



O AUMENTO DO CONSUMO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Bernardo Megier Cazali¹

Giovan Dutra do Prado²

Lucia Nita Libardoni³

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

Introdução

Nos últimos anos, tem-se observado uma crescente tendência global na produção e consumo de alimentos ultraprocessados. Estes produtos, caracterizados por passarem por múltiplas etapas de processamento industrial e conterem uma variedade de ingredientes artificiais, vêm substituindo progressivamente alimentos frescos e minimamente processados na dieta da população.

Neste contexto, a investigação se propõe a responder questões cruciais como os principais fatores que impulsionam o consumo de alimentos ultraprocessados, os efeitos a longo prazo desse tipo de alimentação na saúde da população e as medidas que podem ser adotadas para diminuir os impactos negativos associados ao consumo excessivo desses produtos.

Assim, esta pesquisa não apenas contribui para a ampliação do conhecimento sobre a produção e consumo de alimentos ultraprocessados, mas também busca fomentar uma reflexão crítica e informada sobre a alimentação contemporânea, promovendo a conscientização e a adoção de práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Procedimentos Metodológico

Trabalho realizado em grupo, na disciplina de Projeto Investigativo na Saúde na forma de pesquisa quantitativa contendo dados sobre os alimentos ultraprocessados, com

¹ Estudante, bernardo-mcazali@educar.rs.gov.br

² Estudante, giovan-ddprado@educar.rs.gov.br

³ Professora Especialista, Bióloga, lucia-nlibardoni@educar.rs.gov.br.



referência em textos e análises comparativas com base em informações confiáveis e artigos científicos.

Resultados e Discussões

O surgimento dos alimentos ultraprocessados teve seu início alavancado a partir da década de sessenta, graças a uma cadeia de produção em massa visando baixo custo de produção e mão de obra barata, tendo seu modo de fabricação constituído da formulação de substâncias derivadas de alimentos, frequentemente modificadas quimicamente e de uso exclusivamente industrial, contendo pouco ou nenhum alimento inteiro e tipicamente adicionadas de corantes, aromatizantes, emulsificantes e outros.

O consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil tem aumentado nos últimos anos, em 2022, 83% dos adolescentes acompanhados pela Atenção Primária à Saúde do Distrito Federal consumiram estes alimentos. Segundo um estudo do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP, o consumo de ultraprocessados aumentou 5,5% nos últimos 10 anos, e 20% das calorias consumidas pelos brasileiros são provenientes destes alimentos.

Os alimentos ultraprocessados estão relacionados com o risco de diversas doenças além do agravamento de doenças pré-existentes, entre elas: doenças cardíacas, diabetes tipo 2, câncer de boca, estômago, garganta, intestino, sanguíneo, doenças pulmonares, além de doenças psicológicas como: depressão, ansiedade, anorexia, bulimia e outros transtornos compulsivos relacionados a maus hábitos alimentares.

São alimentos comumente prontos para consumo, sem a necessidade de um preparo adicional, os ultraprocessados são entre as classificações dos alimentos os mais prejudiciais sendo seus antecessores alimentos processados e alimentos *in natura* respectivamente, o que os caracteriza é seu alto nível de etapas de industrialização que visam aumentar a durabilidade, diversificar os sabores e texturas, aumentar a longevidade, reduzir custos de mão de obra, alargar a linha de produção, elevar a quantidade produzida por fábrica e principalmente alcançar o maior nível de consumidores possíveis.

O modo de produção se diferencia, baseado no conteúdo de cada produto, como exemplo, xarope de milho, óleos hidrogenados ou interesterificados e proteínas isoladas.

Consumir alimentos naturais, preferencialmente de agricultura familiar, trazem benefícios para a saúde e a economia local, efetuando a reposição de vitaminas, proteínas e minerais essenciais para o condicionamento e crescimento do corpo. algo que não se vê com o consumo dos alimentos ultraprocessados, ao deixar de comprar esses alimentos e optar por opções mais saudáveis In Natura, é fortalecido o vínculo do pequeno agricultor e produtor rural com o consumidor. Desse modo, a economia consegue fluir de melhor modo, tirando o foco das grandes indústrias e empresas de industrialização.



Conclusão

Além dos resultados apresentados, é imprescindível enfatizar a importância da articulação entre políticas públicas, iniciativas educacionais e a conscientização da sociedade para mitigar os impactos negativos associados ao consumo de alimentos ultraprocessados.

A implementação de campanhas de conscientização, aliada a regulamentações mais rigorosas sobre a rotulagem de produtos alimentícios, desempenha um papel crucial na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis. Ademais, a introdução de programas educacionais voltados à alimentação saudável desde os primeiros anos escolares se mostra uma estratégia eficaz para capacitar as novas gerações a adotar hábitos alimentares mais conscientes e responsáveis.

Essas medidas, quando integradas de forma coordenada entre governo, indústria alimentícia e sociedade civil, são essenciais para a reversão do padrão alimentar atual, marcado pelo consumo excessivo de produtos ultraprocessados.

Somente por meio de esforços conjuntos e contínuos será possível minimizar os impactos adversos desse tipo de alimentação sobre a saúde pública, promovendo um cenário mais favorável ao bem-estar individual e coletivo, e contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável e consciente.

Referências

AFIUNE, G. Como as gigantes de ultraprocessados avançaram sobre o estômago do brasileiro. Disponível em: <https://ojoioeotriogo.com.br/2020/04/como-as-gigantes-de-ultraprocessados-dominaram-o-estomago-do-brasileiro/>. Acesso em: 20 jun. 2024.

AGÊNCIA BRASIL. Consumo de ultraprocessados aumentou 5,5% na última década no país. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-03/consumo-de-ultraprocessados-aumentou-55-na-ultima-decada-no-pais>. Acesso em: 22 jul. 2024.

FREITAS, R. Podem estar na sua despensa: os 10 piores alimentos consumidos por brasileiros. Disponível em: <https://revistacasaedjardim.globo.com/comportamento/bem-estar-e-saude/noticia/2023/11/podem-estar-na-sua-despensa-os-10-piores-alimentos-consumidos-por-brasileiros.ghtml>. Acesso em: 17 jul. 2024.

8º MoEduCiTec

Mostra Interativa da Produção Estudantil
em Educação Científica e Tecnológica
O Protagonismo Estudantil em Foco

II Mostra de Extensão Unijui



27/09/2024 | Campus Ijuí



Educação
nas Ciências
UNIJUI



ROCHA L. Saiba como identificar alimentos ultraprocessados. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/saiba-como-identificar-alimentos-ultraprocessados/#:~:text=A%20fabrica%C3%A7%C3%A3o%20de%20alimentos%20ultraprocessados,subst%C3%A2ncias%20de%20uso%20exclusivamente%20industrial.> Acesso em: 19 jul. 2024.

ROSA, N. Quando começamos a transformar os alimentos em ultraprocessados? Disponível em: <https://canaltech.com.br/saude/quando-comecamos-a-transformar-os-alimentos-em-ultraprocessados-191957/>. Acesso em: 22. Jul. 2024.

VIANA, K. Alimentos ultraprocessados estão entre os mais consumidos pelos brasileiros. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/web/guest/w/alimentos-ultraprocessados-est%C3%A3o-entre-os-mais-consumidos-pelos-brasileiros#:~:text=Segundo%20o%20boletim%20informativo%20da, enquanto%2068%25%20consumiram%20bebidas%20ado%C3%A7adas.> Acesso em: 21. Jun 2024.