

# NOVIDADE: Veja o que cientistas dizem sobre alimentos ultraprocessados em novo estudo



Um novo estudo foi realizado recentemente e afirma que alguns alimentos ultraprocessados são menos nocivos do que se imagina. Para os fãs de salsichas - até então considerado um dos 5 piores alimentos do para a saúde - e da praticidade do molho de tomate em pacote, essa é uma boa chance de entender qual o real efeito desses itens para a saúde.

Independentemente dos resultados do estudo, é importante ressaltar que o consumo de alimentos ultraprocessados à base de carne e mais produtos congelados são prejudiciais à saúde.

No entanto, um novo estudo publicado na revista científica *The Lancet Regional Health - Europe*, faz uma comparação entre alimentos da mesma categoria e aponta que alguns são menos nocivos que outros.

## **Como os voluntários foram avaliados para o resultado da pesquisa**

Os cientistas chegaram ao resultado da pesquisa com base numa análise do histórico alimentar e no desenvolvimento de doenças de 266.666 voluntários, durante 11 anos, em sete países europeus, onde é estimado que o consumo de alimentos ultraprocessados seja mais de metade da alimentação diária de uma pessoa.

Os alimentos ultraprocessados são fabricados de forma industrializada com ingredientes e aditivos químicos que costumam causar danos à saúde.

Os resultados mostraram que o aumento do consumo desses alimentos está associado a um alto risco de multimorbidade, como câncer e doenças cardiometabólicas (sem contar os malefícios para o envelhecimento da pele já apontados por Harvard).

## **O que aconteceu com pessoas que consumiram salsichas**

Os tipos de alimentos consumidos pelas pessoas que foram alvo de análise tiveram um impacto direto no risco. O consumo de produtos ultraprocessados à base de carne, como as salsichas, e bebidas açucaradas, foi relacionado ao aumento da probabilidade de desenvolvimento d câncer, doenças cardíacas e diabetes.

Já a ingestão de pães e cereais, de acordo com o resultado da pesquisa, reduz o risco desses problemas devido à presença de fibras. Molhos e condimentos analisados nesse período também mostraram ser prejudiciais à saúde, mas não tanto quanto os de origem animal e refrigerantes.

## **Esses são os alimentos ultraprocessados mais associados ao câncer**

Os estudiosos ponderaram sobre o consumo dos doces, sobremesas, refeições prontas, salgadinhos e alternativas vegetais em comparação aos demais alimentos: "Não estão associados ao

risco de multimorbidade."

Em comunicado, Helen Croker, diretora assistente de pesquisa e política do World Cancer Research Fund International, que financiou o estudo, afirmou:

*"O que é significativo neste grande estudo é que o consumo de mais alimentos ultraprocessados, em particular produtos de origem animal e bebidas açucaradas, estava associado a um risco aumentado de desenvolver câncer juntamente com outra doença, como acidente vascular cerebral ou diabetes."*

### **Entenda o que é multimorbidade**

Uma pessoa tem uma multimorbidade quando desenvolve pelo menos duas doenças que encurtam a vida simultaneamente, como câncer e doenças cardíacas. Os resultados da pesquisa apontam que todos os produtos ultraprocessados são prejudiciais à saúde e imprudente de serem ingeridos.

Os estudiosos ressaltam que as pessoas interessadas em reduzir o risco desses problemas devem substituir alguns ultraprocessados por *"alimentos semelhantes, mas menos processados"* ou seguir a dieta mediterrânea.

O trabalho foi realizado em parceria com os investigadores da IARC, agência da Organização Mundial da Saúde (OMS) que faz pesquisas sobre câncer, em colaboração com a Universidade de Viena, na Áustria.

Foto: Divulgação

<http://jornalpanfletus.com.br/noticia/5143/novidade-veja-o-que-cientistas-dizem-sobre-alimentos-ultraprocessados-em-novo-estudo> em 06/12/2023 07:51