



COLÉGIO SÃO FRANCISCO
C. CURRICULAR: CIÊNCIAS PROF: ANTÔNIO JORGE
TURMA: 8º ANO
TEXTO DE ATUALIDADES

Alimentos ultraprocessados: eles não são só ruins para a saúde, como afetam a sua mente

O consumo de alimentos ultraprocessados, geralmente ricos em sal, açúcar e gordura – e também são baratos e acessíveis – pode aumentar o risco de ansiedade, de depressão e até do declínio cognitivo.

Embora muitos alimentos ultraprocessados – como refrigerantes, balas, iogurte açucarado com sabor de frutas, pizza congelada e refeições congeladas – possam satisfazer o desejo por alimentos doces, gordurosos e salgados, pesquisas emergentes sugerem que esses itens são particularmente ruins para o cérebro – podendo prejudicar o humor e a cognição. Dietas ricas nesses alimentos foram associadas a um risco 44% maior de depressão e 48% maior de ansiedade, de acordo com uma meta-análise publicada na revista *Nutrients*. Em um desses estudos, o risco aumentou com o consumo de apenas 33% das calorias provenientes de alimentos ultraprocessados.



Já um estudo separado realizado no Brasil, que acompanhou 10 mil e 775 pessoas, descobriu que a ingestão de apenas 20% das calorias desses alimentos estava associada a uma taxa 28% mais rápida de declínio cognitivo em comparação com pessoas que consumiam menos alimentos processados. Particularmente alarmante, um outro estudo que acompanhou cerca de meio milhão de pessoas que vivem na Inglaterra, Escócia e País de Gales descobriu que, para cada aumento de 10% na ingestão de alimentos ultraprocessados, o risco de demência aumentou 25%.

"Embora a relação exata de causa e efeito ainda seja desconhecida, as evidências observacionais mais fortes de estudos prospectivos inclinam-se para a ideia de que a ingestão de grandes quantidades de alimentos ultraprocessados aumenta o risco de início de depressão no futuro", escreveu a pesquisadora principal do artigo da *Nutrients*, Melissa M. Lane, em um e-mail. Ela é pesquisadora de pós-doutorado na Escola de Medicina da Universidade Deakin, em Geelong, na Austrália.

É de conhecimento geral que a ingestão excessiva de sal, açúcar e/ou gordura saturada está associada à inflamação crônica, pressão alta, alto nível de açúcar no sangue, doenças cardíacas e diabetes tipo 2. O que o público talvez não perceba, entretanto, é que todas essas condições afetam o cérebro, aumentando o risco de demência vascular – que é a diminuição do fluxo sanguíneo para o cérebro. Aditivos como certos adoçantes artificiais e o glutamato monossódico também podem interferir na produção e na liberação de substâncias químicas cerebrais como a dopamina, a norepinefrina e a serotonina, que podem afetar negativamente o bem-estar mental e emocional.

Outro problema com os alimentos ultraprocessados é que eles podem causar dependência. "Os alimentos ultraprocessados têm mais em comum com um cigarro do que com os alimentos da Mãe Natureza", afirma Ashley Gearhardt, professora de psicologia da Universidade de Michigan, em Ann Arbor, nos Estados Unidos.

Isso é intencional: "As empresas multibilionárias criam esses alimentos para nos viciar, de modo que nosso controle sobre os alimentos é baixo. Vejo isso como uma questão de soberania alimentar", diz

Cindy Leung, professora assistente de nutrição em saúde pública na Harvard T.H. Chan School of Public Health, em Boston, nos Estados Unidos.

Os seres humanos evoluíram para responder a alimentos doces, gordurosos e ricos em calorias. Durante a maior parte da existência humana, isso nos ajudou a sobreviver. Porém, na natureza, os alimentos são apenas modestamente ricos em açúcar – como as uvas – ou ricos em gordura, como as nozes.

"Você não encontra alimentos ricos tanto em açúcar quanto em gordura", diz Gearhardt. "Essa é a marca registrada dos alimentos ultraprocessados. Acrescente sal, aromatizantes artificiais e cores brilhantes, e nosso cérebro simplesmente perde o controle sobre esses alimentos."

Não processado x processado x ultraprocessado

Os alimentos processados podem até ser saudáveis, mas são os itens ultraprocessados que estão ligados à saúde ruim. Qual é a diferença? De modo geral, os alimentos ultraprocessados usam ingredientes que não são encontrados em uma cozinha doméstica. Uma descrição mais precisa vem do sistema de classificação Nova.

Alimentos não processados ou minimamente processados, como frutas frescas ou congeladas, legumes, frutos do mar, carnes, farinha e massas, geralmente têm apenas um item em suas listas de ingredientes.

Os ingredientes processados, como óleos vegetais, açúcar e amido de milho, são extraídos diretamente de alimentos não processados. Os alimentos processados, como pão de padaria sem conservantes, a maioria dos queijos e atum, feijão ou vegetais enlatados em água e sal, têm listas curtas de ingredientes com termos reconhecíveis, e o sal é o principal conservante.

Os alimentos ultraprocessados incluem itens como refrigerantes, doces, biscoitos, bolos prontos, iogurtes açucarados com sabor de fruta e shakes substitutos de refeição, salsichas, muitos tipos de pães embalados e refeições congeladas.

