

Nesta edição

1. Brasília sedia XVI Encontro Nacional da Rede de Alimentação e Nutrição
2. Começou o período de monitoramento do ciclo do primeiro semestre de 2019 do Nutri SUS.
3. Por dentro das ações da CGAN e do MS
4. Espaço dos estados e municípios
5. De olho na evidência
6. Implementando o Guia Alimentar para a população Brasileira
7. Saiu na Mídia

Brasília sedia XVI Encontro Nacional da Rede de Alimentação e Nutrição



Coordenadores, gestores e referências para as ações de alimentação e nutrição nos estados e municípios participaram, nos dias 11, 12 e 13 de Junho, do XVI Encontro Nacional da Rede de Alimentação e Nutrição, realizado na Organização Pan Americana de Saúde, em Brasília.

O encontro, uma iniciativa da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN/MS) do Ministério da Saúde, teve o objetivo de discutir temas relacionados à Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), promoção da saúde na Atenção Primária, condicionalidades de saúde do Programa Bolsa Família, programas de micronutrientes, pesquisas científicas, gestão das ações em âmbito estadual e municipal, organização das medidas de prevenção e controle do excesso de peso e obesidade e ações de promoção de ambientes saudáveis.

De acordo com a coordenadora da CGAN, o evento é uma oportunidade para fortalecer o trabalho intersetorial que as agendas necessitam, subsidiando o debate dos gestores com o que vem sendo discutido nacional e internacionalmente no que se refere aos temas de Alimentação e Nutrição. “O Ministério da Saúde tem apoiado e investido recursos financeiros em diversas estratégias que busquem promover alimentação saudável e adequada, tanto no âmbito da saúde pública quanto na sociedade”, afirmou durante a abertura do evento.

Participaram também da mesa de abertura a representante da Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Caroline Martins, e a Consultora Nacional de Nutrição da Organização Pan-Americana de Saúde, Aline Medeiros.

PNAN - A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) faz parte do conjunto de esforços governamentais para proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação por meio de um conjunto de políticas públicas. Sua implementação cabe aos gestores do SUS, nas esferas federal, estadual, distrital e municipal por meio da viabilização de parcerias e da articulação interinstitucional necessária para fortalecer a convergência dela com o [Plano Nacional de Saúde e de Segurança Alimentar e Nutricional](#).

Acesse as apresentações nos links abaixo:

- [Encaminhamentos do Seminário Marco Zero Estados;](#)
- [Programa Bolsa Família;](#)
- [Rede Colaborativa;](#)
- [Prioridades da PNAN;](#)
- [Edital CNPq Obesidade;](#)
- [Fortalecimento Atenção Primária;](#)
- [Suplementação com Micronutrientes;](#)
- [Experiência Limoeiro/PE;](#)
- [Avanço excesso de peso infantil;](#)
- [Experiência Pomerode;](#)
- [Projeto Alecrim;](#)
- [Ações de promoção da alimentação adequada, saudável e sustentável nas escolas de educação básica das redes públicas e privadas MG;](#)
- [Alimentação Cardioprotetora;](#)
- [Prevenção e controle da obesidade no PSE;](#)
- [Organização Linha de Cuidado Obesidade Região Norte Fluminense;](#)
- [Cirurgia Bariátrica como Política Pública de Saúde;](#)
- [Crescer saudável no âmbito do PSE.](#)

Fonte: Secretaria de Atenção Primária a Saúde

Disponível em: <http://aps.saude.gov.br/noticia/5519>

Começou o período de Monitoramento do Ciclo do Primeiro Semestre de 2019 do NutriSUS!!

Informamos aos municípios participantes da Estratégia NutriSUS que está aberto o sistema para registro do monitoramento do Ciclo do Primeiro Semestre de 2019.

O prazo para inserção de dados se encerra em 06/09/19 e o site no qual se encontra o Sistema de Monitoramento é o egestorab.saude.gov.br.

Contamos com a colaboração de todos os municípios envolvidos!!

FAO pede mais incentivos e leis públicas para impulsionar dietas saudáveis

Em Roma para a abertura do simpósio internacional O Futuro dos Alimentos, o chefe da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), José Graziano da Silva, pediu nesta segunda-feira (10) que países adotem incentivos e leis públicas para promover dietas saudáveis. Medidas incluem tanto estímulos para que o setor privado produza alimentos mais nutritivos, quanto taxações de produtos pouco saudáveis e controle da publicidade.

“Precisamos mudar nosso foco de produzir mais alimentos para produzir alimentos mais saudáveis”, defendeu Graziano em discurso para acadêmicos, pesquisadores, formuladores de políticas e representantes de governos, sociedade civil e setor privado.

De acordo com a FAO, a fome não é mais o único grande problema nutricional que a humanidade enfrenta.

Atualmente, no mundo, mais de 2 bilhões de adultos com 18 anos ou mais estão acima do peso. Desse grupo, mais de 670 milhões são obesos. O aumento da obesidade entre 2000 e 2016 foi mais rápido do que o avanço do sobrepeso em todas as faixas etárias. Quase 2 bilhões de pessoas no planeta sofrem com deficiências de micronutrientes.

Ainda segundo a agência da ONU, projeções estimam que o número de pessoas obesas vai ultrapassar em breve o número global de pessoas que passam fome, estimado atualmente em 820 milhões.

