entre pretos, pardos e indígenas.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os cientistas observaram que diferenças no consumo alimentar segundo raça e cor da pele foram encontradas e são influenciadas por condições socioeconômicas e demográficas. É interessante notar que a mistura de arroz e feijão foi presente na alimentação brasileira como um todo. Destaca-se que o fato do consumo de ultraprocessados ser menor na alimentação de pretos e pardos está relacionado ao preço desses alimentos no período analisado: no Brasil, eram mais caros do que opções *in natura* ou minimamente processadas — e, historicamente, essas populações têm piores condições socioeconômicas.

Disponibilidade domiciliar de alimentos provenientes da biodiversidade brasileira

Anderson Lucas e Maria
Laura Louzada

Cadernos de Saúde Pública

DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN206222>



Por que este estudo foi feito?

O Brasil detém 20% de toda a biodiversidade do planeta e os biomas mais ricos do mundo, mas, quando se trata de biodiversidade alimentar, ainda há lacunas no prato dos brasileiros. Esta pesquisa buscou avaliar a disponibilidade da biodiversidade brasileira e sua participação relativa no país e nos e em seus biomas entre 2017 a 2018.

Como este estudo foi feito?

O estudo usou dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada pelo IBGE entre 2017 e 2018. A biodiversidade dos alimentos foi classificada de acordo com uma portaria interministerial. Foram identificados 92 alimentos nativos dentro desta classificação, mas apenas 38 foram relatados na POF.

O baixo consumo de vegetais da biodiversidade brasileira pode ser atribuído aos sistemas alimentares industriais e às cadeias de abastecimento globais que expandem a produção de commodities, como milho e soja

Que resultados foram obtidos?

Com exceção da erva-mate, a disponibilidade de alimentos provenientes da biodiversidade brasileira é baixa, representando um consumo médio de 7,09 g por dia para cada indivíduo. Por biomas, a Caatinga apresentou maior disponibilidade de frutos, enquanto a Amazônia se destacou em legumes.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Para os cientistas, os resultados são insatisfatórios e abaixo do que se espera de um território biodiverso como o Brasil, e de um sistema alimentar como o nosso, que é destaque mundial. É necessário um maior comprometimento para a promoção de ações que fortaleçam o consumo desses alimentos entre brasileiros

Desigualdade educacional no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e alimentos ultraprocessados: A intersecção entre sexo e raça/cor de pele no Brasil

Rafael Claro, Maria Laura Louzada, Leandro Rezende e Renata Bertazzi Levy

Frontiers in Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1055532>



Por que este estudo foi feito?

Os níveis socioeconômicos e educacionais são muito importantes para determinar padrões alimentares, assim como fatores como gênero, raça e cor da pele. Muitos estudos avaliam o impacto destes fatores separadamente sobre hábitos alimentares, mas esta pesquisa avalia todos juntos. Neste estudo, a influência desigualdade educacional é examinada sobre consumo de alimentos *in natura*/minimamente processados e ultraprocessados com uma perspectiva interseccional entre sexo e raça/cor.

Como este estudo foi feito?

A equipe utilizou dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) sobre o consumo diário de alimentos. A desigualdade educacional foi avaliada pelo índice absoluto de desigualdade (SII, na sigla em inglês) e pelo índice de desigualdade relativa (RII) de acordo com sexo e raça/cor.

Que resultados foram obtidos?

Pessoas com nível mais elevado de educação apresentaram um consumo maior de alimentos *in natura* e minimamente processados. Mulheres brancas (42%) consomem mais esse tipo de alimento do que mulheres pretas/pardas (35%) com o mesmo nível educacional. Homens pretos/pardos com escolaridade intermediária consomem menos alimentos *in natura* do que homens brancos com menor escolaridade.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

As desigualdades educacionais no consumo alimentar são complexas e paradoxais, mas o estudo mostrou que elas influenciam mais o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados do que de alimentos ultraprocessados. No consumo deste segundo tipo de alimento, as desigualdades foram maiores entre homens e mulheres de cor preta/parda do que entre homens brancos.

O preço mais elevado de frutas, verduras e vegetais pode ser um fator importante para explicar o consumo mais frequente de alimentos *in natura* entre pessoas com maior poder aquisitivo

Envolvimento de adolescentes brasileiros na cozinha doméstica: uma análise exploratória (Estudo EVA-JF)

Carla Martins

Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2023.111998>



É alarmante a prevalência de adolescentes com comportamentos alimentares que não estão de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, especialmente entre os meninos

Por que este estudo foi feito?

