

## 09/09/2024 17:14 - Entenda os efeitos sociais e ambientais do consumo de alimentos ultraprocessados



Em 2024, a segunda edição do [Guia Alimentar para a População Brasileira](#) comemora 10 anos. Para marcar a data, o Ministério da Saúde lançou uma série especial de notícias que aborda diversos aspectos do documento. As recomendações atualizadas nesta edição têm como objetivo promover uma alimentação saudável que beneficie a saúde individual, respeite e valorize as tradições locais, e cuide do meio ambiente. Nesse contexto, o guia recomenda evitar alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e refrigerantes, devido à sua composição nutricional desequilibrada e ao alto teor de calorias, que contribuem para a obesidade e o

desenvolvimento de doenças.

Embora sejam por natureza não saudáveis, esses alimentos têm ganhado popularidade devido ao seu baixo preço, alta disponibilidade, conveniência e sabor. De acordo com o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), no ano passado, 34% dos homens e 20% das mulheres em Porto Velho consumiram cinco ou mais tipos de alimentos ultraprocessados no dia anterior à entrevista. A pesquisa é conduzida com uma amostra de adultos com mais de 18 anos em todas as 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal. No total, foram realizadas 21.690 entrevistas: 10.858 por meio de telefones fixos e 10.832 por telefones móveis.

Esses alimentos também possuem impactos negativos na cultura, na vida social e no meio ambiente, afetando, assim, a saúde e o bem-estar das pessoas.

### Cultura

Esses alimentos afetam a cultura ao promover marcas padronizadas mundialmente e campanhas publicitárias agressivas. Essas estratégias criam uma falsa sensação de diversidade e fazem com que as tradições alimentares locais pareçam desinteressantes, especialmente para os jovens. Como resultado, há um crescente desejo de consumir esses produtos para se alinhar a uma cultura supostamente moderna e superior, diminuindo a importância das práticas alimentares tradicionais.

### Vida social

Projetados para consumo imediato, podendo ser ingeridos a qualquer hora e em qualquer lugar, os alimentos ultraprocessados eliminam a necessidade de preparar e compartilhar refeições. Seu consumo frequente ocorre em momentos de isolamento, como ao assistir televisão ou trabalhar no computador, o que reduz as oportunidades de interação social. Segundo o guia, a "interação social" mostrada nas campanhas publicitárias desses produtos não reflete a realidade.

### Meio ambiente

A produção e comercialização de alimentos ultraprocessados causam danos ao meio ambiente. As embalagens não biodegradáveis poluem o ambiente e exigem novas tecnologias para gestão de resíduos. A demanda por ingredientes como açúcar e óleos vegetais estimula monoculturas que utilizam agrotóxicos e fertilizantes, prejudicando a biodiversidade. Além disso, o transporte desse alimento consome muita energia e emite poluentes, enquanto o uso excessivo de água compromete recursos naturais essenciais.

Kelly Alves explica que uma das vertentes abordadas pelo Ministério da Saúde é o incentivo à alimentação adequada e saudável. Isso é feito por meio da divulgação clara de informações sobre essas práticas, os grupos de alimentos e suas características positivas e negativas. “A nossa orientação não se baseia em uma abordagem de permitido e proibido, mas sim em incentivar escolhas alimentares saudáveis e evitar aquilo que pode representar riscos à saúde”, observa.

### Histórico do Guia

A primeira edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicada em 2006 pelo ministério, apresentou as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a população. Com as transformações sociais que impactaram as condições de saúde e nutrição da sociedade, foi necessário atualizar as recomendações.

A segunda edição, desenvolvida em parceria com Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (USP) com apoio da Organização Panamericana de Saúde (Opas), disponível desde 2014, foi elaborada após um amplo processo

de consulta pública que envolveu um extenso debate com diversos setores da sociedade. Essa versão permanece atual mesmo após uma década. "As evidências científicas mostram que os problemas de saúde que estavam presentes na época da revisão, como as doenças crônicas não transmissíveis, continuam avançando e estão diretamente relacionados à alimentação inadequada", conclui a coordenadora.

**Fonte:** Ministério da Saúde

Notícias RO