Existem vários fatores que impulsionam a pandemia global de obesidade e de deficiência de micronutrientes. Além da urbanização acelerada, uma das principais causas do fenômeno é o alto consumo de alimentos ultraprocessados, que são produzidos com base em ingredientes artificiais. Esses alimentos contêm altos níveis de gorduras saturadas, açúcares refinados, sal e aditivos químicos.

Graziano: 4 medidas para melhorar as dietas das pessoas

Em pronunciamento, Graziano elencou quatro medidas que poderiam melhorar a dieta das pessoas.

Em primeiro lugar, os países devem implementar políticas e leis públicas com incentivos adequados, que protejam as dietas saudáveis e estimulem o setor privado a produzir alimentos mais nutritivos. Exemplos de medidas desse tipo incluem impostos sobre produtos alimentícios não saudáveis; rótulos de alimentos mais fáceis de compreender e mais abrangentes; e restrições à publicidade de alimentos, especialmente para crianças.

Em segundo lugar, os governos devem promover o consumo de alimentos locais e frescos, criando circuitos menores de produção e consumo de comida. Em terceiro, os acordos de comércio internacional devem ser projetados para influenciar os sistemas alimentares de uma maneira positiva, já que os alimentos ultraprocessados tendem a se sair melhor no mercado global.

“Infelizmente, nem todos os alimentos considerados seguros são saudáveis. O comércio deve permitir maneiras de levar alimentos saudáveis à mesa”, afirmou o chefe da FAO.

“Em quarto lugar, a transformação dos sistemas alimentares começa com solos saudáveis, sementes saudáveis e práticas agrícolas sustentáveis. Todo o sistema alimentar precisa ser reutilizado”, acrescentou Graziano.

O dirigente também destacou a necessidade de cultivar alimentos de forma a preservar o meio ambiente. O especialista assinalou que o modelo agrícola resultante da Revolução Verde não é mais sustentável. Isso porque os sistemas com altos insumos e uso intensivo de recursos aumentaram a produção de alimentos, mas a um custo elevado para a natureza, gerando desmatamento, escassez de água, esgotamento do solo e níveis elevados de emissões de gases do efeito estufa.

O diretor-geral da FAO também elogiou o papel da academia na transformação necessária para os nossos sistemas alimentares. “Nós nos beneficiamos do seu trabalho e precisamos da sua orientação sobre o que fazer no futuro”, completou Graziano.

O simpósio internacional O Futuro dos Alimentos reúne especialistas de diversas partes do mundo para debater pesquisa, governança e transformações em sistemas alimentares. O evento promove atividades até amanhã (11) e pode ser acompanhado ao vivo pelas redes sociais. Saiba mais clicando aqui.

Texto: FAO

Disponível em: <https://nacoesunidas.org/fao-pede-mais-incentivos-e-leis-publicas-para-impulsionar-dietas-saudaveis/>



Nova revisão sugere formas comprovadas de diminuir consumo de bebidas açucaradas



Com refrigerantes açucarados e outras bebidas adoçadas considerados um importante condutor da epidemia de obesidade em todo o mundo, uma nova revisão de pesquisa avalia o quanto diversas medidas funcionam para reduzir o consumo dessas bebidas.

Estratégias, incluindo a disponibilidade limitada de refrigerantes nas escolas, exclusão de menus infantis em restaurantes e melhor rotulagem poderiam ajudar a reduzir o consumo, de acordo com a análise publicada no banco de dados Cochrane de revisões sistemáticas.

Os autores do novo relatório não responderam aos pedidos de entrevista. O coautor do estudo Hans Hauner disse em uma declaração, "as taxas de obesidade e diabetes estão subindo globalmente e esta tendência não será revertida sem ação ampla e eficaz." Hauner, um professor de medicina nutricional na Universidade Técnica de Munique, acrescentou, "os governos e a indústria, em particular, devem fazer a sua parte para tornar a escolha saudável e fácil para os consumidores. Esta revisão destaca as principais medidas que podem ajudar a realizar isso. "

Os pesquisadores passaram pela literatura buscando estudos que avaliaram as chamadas estratégias ambientais para a redução do consumo de bebidas açucaradas - significando intervenções que alteram o cenário físico ou social em que uma pessoa escolhe o que beber para consumir ou comprar. 58 estudos envolvendo um total de mais de 1 milhão adultos, adolescentes e crianças preencheram seus critérios. A maioria durou cerca de um ano e foram feitas em escolas, lojas ou restaurantes.

Alguns dos estudos foram menos bem desenhados, por exemplo, com os pesquisadores simplesmente perguntando aos participantes o quanto consumiu de refrigerantes.

Em última análise, os pesquisadores encontraram evidências de moderada a baixa segurança apoiando uma série de medidas que pareciam ajudar as pessoas a cortar bebidas açucaradas. Estes incluíram: rótulos que eram fáceis de entender e que avaliaram a saudabilidade das bebidas; limites na disponibilidade de refrigerantes açucarados nas escolas; aumentos de preços em refrigerantes açucarados em restaurantes, lojas e centros de lazer; inclusões de bebidas mais saudáveis em menus infantis; e promoção de bebidas mais saudáveis nos supermercados.

As estratégias que elevam o preço das bebidas açucaradas também foram apoiadas por evidências de qualidade moderada, enquanto a redução dos preços em bebidas de baixa caloria não foi tão bem suportada.

