



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Ana Paula Bortoletto - Alimentos ultraprocessados

Conhecer os tipos de alimentos, sua forma de processamento e os ingredientes utilizados é fundamental para fazer melhores escolhas alimentares. O [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), do Ministério da Saúde, é o documento oficial do Brasil que traz as principais recomendações sobre alimentação e apresenta a classificação dos alimentos em 4 principais categorias: alimentos in natura e minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados. Esta última categoria é bastante consumida pela população, porém é bastante prejudicial à saúde, motivo pelo qual o Guia Alimentar recomenda evitar ao máximo este tipo de alimento. A questão é que nem sempre é fácil reconhecê-los. Saiba mais sobre essa categoria e como identificá-la na entrevista com Ana Paula Bortoletto, doutora em nutrição e saúde pública e pesquisadora da Cátedra Josué de Castro, de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis, da Universidade de São Paulo.



ENTREVISTA COM: Ana Paula Bortoletto, doutora em nutrição e saúde pública e pesquisadora da Cátedra Josué de Castro, de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis, da Universidade de São Paulo.

O que são alimentos ultraprocessados?

Os alimentos ultraprocessados são, na verdade, formulações industriais compostas por substâncias que foram extraídas de alimentos “in natura” e que na verdade tem muito pouco do alimento em si. Geralmente eles são compostos por substâncias como açúcar, óleos concentrados e óleos modificados, amidos e muitos ingredientes que são de uso exclusivo apenas pela indústria. E a gente poderia citar alguns exemplos, tais como: refrigerantes, bebidas lácteas, misturas

para preparo de bebidas, salgadinhos de pacote, doces, chocolates, barras de cereais, sorvetes, margarinas, pratos congelados já prontos, nuggets, salsichas e por aí vai.

Que evidências científicas existem de que o consumo de alimentos ultraprocessados pode fazer mal à saúde?

Nós já temos muitas evidências científicas que relacionam o consumo dos alimentos ultraprocessados com várias consequências negativas para a saúde. Isso inclui aumento de peso, aumento do diabetes, da hipertensão, outras doenças do coração, depressão, alguns tipos de câncer, asma em crianças, disfunções nos rins e até mortes prematuras.

Como podemos saber se um produto é ultraprocessado ou não?

Para identificar se um produto é ultraprocessado ou não, a forma mais fácil é olhar a lista de ingredientes das embalagens de alimentos. Se a pessoa ler na lista nomes de alimentos ou substâncias que ela não consegue reconhecer, tais como: extratos, xaropes, amidos, gorduras isoladas; e ainda aditivos como corantes, aromatizantes, espessantes, com certeza, é um produto ultraprocessado.

Há alguma quantidade segura para se consumir?

Como a categoria de ultraprocessados têm uma variedade muito grande de tipos e de características, é muito difícil conseguir avaliar qual é a quantidade recomendada que não vai trazer impacto negativo na saúde. Então, o que a gente segue recomendando é o que o Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda: evitar o consumo de ultraprocessados o máximo possível para garantir uma maior proteção à saúde.

Quais alimentos ultraprocessados são mais consumidos no Brasil?

As categorias mais consumidas são os frios e embutidos, os biscoitos doces de todos os tipos, os biscoitos salgados, margarina, bolos e tortas doces prontos, pães e doces em geral. E, ainda, a categoria de bebidas adoçadas, carbonatadas, também está entre as mais consumidas.

Quais são as alternativas que existem para se evitar o uso de alimentos ultraprocessados?

Claro que é possível organizar uma alimentação mais saudável quando a gente consegue cozinhar mais, quando há possibilidade de fazer compras regulares de alimentos “in natura” e quando se planeja o cardápio para que seja possível utilizar os alimentos frescos “in natura” da melhor forma possível. É importante também

tomar cuidado com o momento dos lanches entre as refeições, que costuma ser o momento em que os ultraprocessados podem entrar com maior intensidade. Por exemplo, como é o caso das bolachas, dos biscoitos e dos bolos panificados. Além disso, para quem mora nos grandes centros urbanos é possível identificar locais que oferecem refeições saudáveis, baseadas em alimentos e não em ultraprocessados.

O que fazer para proteger as crianças desses alimentos ultraprocessados?

Eu diria que o começo fundamental é apoiar e proteger os bebês para que eles sejam amamentados desde o nascimento e de forma exclusiva até o sexto mês de vida e complementar com outros alimentos saudáveis até dois anos. E esse momento da transição alimentar é fundamental para a formação dos hábitos da criança e das preferências e para o desenvolvimento do paladar. Em segundo lugar, também protegê-la em relação à exposição excessiva da publicidade de alimentos ultraprocessados.

De que forma os alimentos ultraprocessados impactam no meio ambiente e na biodiversidade?

Já temos vários indicadores ambientais que mostram que a produção massiva e em alta quantidade de poucas espécies vegetais, como soja, milho, trigo e cana-de-açúcar, que são usadas como matérias-primas desses produtos, acaba contribuindo para a redução da biodiversidade, para o aumento das emissões de gases de efeito estufa, trazendo consequências diretas no solo, na contaminação da água onde esses ingredientes são produzidos. Esse impacto aumenta quando a gente considera também o aumento do uso de embalagens plásticas, da produção de resíduos sólidos, com o processo de fabricação dos ultraprocessados.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Irmã Veneranda, o que comer para ter saúde?

A alimentação é importante para a criança crescer bem e para o adulto poder trabalhar e ter saúde. A pessoa fica fraca ou doente, porque não come alimentos certos ou porque não come a quantidade necessária. Comer direito quer dizer comer o suficiente e comer de todos os alimentos que o corpo precisa.

A má alimentação leva à desnutrição da criança ou à obesidade. Para o bebê, o melhor alimento é o leite materno exclusivo até os seis meses e a partir daí continuar o aleitamento materno, mas acrescentar outros alimentos. Quando a criança é um pouco maior pode comer o alimento variado dos adultos, como

arroz, feijão, carnes, ovos, verduras, legumes e frutas. Alimentos industrializados devem ser evitados no dia a dia, porque eles contêm muito açúcar, gordura, sal e conservantes, que não fazem bem para a saúde. É muito importante valorizar os alimentos regionais e de época, sem agrotóxicos. Uma boa opção é ter uma horta caseira. Cuide da sua saúde e da saúde da sua família.

(TESTEMUNHO)

Célia Antônia do Nascimento Machado, líder da Pastoral da Criança na Diocese de Osório, Rio Grande do Sul.

Onde a senhora encontra inspiração para realizar seu trabalho na Pastoral da Criança?

A primeira líder da Pastoral da Criança foi a Mãe de Jesus Cristo, quando ela foi fazer a visita a sua prima Isabel para cuidar dela. Então, sempre devemos pensar em Maria, a Mãe de Jesus, que ela nos acompanhe, que nos leve no caminho certo, que faça com que possamos resolver os problemas que a gente tem e Deus está conosco e nós estamos na expectativa de um mundo melhor.

Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança
Programa de Rádio 1565 - 20/09/2021 - Alimentos ultraprocessados