Em geral, eles têm alto teor de gordura, açúcar e/ou sódio e, normalmente, são enriquecidos com aromatizantes, corantes, adoçantes artificiais e/ou outros aditivos. As listas de ingredientes podem ser longas, como os 48 itens de uma barra de café da manhã Nutri-grain Soft Baked Strawberry.

Como os alimentos ultraprocessados afetam seu cérebro

Uma dieta rica em alimentos ultraprocessados pode prejudicar seu cérebro por razões semelhantes às que essas dietas estão ligadas a uma série de outras doenças crônicas. Em geral, elas são ricas em calorias; por exemplo, um sanduíche com dois hambúrgueres de uma rede de fast food, com 1.603 calorias, equivale a quase um dia de vida.

As dietas com alto teor calórico podem levar à obesidade, que está associada à depressão. Um dos motivos pode ser o fato de as células de gordura se tornarem disfuncionais e liberarem moléculas inflamatórias, que são gatilhos para depressão, ansiedade e demência.

"Os alimentos ultraprocessados são fáceis de consumir em grandes quantidades porque geralmente são macios e fáceis de mastigar", explica Lane. Eles também são hiperpalatáveis – esse é o termo da pesquisa para muito saborosos. "Esses atributos podem interromper e anular a comunicação normal de 'estou cheio' entre o intestino e o cérebro."

Essa é uma explicação para o fato de as pessoas ingerirem espontaneamente 500 calorias a mais por dia e ganharem, em média, dois quilos durante uma dieta de alimentos ultraprocessados de duas semanas – por outro lado, elas perdem dois quilos com uma dieta de alimentos integrais, em um experimento cuidadosamente controlado do National Institutes of Health.

Como esses alimentos são normalmente hiperpalatáveis, cerca de 14% a 20% dos adultos e 12% a 15% das crianças e adolescentes são viciados em comida, com base em pesquisas que utilizam a

Escala de Vício em Comida de Yale, que Gearhardt ajudou a desenvolver. "Essas são taxas semelhantes de dependência de álcool e cigarros", afirma ela.

Ao consumir alimentos ultraprocessados, as pessoas negligenciam as "coisas boas", como frutas, legumes e grãos integrais preparados de forma simples. "Isso significa que você está sendo privado de nutrientes que são bons para o cérebro, incluindo fitonutrientes – substâncias benéficas presentes nas plantas", escreveu Lane. Por exemplo, há cerca de 8 mil variedades de polifenóis que têm propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias; estudos iniciais indicam que dietas com baixo teor desses compostos estão ligadas à depressão.

Quem está comendo os ultraprocessados?

Os adultos norte-americanos, por exemplo, ingerem cerca de 57% das calorias provenientes de alimentos ultraprocessados; crianças e adolescentes, 67%, de acordo com a mais recente Pesquisa de Exame de Saúde e Nutrição do governo dos Estados Unidos, que é representativa do país. Isso é alto – níveis baixos como 20% já têm sido associados a efeitos nocivos ao cérebro.

Essa pesquisa também revela que os norte-americanos de todos os níveis de educação e renda ultrapassam a marca de 50% de calorias provenientes de alimentos ultraprocessados. "Mas as pessoas com baixa segurança alimentar têm uma ingestão ainda maior", diz Leung, de Harvard, que realizou essa pesquisa. Um dos motivos é que as empresas de alimentos têm como alvo as comunidades de baixa renda em todo o mundo, usando muita publicidade de refrigerantes e outros alimentos ultraprocessados. Esses itens também costumam ser os mais baratos e acessíveis, inundando lojas mais populares com vários produtos.

Abandone o hábito

Deseja reduzir a quantidade de alimentos ultraprocessados em sua dieta? Aqui estão algumas recomendações de nossos especialistas que podem ajudar. O primeiro passo, diz Gearhardt, é "tratar a si mesmo com compaixão. Não é sua culpa, você está em um ambiente projetado para viciar você". Esforce-se para fazer três refeições e um ou dois lanches por dia. Refeições regulares evitam que você fique com fome excessiva, o que o deixa vulnerável a compras por impulso de alimentos rápidos, baratos e ultraprocessados que estimulam os centros de recompensa do cérebro.

Prefira alimentos menos processados que você ainda gosta, como nozes e frutas maduras da estação. "Um dos meus almoços preferidos são à base de ovos, uma salada de folhas verdes temperada com azeite e coberta com queijo parmesão e um punhado de frutas vermelhas", conta Gearhardt. Compare os rótulos e escolha alimentos com menos sódio e açúcar adicionado; e concentre-se naqueles com uma lista curta de ingredientes reconhecíveis.

Alguns alimentos ultraprocessados são mais saudáveis do que outros, como o pão integral de supermercado, que oferece fibras e outros nutrientes. "Para a maioria das pessoas, não é prático ir a uma padaria para comprar pão que não contenha conservantes ou outros aditivos", diz Leung.

Leung também sugere que os pais conscientizem as crianças sobre como os departamentos de marketing das empresas de alimentos estão tentando induzi-las a comprar determinados produtos ultraprocessados e as consequências do consumo desses itens. "Aproveite o senso de indignação justa das crianças", sugere ela, "dizendo a elas como as empresas de alimentos as manipulam, desde a forma como os alimentos ultraprocessados são formulados até a embalagem com personagens de desenhos animados, passando pela colocação na altura dos olhos e no corredor do caixa".