O novo estudo "estabelece evidências de que há coisas que realmente funcionam", disse o Dr. Bruce Y. Lee, diretor executivo do centro de obesidade global e um professor associado na Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, em Baltimore, Maryland.

O que torna essas bebidas açucaradas especialmente ruins para a saúde é o fato de que eles representam "calorias vazias", disse Lee, que não estava envolvido na revisão. "Então você está essencialmente bebendo açúcar."

Embora essas estratégias não possam ser a solução completa, "Estamos claramente tendo uma epidemia de obesidade e diabetes", disse o Dr. Robert Rapaport, professor de Pediatria e diretor da divisão de Endocrinologia Pediátrica e diabetes na Kravis Children ' s Hospital no Monte Sinai em New York City. "Tudo o que pode ser feito para melhorar isso certamente seria bem-vindo."

Rapaport congratula estratégias como a remoção de bebidas açucaradas das escolas e tornar os rótulos mais fáceis de ler. Em geral, ele disse, faz sentido "dizer às crianças para beber água "

O novo estudo destaca a importância da educação, especialmente para as crianças, disse Shelly Kendra, gerente de nutrição clínica no hospital Magee-Womens da Universidade de Pittsburgh Medical Center, que também não estava envolvido na revisão. "O que aprendemos com crianças é o que nós vamos levar conosco para a idade adulta", disse Kendra. "Ter um ambiente para ajudar a apoiar que é potencialmente criar os blocos de construção para escolhas mais saudáveis."

Texto: Linda Carroll

Fonte: REUTERS

Disponível em: <https://www.reuters.com/article/us-health-beverages-sugar/new-review-suggests-proven-ways-to-cut-back-on-sugary-drinks-idUSKCN1TD2QN?feedType=RSS&feedName=healthNews>

Implementando o Guia Alimentar para a População Brasileira

Mais pesquisas comprovam que ultraprocessado faz mal

O termo ultraprocessado não é novidade para quem acompanha o Panelinha. Há tempos falamos sobre a recomendação de excluir esse tipo de produto da sua alimentação. A novidade é que a classificação dos alimentos por grau de processamento vem repercutindo internacionalmente em novas publicações científicas que comprovam os danos que os ultraprocessados causam à saúde.

Na semana passada, enviei uma newsletter sobre o [estudo clínico norte-americano do NIH \(Instituto Nacional de Saúde\), que comprovou a relação direta entre basear a alimentação em ultraprocessados](#) e o ganho de peso. Hoje, você está recebendo mais uma edição extra com informações científicas, porque o resultado das pesquisas reforça a importância de cozinhar – e você sabe, o meu trabalho é levar você para a cozinha!

A ligação entre excluir ultraprocessados e passar a cozinhar não é evidente para todas as pessoas. Mas este entendimento é justamente a base do convênio entre o Panelinha e o NUPENS, o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP.

Faço aqui um pequeno parênteses: [a classificação dos alimentos por grau de processamento](#), ou classificação NOVA, que tem chacoalhado o mundo da ciência, foi desenvolvida pelo NUPENS, sob a coordenação do prof. Carlos Monteiro. Desde 2016, o NUPENS e o Panelinha uniram forças para divulgar informação sobre alimentação saudável com respaldo científico.

A seguir, veja algumas das novas publicações científicas. Vale a pena ler com atenção. Assim, quando bater um desânimo, seja na hora de planejar o cardápio, de cozinhar ou mesmo de lavar a louça, você vai se lembrar que dedicar tempo à comida de verdade é a escolha certa para a sua saúde – e da família.

Inglaterra: publicação científica dedica edição aos males dos ultraprocessados

O British Medical Journal, uma das publicações científicas mais influentes da área médica, dedicou seu editorial da edição de 29 de maio aos males que os produtos ultraprocessados causam à saúde. "Nos dez anos desde que os pesquisadores brasileiros cunharam o termo 'produtos ultraprocessados' cresce a quantidade de evidências científicas associando o consumo desses produtos a riscos de doenças e condições médicas, como obesidade e síndromes metabólicas", diz o editorial da edição que traz estudos sobre o tema.

França: pesquisa associa ultraprocessados a doenças no coração

O NutriNet-Santé é um estudo epidemiológico criado há dez anos na França e que tem como objetivo investigar as relações entre alimentação e saúde. Baseado em cadastro online, acompanha a dieta de centenas de milhares de franceses. Em uma das pesquisas baseadas nos dados do estudo, ficou comprovada a associação entre o consumo de ultraprocessados e o aumento na incidência de doenças cardiovasculares, coronárias e cerebrovasculares.

[Leia a pesquisa completa \(em inglês\) aqui.](#)

Usando a base do NutriNet-Santé, e também publicado pelo British Medical Journal, outro estudo apontou que o aumento de 10% no consumo de produtos ultraprocessados leva a um aumento de mais de 10% nas chances de desenvolver câncer.

[Leia a pesquisa completa \(em inglês\) aqui.](#)



Espanha: estudo relaciona ultraprocessados a todas as causas de morte

Pesquisa na Universidade de Navarra monitorou os índices de saúde de 20 mil participantes entre 1998 e 2014. A pesquisa também está inserida dentro de um estudo maior, o do Seguimiento Universidad de Navarra, que, como o NutriNet-Santé francês, é um banco de dados com informações de alimentação e saúde de centenas de milhares de pessoas. Este estudo estabeleceu relação entre o consumo de grande quantidade de produtos ultraprocessados (mais de quatro porções por dia) e o aumento nos índices de mortalidade por qualquer causa (62% mais chances na comparação com quem consumiu 2 porções).

