



Alimentos "ultraprocessados"

Proposta de classificação de alimentos com base no nível de processamento e quantidade de ingredientes (conhecida como NOVA). Classifica os alimentos em in natura ou minimamente processados, processados ou "ultraprocessados".

Artigo de opinião. "Nutrition and Health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing". <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19366466/>

Não é utilizada na maioria dos países do mundo e não encontra consenso na comunidade científica nacional e internacional.

QUE ALIMENTOS SERIAM?

Processados e "ultraprocessados", segundo essa classificação, englobam inúmeras categorias de alimentos, com diferentes perfis nutricionais, que fazem parte da alimentação da população brasileira.



vegetais em conserva (milho, ervilha, azeitona...), frutas em calda, geleias e doces em compota



queijos, presunto, mortadela, salame e peito de peru



margarina e requeijão



extrato, concentrado e molhos de tomate



sardinha e atum enlatados



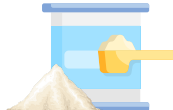
sucos e refrigerantes



carne seca, toucinho, salsicha, bacon e todos os tipos de linguiças



molhos (maionese, ketchup, mostarda, barbecue...)



fórmulas infantis e compostos lácteos



achocolatados



sorvetes



iogurtes e bebidas lácteas



pães de forma e de todos os tipos produzidos pela indústria, até os integrais



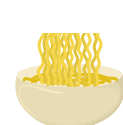
cereais matinais e barras de cereais



bolos e mistura para bolos



chocolates, balas biscoitos e snacks



macarrão instantâneo



produtos congelados e prontos (pão de queijo, inclusive).



Importante: Processados e "ultraprocessados" segundo a classificação NOVA. A ciência e a tecnologia de alimentos, assim como a indústria brasileira, não utilizam essa classificação.

São nocivos à saúde?

"(...) A principal conclusão é que atualmente **não há evidências confiáveis disponíveis para tirar quaisquer conclusões firmes sobre os riscos dos alimentos ultraprocessados, e as sugestões de efeitos adversos são baseadas em dados observacionais sujeitos a viés e confusão**. Não existem ensaios controlados randomizados bem projetados comparando alimentos ultraprocessados com um grupo de controle apropriado. (...)

"SACN descobriu que o sistema de classificação NOVA para alimentos ultraprocessados estava sujeito a viés por parte dos investigadores. O relatório observou que **9 dos 12 estudos que pretendiam mostrar efeitos adversos dos alimentos ultraprocessados foram escritos pelo mesmo grupo de autores** que inventou a classificação NOVA no Brasil.

TOM SANDERS, PROFESSOR EMÉRITO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO KING'S COLLEGE LONDON

Reacção dos peritos à declaração do SACN (Comité Científico Consultivo da Nutrição) sobre alimentos transformados e saúde | Centro de Mídia de Ciência (sciencemediacentre.org)



O QUE ESPECIALISTAS DIZEM?



A **NOVA** é baseada na suposição errônea de que todos os alimentos fabricados comercialmente têm baixo valor nutricional, promovem o ganho de peso e doenças crônicas nos consumidores, pois contêm açúcar, sal e aditivos.

Ela ignora os benefícios comprovados de dietas escolhidas com a combinação certa de alimentos em todos os níveis de processamento.

"Os consumidores precisam ser corretamente informados de que a saudabilidade não tem correlação direta ou absoluta com o número de ingredientes, intensidade ou número de processos ou com o fato de que o alimento foi processado em residências ou em uma grande indústria".

DR. RODRIGO PETRUS, UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO (USP)

Petrus et al. 2021. Trends in Food Science & Technology 116 (2021) 603–608 <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.08.010>



"(...) **"Ultraprocessado" pode ser qualquer coisa: desde pão integral a refeições prontas. Quando um conceito se torna tão amplo, pouco claro e que inclui**

alimentos desde cereais matinais e pão integral a refeições prontas vegetarianas e salsichas, torna-se cientificamente inútil na prática. Pesquisadores que partem desses sistemas de classificação e sua metodologia falha correm o risco de chegar a conclusões que não se comparam cientificamente. Já existem muitos mal-entendidos sobre alimentação e saúde e a comunidade de pesquisa não deve contribuir para aumentar a confusão."

CECILIA NÄLSÉN, PESQUISADORA DA UNIVERSIDADE DE ÖREBRO, SUÉCIA

Svenska livsmedelsforskare: Använd inte begreppet "ultraprocessat" - Livsmedelsföretagen (livsmedelsforetagen.se)



"A declaração SACN destaca uma série de limitações ao avaliar a ingestão de alimentos ultraprocessados: muitas das informações necessárias para identificar um alimento como ultraprocessado geralmente não são coletadas.