Uma das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira é de que as pessoas aprendam a cozinhar. Adquirir esta habilidade pode facilitar o consumo de alimentos mais saudáveis. Considerando que a adolescência é uma fase de aprendizagem, este estudo avalia o envolvimento de jovens entre 14 e 19 anos com o preparo de alimentos em casa e estima a associação deste envolvimento com o gênero e nível socioeconômico.

Como este estudo foi feito?

Os dados analisados vieram do Estudo do Estilo de Vida na Adolescência, realizado na cidade de Juiz de Fora, em Minas Gerais. A amostra é de 835 adolescentes entre 14 e 19 anos, estudantes de escolas públicas, da área urbana da cidade. A coleta de dados aconteceu entre maio de 2018 e maio de 2019. Foi elaborado um questionário para os participantes com 12 perguntas sobre habilidades na cozinha.

Que resultados foram obtidos?

Cerca de 79% dos jovens afirmou saber cozinhar “do zero”, mas a maioria (61%) da amostra não costumava participar do planejamento das refeições e da escolha e compra dos alimentos e ingredientes culinários (67%). 77% afirmou gostar de cozinhar. Aqueles que afirmaram não saber cozinhar afirmaram que gostariam de aprender (86%). Meninos eram menos propensos a saber cozinhar, a avaliar positivamente suas habilidades culinárias, a gostar de cozinhar, a desejar aprender mais sobre culinária e preparo de refeições, e a participar do planejamento e preparo de refeições. O status socioeconômico mais baixo representou uma maior probabilidade de preparar refeições sozinho para a família.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os cientistas observaram que os comportamentos estão desalinhados com as recomendações do Guia entre adolescentes, uma vez que a maioria deles, principalmente os meninos, não está envolvida nas decisões sobre a cozinha doméstica. A adolescência pode ser um período importante para desenvolver habilidades culinárias, o que pode trazer benefícios de longo prazo para a qualidade da dieta. Além disso, para mudar o padrão histórico e cultural brasileiro que sobrecarrega a vida diária das mulheres, é necessário incentivar a presença de meninos na cozinha.

Associações entre a frequência de preparo de jantar em casa, o consumo de alimentos ultraprocessados e a qualidade da dieta entre crianças e adolescentes nos Estados Unidos

Euridice Steele

Childhood Obesity

DOI: <https://doi.org/10.1089/chi.2022.0200>



Por que este estudo foi feito?

Nos Estados Unidos, a qualidade da dieta é considerada ruim e o consumo de alimentos ultraprocessados, que causam danos à saúde, é alto entre crianças e adolescentes. A baixa qualidade da dieta pode favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas a longo prazo. Há hipóteses sobre o desenvolvimento de habilidades culinárias ter influência positiva sobre o comportamento alimentar mais saudável. Este estudo avaliou se o preparo de refeições em casa pode estar relacionado a uma alimentação de melhor qualidade e menor consumo de ultraprocessados entre crianças e adolescentes no país.

Como este estudo foi feito?

Foram utilizados dados de uma pesquisa nacional de saúde e nutrição feita nos EUA, a NHANES. Foram utilizados dados representativos de 2007 a 2010. A amostra total foi de 6.032 crianças e adolescentes com menos de 19 anos. Os itens alimentares citados na pesquisa foram categorizados de acordo com a classificação Nova para obtenção da porcentagem de ingestão total de energia proveniente de ultraprocessados.

Que resultados foram obtidos?

Cerca de 40% dos participantes da pesquisa relataram que vivem em lares onde o jantar é cozinhado todos os dias da semana, principalmente os hispânicos menores de 11 anos. Uma frequência maior de preparo de jantar em casa foi associada a um consumo menor de ultraprocessados e a uma qualidade melhor da dieta. Crianças que viviam em lares onde o jantar era preparado até 2 vezes por semana consumiam mais alimentos ultraprocessados.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

As descobertas da pesquisa sugerem que iniciativas que estimulam o preparo de comida caseira podem ser uma boa estratégia para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados entre a juventude estadunidense. Jovens que consomem refeições feitas de forma caseira também consomem mais frutas e vegetais em vez de *junk food*. O aumento do consumo de alimentos saudáveis pode trazer benefícios duradouros para a vida dos adolescentes.

Mesmo com recomendações de preparo de refeições caseiras para as famílias, a falta de tempo e de recursos são barreiras da execução desse hábito em lares norte-americanos

Ingestão de sódio acompanhada desde a infância e preferência por sabor salgado durante a adolescência: Acompanhamento de um ensaio controlado e randomizado em campo no Brasil

Fernanda Rauber

**Current Developments
in Nutrition**

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2022.100011>



A ingestão dietética de sódio e a puberdade precoce foram associadas a preferências por alimentos com concentrações mais altas de sal

Por que este estudo foi feito?