[Leia a pesquisa completa \(em inglês\) aqui.](#)

Brasil: livro explora os fundamentos científicos do Guia

O Guia Alimentar para a População Brasileira é referência mundial. Baseado na classificação dos alimentos por grau de processamento, influenciou a revisão de guias de outros países, como França e Canadá. O livro 'Alimentação e saúde: a fundamentação científica do Guia Alimentar para a População Brasileira', da pesquisadora Maria Laura da Costa Louzada, com Daniela Silva Canella, Patrícia Constante Jaime e Carlos Augusto Monteiro, apresenta os fundamentos científicos que embasam o Guia. O livro reúne, por exemplo, estudos epidemiológicos que associam o aumento global do consumo de ultraprocessados à epidemia de obesidade e evidências de como os hábitos alimentares influenciam na dieta.

[Leia o livro aqui.](#)

Você, que lê as minhas cartinhas toda semana, já sabe que é importante excluir os ultraprocessados da mesa. Com a publicação de cada vez mais pesquisas e com a repercussão do assunto no meio científico, mais gente vai entender o mal que esses produtos fazem à saúde. Espero que, com o tempo, todos possam perceber que a melhor maneira de manter uma alimentação saudável de verdade é preparar as refeições em casa. É voltar para a cozinha.

Se precisar de ajuda para trocar a imitação de comida por comida de verdade, pode chamar. Eu e minha equipe estamos aqui para ajudar você a cuidar da saúde e até das relações afetivas. Dividir com a família uma receita feita e temperada em casa é um grande prazer!

Fonte: Newsletter Panelinha – para receber a newsletter do Panelinha, cadastre-se em <https://www.panelinha.com.br>



Espaço dos Estados e Municípios

Oficina de Nutrição em Universidade no Amazonas Estimula Crianças a ter Alimentação Saudável

Uma aula diferente aconteceu com a turma de Nutrição, na manhã desta quarta-feira, 8, no Centro Universitário Estácio da Amazônia. Os alunos da disciplina Educação Nutricional levaram a criançada para o laboratório de Técnica Dietética e lá, todos com a mão na massa, realizaram uma oficina de culinária saudável.



De acordo com a professora da turma, Flávia Amaro Gonçalves, a iniciativa é uma via de mão dupla para os acadêmicos e as crianças convidadas. O objetivo é proporcionar aos alunos uma prática para desenvolver determinadas habilidades e competências necessárias para a formação do nutricionista.

“Atuar na formulação e execução de programas de educação nutricional; tomada de decisões, comunicação, liderança,

gerenciamento e educação permanente são alguns dos objetivos alcançados a partir da experiência para os acadêmicos. Já para as crianças o projeto pretende estimular o desenvolvimento de habilidades, promover a construção do conhecimento e incentivar uma alimentação saudável”, explica.

Para a realização da oficina, as crianças foram divididas conforme a idade. Um total de 10 crianças participaram da iniciativa e todas colocaram a mão na massa, com a orientação e supervisão dos alunos, e prepararam milk shake de morango e banana, sanduíche natural de frango e suco de maracujá com cenoura.



Por: Élissan Paula Rodrigues

Fonte: Roraima em foco

Disponível em: <https://roraimaemfoco.com/oficina-de-nutricao-da-estacio-estimula-criancas-a-ter-alimentacao-saudavel/>

Saiu na Mídia

Luta contra alimentos ultra processados é destaque em simpósio da FAO

Ao mesmo tempo que obesidade aumenta no mundo, cresce também a desnutrição. A alimentação do futuro e a agricultura devem percorrer o caminho da sustentabilidade, produzindo alimentos saudáveis, seguros e nutritivos para todos. Estes são os principais temas tratados pela FAO no simpósio de dois dias intitulado "O futuro dos alimentos" ("The future of food"), que começou nesta segunda-feira (10) em Roma.

Gina Marques, correspondente da RFI em Roma

O objetivo do encontro é avaliar a situação nutricional do mundo e combater a subnutrição presente em alguns países, lutando contra a obesidade e as doenças não transmissíveis ligadas à dieta. Na abertura do evento, o diretor geral da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), José Graziano da Silva, ressaltou a preocupação com a saúde humana junto com a saúde do planeta.

"Para produzir alimentos saudáveis e garantir alimentos saudáveis para todos, devemos começar com solos saudáveis, sementes saudáveis e práticas agrícolas sustentáveis. É todo o sistema alimentar que deve ser redirecionado", disse o brasileiro.

O diretor destacou ainda os problemas da sociedade contemporânea e desperdício alimentar. Segundo ele, é necessário que prevaleça a nutrição, mas para isso não é preciso aumentar a quantidade de alimentos produzidos, e sim priorizar a produção de alimentos de qualidade.

Graziano da Silva acrescentou que "nem sempre os alimentos inócuos são saudáveis", porque passam por processamentos industriais usando aditivos que podem causar doenças não transmissíveis como diabetes e câncer. "Precisamos incrementar as políticas fiscais dos alimentos, com rótulos mais claros, restrições na publicidade" observou.