Por exemplo, na maioria dos estudos é impossível distinguir entre pães caseiros, artesanais ou produzidos em massa, embora apenas o último seja considerado "ultraprocessado".

PROF GUNTER KUHNLE, PROFESSOR DE NUTRIÇÃO E CIÊNCIA DOS ALIMENTOS DA UNIVERSIDADE DE READING, INGLATERRA

<https://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-sacn-scientific-advisory-committee-on-nutrition-statement-on-processed-foods-and-health/>

Por que outros governos não adotaram essa classificação?



Comitê Científico da Agência Espanhola de Segurança Alimentar e Nutricional (AESAN – 2020)

"Está demonstrado que o grau e tipo de processamento e o número de ingredientes presentes em alimentos definidos como ultraprocessados não se correlaciona com sua qualidade nutricional."

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf



Fundação Britânica de Nutrição (British Nutrition Foundation – 2023)

"Críticos sugerem que a classificação NOVA é de difícil interpretação e apresenta desafios para uma aplicação robusta em dados dietéticos e sua fundamentação científica tem sido questionada."

<https://www.nutrition.org.uk/news/2023/position-statement-on-the-concept-of-ultra-processed-foods-upf/>



Comitê Consultivo Científico em Nutrição Reino Unido (SACN – 2023)

O Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN), comitê que aconselha o Governo do Reino Unido em questões relacionadas à alimentação e saúde, não recomendou o uso do sistema de classificação de alimentos pelo grau de processamento (classificação NOVA) argumentando que: (i) os grupos de alimentos são muito amplos e acabam agrupando categorias de alimentos muito distintas; (ii) ainda em relação aos grupos de alimentos, os mesmos incluem alimentos com características nutricionais muito diferentes, e por fim (iii) as avaliações feitas pelos especialistas são muito discordantes, não havendo consenso.

<https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-processed-foods-and-health>

<https://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-sacn-scientific-advisory-committee-on-nutrition-statement-on-processed-foods-and-health/>



Comitê de Recomendações Nutricionais dos Países Nórdicos (Nordic Nutrition Recommendations – 2023)

"A classificação de alimentos pelo seu grau de processamento não deve ser considerada nas discussões de revisão das Recomendações Nutricionais dos Países Nórdicos em 2023. As diretrizes dietéticas baseadas em alimentos (FBDG's) e os valores dietéticos de referência (VDR's) são muito mais importantes e relevantes do que aspectos relacionados ao grau de processamento dos alimentos."

<https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>



Processamento de alimentos



Processar o alimento é, em primeiro lugar, torná-lo seguro para consumo.

A matéria-prima dos alimentos que consumimos, de origem vegetal, animal e mineral, é, em grande parte, altamente perecível. Isso acontece porque a riqueza em nutrientes, água e o pH fazem dos alimentos um meio adequado para o crescimento de uma grande variedade de microrganismos. Estes agentes podem rapidamente levar à deterioração do alimento, fazendo com que ele se torne inadequado para consumo.

Garantir a segurança do alimento e permitir seu amplo acesso são as funções essenciais do processamento, que utiliza tecnologias baseadas em princípios de conservação que ajudam a tornar os produtos seguros para consumo, preservando ao máximo suas qualidades nutricionais e sensoriais.

Alimentação diversa

De acordo com dados da última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF/IBGE) de 2017/2018, 76% dos alimentos consumidos no Brasil são processados, considerando uma ampla gama de produtos.

88,7%

Das vendas da indústria: alimentos do dia a dia



26,6%

Carnes, pescados e derivados



16,9%

cereais, chás e café



16%

laticínios



8,5%

óleos e gorduras



8,0%

derivados de trigo



4,1%

desidratados e supergelados

11,3%

Alimentos para fins especiais e consumo ocasional



8,2%

Alimentos dietéticos, temperos, sorvete e petiscos



3,1%

Chocolates, cacau e balas



Associação Brasileira da Indústria de Alimentos

A indústria brasileira de alimentos processa 58% de tudo o que é produzido no campo. Reúne 38 mil empresas que produzem 250 milhões de toneladas de comida por ano, garantindo o abastecimento do mercado interno, além de exportar para 190 países do mundo, atendendo a 190 legislações sanitárias diferentes. O setor gera 1,9 milhão de empregos formais e diretos e representa 10,7% do PIB do Brasil.