O sódio tem um papel importante no funcionamento do corpo, mas, em excesso, pode ser prejudicial. O gosto por itens salgados é moldado ainda na infância, e intervenções eficazes para promover ingestão saudável de sódio requer entendimento dos fatores que influenciam essa preferência. Este estudo examinou os efeitos de uma intervenção alimentar precoce em mães de baixa renda na ingestão de energia e sódio, bem como nas preferências de seus filhos (aos 12 anos) pelo sabor salgado. O estudo também avaliou as mudanças relacionadas à idade nas fontes dietéticas de sódio.

Como este estudo foi feito?

Foram feitas análises secundárias de dados de consumo alimentar e preferência de sabor coletados em crianças participantes de um ensaio longitudinal. Entre 2001 e 2003, os pares mães-bebês randomizados para o grupo de intervenção receberam aconselhamento sobre práticas saudáveis de alimentação durante um ano após o parto. O grupo controle não recebeu aconselhamento.

Que resultados foram obtidos?

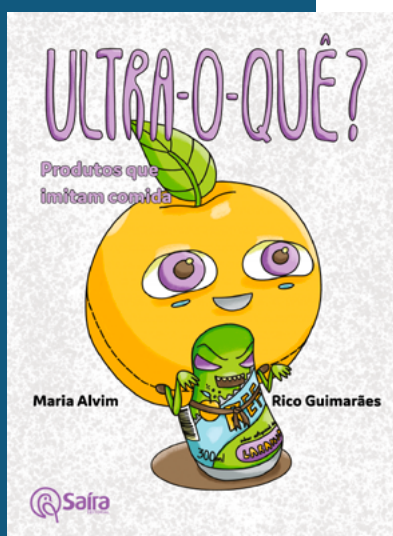
O grupo que recebeu aconselhamento no início da pesquisa teve uma redução na ingestão de energia em comparação com os grupos controles em todas as categorias de alimentos durante o primeiro ano. A ingestão de sódio proveniente de alimentos processados aumentou entre os 4 e 12 anos das crianças, e o de ultraprocessados, entre 1 e 4 anos. O consumo de alimentos não processados diminuiu entre 1 e 8 anos. Aos 12 anos, crianças em estágio inicial de puberdade tendem a preferir quantidades maiores de sal do que outras crianças.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A intervenção não surtiu efeitos significativos sobre o consumo de sódio entre as crianças, mas tanto a ingestão dietética de sódio quanto a puberdade precoce foram associadas a preferências por concentrações mais altas de sal entre os participantes. A infância e a adolescência são períodos importantes para entender como a experiência e o crescimento moldam os comportamentos alimentares ao alterar a preferência pelo sal.

PARA ALÉM DOS ARTIGOS CIENTÍFICOS

Em 2023, a nutricionista e doutora em medicina preventiva Maria Alvim, integrante do Nupens, publicou dois livros sobre alimentação voltados ao público infantil. Os volumes são conectados com seus estudos de mestrado e doutorado: em ambos os casos, a pesquisadora analisou o ambiente alimentar no entorno de escolas nas cidades de Juiz de Fora (MG) e São Paulo (SP). A seguir, saiba mais sobre os livros.



ULTRA-O-QUÊ? PRODUTOS QUE IMITAM COMIDA

Alimentos ultraprocessados são comida de verdade? Quem são eles e por que fazem tão mal? Encontre as respostas para essas e outras perguntas. Este livro, de um jeito divertido, ajuda a fazer boas escolhas do que comer. E as boas escolhas não dizem respeito só à saúde das pessoas, mas também à saúde do planeta e à preservação das culturas tradicionais. Saboreie as páginas e entenda melhor tudo isso.



COMER DIREITO É UM DIREITO!

Você sabia que todos os brasileiros têm a alimentação como um direito? E não pode ser qualquer alimento. Devem ser garantidos a todas as pessoas no Brasil alimentos saudáveis, seguros e culturalmente compatíveis, na quantidade necessária para cada uma. Ao mesmo tempo, ter alimentos não deve comprometer a obtenção de direitos de que todos precisam para viverem bem, como saúde, moradia, transporte e lazer. Isso tudo está descrito na Constituição e em outras leis brasileiras.

Este livro se propõe a digerir essas normativas e a colocar na mesa informações fundamentais para você exercer sua cidadania. Bom apetite... digo, boa leitura!

NUPEINS

USP