Em muitos casos a obesidade e a má nutrição caminham juntas. Na semana passada em Brasília, a ONU realizou uma conferência entre países das Américas para definir os próximos passos para o enfrentamento da epidemia de obesidade infantil. Os estudos apresentados mostraram que o número de obesos com idade entre cinco e 19 anos cresceu mais de dez vezes no mundo, de 11 milhões em 1975 para 124 milhões em 2016.

Relação entre alimentos ultra processados e obesidade

O simpósio foi organizado com a participação de pesquisadores, nutricionistas e especialistas agrícolas, de vários países, entre eles o brasileiro Carlos Monteiro, professor de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Junto com uma equipe especializada em nutrição e saúde, ele elaborou em 2009 um estudo sobre o processamento dos alimentos e a influência na qualidade final da dieta. Este estudo é chamado de classificação NOVA.

"Você pode processar os alimentos de várias formas. Pode ser muito positivo como aumentar a duração dos alimentos, mas pode ser também muito negativo quando se utilizam os alimentos como matéria-prima para fazer substitutos dos alimentos, que chamamos de alimentos ultra processados" disse o professor a RFI Brasil.

A classificação NOVA divide todos os tipos de alimentos em quatro grupos. O primeiro é o mais saudável, com alimentos minimamente processados ou não que não sofreram nenhum tipo de processamento. Já o último grupo se refere aos ultra processados. O professor Monteiro explicou que nos últimos cinco anos a classificação NOVA foi usada em pesquisas em vários países na Europa, nos Estados Unidos, Canadá, Japão e outros.

Alimentos ultra processados podem causar dependência

" Os estudos demonstram que quanto mais o alimento é processado, menor é a qualidade nutricional. Além disso, aumentam os riscos de várias doenças, como logicamente a obesidade, mas também diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, vários tipos de câncer e a mortalidade geral por todas estas causas" observou.

O ultra processamento dos alimentos muitas vezes está diretamente ligado à ganância comercial. As indústrias acrescentam aditivos, colorantes, intensificadores de sabor, alteram a textura, sendo que alguns provocam dependência física no consumidor.

Segundo o professor Monteiro, as indústrias ultra processam os alimentos por duas razões, reduzir o custo e aumentar o consumo: "Quando se faz um alimento combinando proteínas, carboidratos e gorduras de baixo custo, como soja, amido de milho, reduz-se o preço final do produto porque o custo da matéria-prima é mais barato. Outro aspecto é que com os aditivos, a indústria tem a possibilidade de manipular a sensação de prazer e satisfação que as pessoas têm comendo, até mesmo a dependência" explicou.

Situação brasileira

Os estudos mostram que nos Estados Unidos, por exemplo, os alimentos ultra processados, além de causar dependência, podem também estimular a voracidade de consumo, fazendo com que a pessoa queira comer cada vez mais.

Segundo o professor, os brasileiros ainda têm esperança de evitar a prevalência do consumo de comida ultra processada e conter o aumento da obesidade da população. "O Brasil está numa situação intermediária, tanto na obesidade como no consumo de alimentos ultra processados. Isso nos dá uma chance muito grande de agir em tempo. Em países como os Estados Unidos ou mesmo Reino Unido, os alimentos ultra processados dominam a dieta e fazer com que as pessoas voltem a consumir comida de verdade, preparando os alimentos, é mais difícil".

Conheça a classificação NOVA

NOVA é a classificação que categoriza os alimentos de acordo com a extensão e o propósito de seu processamento. Esta catalogação identifica todos os alimentos e produtos alimentícios em quatro grupos claramente distintos:

- **1º grupo** - Alimentos in natura ou minimamente processados: arroz, feijão, hortaliças, frutas, leite pasteurizado, carne congelada ou fresca, ovos, batata, mandioca, etc. Esse grupo é formado por alimentos que saem da natureza e recebem ou não algum tipo de processamento como secagem e moagem.
- **2º grupo** - Alimentos que contenham ingredientes culinários processados: gorduras (óleo, azeite, manteiga), sal, azeite e vinagre, que são substâncias retiradas de alguns alimentos ou da natureza (sal) e são utilizados para temperar, preparar e cozinhar os alimentos do primeiro grupo.
- **3º grupo** - Alimentos processados: Produção industrial que combina ingredientes do primeiro grupo com o do segundo. Por exemplo, utilizando o leite do primeiro grupo, com o sal do segundo grupo, produz-se o queijo. Dentre outros exemplos de alimentos do 3º grupo também foram citados o pão e a geleia de frutas.
- **4º grupo** - Alimentos ultra processados: Trata-se de uma invenção da tecnologia alimentar e, segundo o pesquisador Carlos Monteiro, não têm nada a ver com os outros grupos, pois não tem como base um alimento.

Os alimentos ultra processados são formulações de amido, gorduras, sal, açúcar e proteínas extraídas de alguns outros alimentos, como da soja por exemplo, e muito aditivos (corantes, texturizantes e aromatizantes). São produtos de baixo custo, mas os aditivos fazem com que se tornem alimentos palatáveis ou até mesmo hiperpalatáveis (saborosos, agradáveis ao paladar). Ou seja, são produtos apreciados devido à cor, textura e sabor, que são acrescentados artificialmente pelas indústrias para atrair as pessoas, mas que possuem pouquíssimo alimento integral

Fonte: UOL notícias

Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/ultimas-noticias/rfi/2019/06/10/luta-contr-a-alimentos-ultra-processados-e-destaque-em-simposio-da-fao.htm>

Os novos estudos sobre o efeito dos alimentos ultraprocessados

Pesquisas recentes tornam mais conclusivos apontamentos de cientistas sobre os prejuízos causados à saúde. Elas servem de respaldo para políticas públicas



Um editorial publicado em 29 de maio de 2019 pelo British Medical Journal, uma das publicações científicas mais influentes da área médica, trata dos efeitos adversos do consumo de alimentos ultraprocessados para a saúde, com base nos resultados de estudos recentes sobre o tema.

Um deles, realizado na França, investiga a relação entre a ingestão desse tipo de alimento e o risco de doenças cardiovasculares. Outro, feito por pesquisadores espanhóis, trata da associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a mortalidade por qualquer causa.

Um terceiro estudo, realizado nos Estados Unidos e publicado um pouco antes (16 de maio), provou que o consumo de produtos ultraprocessados também tem efeito direto sobre o peso.

Todos se baseiam no grau de processamento dos alimentos, e por isso levam em conta a classificação Nova, desenvolvida por uma equipe do Nupens (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde), da USP, liderada pelo pesquisador Carlos Augusto Monteiro.

Um vídeo do Nexo já explicou essa classificação. Em vez de dividi-los em uma pirâmide alimentar, ela os agrupa de acordo com a extensão e o propósito de seu processamento industrial.

A pirâmide organiza os alimentos em quatro níveis e oito grupos alimentares, dispendo-os, de baixo para cima, entre os que deveriam constituir a base de uma alimentação saudável, sendo consumidos em maior quantidade, e, em direção ao topo, os que devem ser consumidos com maior parcimônia.

Nas últimas décadas, aumentou o volume de itens ultraprocessados na oferta global de alimentos. O consumo desse tipo de alimento também vem aumentando em todo o mundo, inclusive no Brasil. Estudos nacionais já mostraram a associação entre esse consumo e a ocorrência de obesidade no país.

As categorias da Nova

- **Grupo 1: alimentos in natura e minimamente processados:**

Alimentos retirados da natureza, que não sofrem nenhum tipo de processamento ou algum tipo leve, como secagem e moagem. Arroz, feijão, hortaliças, frutas, ovos, carne resfriada ou congelada, leite pasteurizado, entre outros, estão nesse grupo.

- **Grupo 2: ingredientes culinários processados**

Substâncias retiradas de alimentos in natura ou da natureza, usadas para preparar alimentos do primeiro grupo. Fazem parte dele itens como óleo, manteiga, azeite, sal, açúcar e vinagre.

- **Grupo 3: alimentos processados**

Produção industrial que combina alimentos do primeiro e do segundo grupo. É o caso do queijo, do pão de atum enlatado e de compotas de frutas, por exemplo.

- **Grupo 4: alimentos ultraprocessados**

Praticamente não têm como base alimentos dos outros grupos. São formulações industriais de amido, gorduras, proteínas extraídas de alimentos e aditivos, como corantes, texturizantes e aromatizantes, que os tornam palatáveis. Sorvete, carnes processadas, chocolates, bebidas gaseificadas, entre outros, são alimentos ultraprocessados.

O Nexo resume abaixo o que cada estudo revela:

Ganho de peso

Conduzido pelo National Institute of Health (Instituto Nacional de Saúde) dos EUA, o estudo isolou 20 adultos, dez homens e dez mulheres saudáveis e com histórico de peso estável.

Durante quatro semanas, essas pessoas ficaram internadas no instituto e fizeram todas as refeições ali. Esse tipo de pesquisa, considerado no meio científico como o método mais adequado para demonstrar relações de causa e efeito, é chamado de “estudo clínico randomizado”.

Nas primeiras duas semanas, metade do grupo recebeu uma dieta baseada em comida preparada a partir de alimentos in natura, minimamente processados, e a outra metade, refeições formadas por produtos ultraprocessados. Depois, houve uma inversão.

As dietas continham exatamente a mesma quantidade de calorias e de todos os macronutrientes: gordura, proteína, carboidratos, açúcar, sal e fibras.

O resultado foi que, nas duas semanas em que a alimentação foi baseada em ultraprocessados, todos os participantes comeram mais, consumiram mais calorias e engordaram, na média, um quilo.

Já no período em que as refeições eram compostas por alimentos in natura, minimamente processados e processados, todos perderam peso: também um quilo, em média, ao longo de duas semanas.

Doenças cardiovasculares

Na pesquisa francesa, feita a partir de um estudo nacional que investiga as relações entre nutrição e saúde, chamado NutriNet-Santé, mais de 105 mil adultos foram observados durante cinco anos. Os resultados apontaram elevação das taxas de doenças cardiovasculares, coronarianas e cerebrovasculares quando se aumentava em 10% o consumo de ultraprocessados na alimentação.

Mortalidade por todas as causas

O estudo feito na Espanha também é parte de um levantamento maior, o Seguimiento Universidad de Navarra. Envolveu quase 20 mil pessoas, avaliadas a cada dois anos entre 1999 e 2014. Os resultados mostraram que aqueles com o consumo diário mais alto de ultraprocessados possuíam um risco aumentado de 62% de morte, por qualquer causa, quando comparado a um consumo de menos de duas porções ao dia.

Por que os estudos são importantes

Uma década após o início das pesquisas que deram origem à Nova, estudos de maior peso começam a mostrar a relação efetiva entre o consumo de ultraprocessados e consequências negativas para a saúde.

Ao Nexo, Maria Laura da Costa Louzada, professora da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) e pesquisadora do Nupens, explica que há uma hierarquia entre os estudos de epidemiologia, ramo que estuda os fatores que interferem na propagação de doenças.

Os mais iniciais, segundo ela, são aqueles que observam e registram um fenômeno em um momento determinado. São comparáveis a “tirar uma foto” da situação. É o caso, por exemplo, dos estudos brasileiros que correlacionam o consumo de alimentos ultraprocessados e a obesidade.

Já estudos como os que foram feitos na França e na Espanha, que acompanham pessoas por longos períodos, trazem conclusões mais fortes, portanto, estão “mais acima na hierarquia de evidências”.

Por fim, o estudo feito pelos americanos, sobre o ganho de peso como consequência direta do consumo de ultraprocessados, no qual o pesquisador controlou a exposição a que os participantes foram submetidos, é o mais preciso e forte nesta hierarquia e, segundo Louzada, constitui um divisor de águas no assunto.

Qual o impacto das descobertas

Segundo o editorial do British Medical Journal, os resultados dos novos estudos subsidiam a imposição de restrições aos ultraprocessados, como advertências nas embalagens, taxaço e regulamentação da comercialização de determinados produtos.

Maria Laura Louzada reforça que as evidências presentes nestes estudos podem ter impacto muito importante em políticas públicas, regulatórias ou não, que têm por objetivo a prevenção e o controle de obesidade e outras doenças.

“Quando se fala em ações de políticas públicas [de saúde], é muito importante descobrir as causas das doenças, exatamente para poder pensar em ações que interfiram na causa correta”, disse. Em relação à rotulagem de alimentos, ela afirma que a ideia que vigora hoje está ultrapassada: baseia-se muito em dar informações sobre as calorias e o conteúdo de nutrientes das porções.

A partir dos estudos, segundo ela, fica claro que “não é só o nutriente que importa, e sim em que tipo de alimento ele está. Isso fortalece muito mais uma rotulagem baseada em alertas, que conte para as pessoas que alimento é aquele e de onde está vindo aquele nutriente”.

O resultado das pesquisas também influi na disputa sobre as políticas de taxaço de alimentos.

“Por muito tempo, se discutiu taxar, por exemplo, o percentual de gordura saturada ou de açúcar dos alimentos. Isso não era muito bom, porque também poderia afetar os alimentos minimamente processados. Conseguir definir [os ultraprocessados] como uma categoria diferente de alimentos, que fazem mal à saúde, fortalece a defesa de que a taxaço seja sobre o produto, e não sobre nutrientes específicos”, disse Louzada ao Nexo.

A exemplo do caso da indústria do tabaco — que deixou de poder fazer publicidade de seu produto após a comprovação, no século 20, dos danos que o cigarro causa à saúde —, os estudos recentes também podem impactar a discussão em torno da proibição da publicidade de alimentos ultraprocessados.

E podem, ainda, incidir sobre ambientes institucionais: por exemplo, na regulação sobre que tipo de alimento pode ou não entrar e ser vendido em escolas. “Fortalecem a legislação do nosso Programa Nacional de Alimentação Escolar, que já é muito bom”, finalizou Louzada.

Como os ultraprocessados prejudicam a saúde

O dano dos ultraprocessados à saúde é complexo, formado de diferentes componentes, que ainda estão sendo estudados.

A partir do editorial do British Medical Journal e da entrevista com a pesquisadora do Nupens, o Nexo lista abaixo os diferentes prejuízos que esse tipo de alimento pode causar à saúde:

- Quando os ultraprocessados entram na dieta, substituem alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras, feijão, cereais, nozes, sementes, alimentos consistentemente associados à proteção contra doenças crônicas
- Seu perfil nutricional é pior: os ultraprocessados contêm mais açúcar, gordura saturada, gordura trans e, por outro lado, menos fibras, vitaminas e minerais, que também protegem de doenças crônicas e até contribuem para a saúde mental
- Eles têm componentes não nutricionais que vem sendo cada vez mais associados a doenças, como os aditivos. Há evidências científicas de que corantes, conservantes e texturizantes estão relacionados com danos como o aumento de células cancerígenas, a inflamação da microbiota do intestino delgado (o que afeta o metabolismo da glicose) e a mudança do nosso sistema de fome e saciedade
- Além de afetarem o controle da saciedade, os ultraprocessados também são hiperpalatáveis (grosso modo, muito saborosos), o que estimula a comer mais, além de onipresentes e portáteis, o que induz ao consumo despercebido (“mindless eating”, em inglês)

Por: Juliana Domingos de Lima

Fonte: NEXO

Disponível em: https://www.nexojournal.com.br/expresso/2019/06/10/Os-novos-estudos-sobre-o-efeito-dos-alimentos-ultraprocessados?utm_medium=Social&utm_campaign=Echobox&utm_source=Facebook&fbclid=IwAR11-Wb_hTX3SGubk192jmh1HoHtZtL6RJpvXuRlylWnyieZRa-8-cDoxLo#Echobox=1560212416

Estudo liga consumo de fast food na infância com alergia alimentar novos estudos sobre o efeito dos alimentos ultraprocessados

Alimentos calóricos na infância aumenta a concentração de proteína ligada ao surgimento de reações alérgicas, mostra estudo italiano. Para os autores, a descoberta ajuda a explicar o aumento dessa complicação entre as crianças



Há evidências de que a incidência de alergias alimentares está aumentando especialmente entre as crianças. Segundo a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia, de 6% a 8% de meninos e meninas com menos de 3 anos de idade são afetados pelo problema. A reação do sistema imunológico logo após a ingestão de um determinado alimento pode ser desencadeada por diversos fatores, mas o que não se sabia, até agora, era que os junk foods (comida lixo, na tradução literal do inglês) estão entre as causas.

É o que mostrarão pesquisadores da Universidade Frederico II, em Nápoles, na Itália, em um estudo que será apresentado neste sábado (8/6), na 52ª Reunião Anual da Sociedade Europeia de Gastroenterologia Pediátrica, Hepatologia e Nutrição na cidade de Glasgow, na Escócia. A equipe alerta, inclusive, que os alimentos processados e ricos em calorias podem ser os responsáveis pela epidemia de alergia alimentar em crianças.

Os estudiosos descobriram que os produtos finais de glicação avançada (AGEs), encontrados em abundância nos junk foods, auxiliam no desenvolvimento de alergias alimentares. Os AGEs são proteínas ou lipídios que fazem parte do metabolismo normal do organismo humano, mas, se forem expostos a altos níveis de açúcares — o que acontece quando se segue as calóricas dietas da atualidade — podem se tornar patogênicos.

Os AGEs já são conhecidos por estarem ligados ao desenvolvimento e à progressão de diversas doenças, incluindo diabetes, aterosclerose e distúrbios neurológicos. Mas é a primeira vez que essas proteínas são relacionadas à alergia alimentar. Para isso, a equipe liderada por Roberto Berni Canani realizou um estudo clínico com 61 crianças de 6 a 12 anos, divididas em três grupos: algumas com alergias alimentares, outras com alergia respiratória e, por último, as mais saudáveis. Foram analisados níveis de AGEs na dieta dos participantes por meio de um leitor tecnológico, além de aplicado um questionário sobre frequência alimentar.

Os resultados mostram que as crianças com alergias alimentares apresentaram níveis mais elevados de AGEs nas dietas do que as que não tinham o problema. Para os cientistas, foram encontradas evidências convincentes relacionadas ao mecanismo de ação dos AGEs na determinação da alergia alimentar. “Existe uma correlação entre os níveis subcutâneos dos AGEs e o consumo de junk foods. Uma dieta com baixos níveis de AGEs pode prevenir a ocorrência de alergias alimentares”, destaca Roberto Berni Canani, também professor de pediatria e chefe do Programa de Alergia Pediátrica do Departamento de Ciências Médicas Translacionais na universidade italiana.

Inovação

Delmir Rodrigues, endocrinologista e nutrólogo pediátrico e do adolescente, ressalta que esses resultados são plausíveis. “Trata-se de um estudo científico com uma boa metodologia, tendo uma hipótese intrigante para muitos ramos da medicina”, evidencia. Segundo o especialista, geralmente, a alergia alimentar começa na infância, mas pode ocorrer em qualquer idade. “Muitas crianças se livram da doença conforme envelhecem, mas em algumas podem durar a vida toda”, afirma.

Para Amanda Rosa Leal, professora de gastroenterologia do curso de Medicina do Centro Universitário João Pessoa (Unipê), o estudo italiano é inovador, ao correlacionar alergias alimentares com a qualidade dos alimentos consumidos. “O reconhecimento da relação entre alergias e o consumo de determinados alimentos com alto teor calórico, mas com níveis reduzidos de nutrientes, pode melhor favorecer monitoramentos e, principalmente, estabelecer intervenções seguras na sua limitação e exclusão, permitindo uma melhor qualidade de vida e a prevenção de doenças”, explica.

De acordo com Roberto Berni, até o momento, as hipóteses e modelos existente sobre alergia alimentar não explicam adequadamente o aumento dramático da complicação observado nos últimos anos. Ele acredita que os resultados obtidos por ele e a equipe vão abrir caminho para futuras investigações na área. “Se essa ligação for confirmada, fortalecerá a defesa dos governos nacionais para melhorar as intervenções de saúde pública para restringir o consumo de junk food em crianças”, aposta o pesquisador.

A alergista Ana Carolina Rozalem, membro do Departamento Científico de Alergia Alimentar da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI), também acredita no uso público dessas constatações. “Elucidar mais uma consequência da ingestão de junk ou fast food pode engrossar o coro no sentido de desestimular esse hábito e de criarmos medidas públicas para impedir o consumo”, explica.

Por: Carolina Monteiro

Fonte: Correio Brasiliense

Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2019/06/08/interna_ciencia_saude,761170/junk-food-na-infancia-pode-causar-alergias.shtml

Quer ler mais notícias?

Acompanhe no [Facebook](#) e no [Twitter](#).

Acesse também as Segundas já publicadas pelo [portal do Departamento de Atenção Básica - DAB](#).