

ULTRAPROCESSADOS: Quase 99% dos ultraprocessados têm ingredientes nocivos



Conclusão está em estudo da Uerj, feito em parceria com a USP.

Quase 99% dos alimentos ultraprocessados comercializados no Brasil têm alto teor de sódio, gorduras, açúcares ou aditivos para realçar cor e sabor, aponta um estudo da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (Uerj), em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (USP).

Esses ingredientes estão presentes na quase totalidade de biscoitos, margarinas, bolos e tortas, achocolatados, bebidas lácteas e sorvetes, além de frios e embutidos e bebidas gaseificadas como os refrigerantes. Também são encontrados em refeições prontas, pizza, lasanha, pastelaria e outras bebidas açucaradas. A pesquisa avaliou quase 10 mil alimentos e bebidas das principais redes de supermercados de São Paulo e Salvador.

A professora associada do Departamento de Nutrição Aplicada e do Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde do Instituto de Nutrição da Uerj, Daniela Canella, uma das autoras do estudo, alerta para a relação do consumo desses alimentos com o desenvolvimento de doenças crônicas.

“Eles estão associados a uma série de doenças crônicas e à obesidade, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer. Esse resultado de composição dos ultraprocessados reforça esses achados de relação de consumo desses alimentos e doenças crônicas. Por isso, os resultados são alarmantes”, disse a pesquisadora.

Daniela Canella defende que, além da indicação obrigatória para alimentos com alto teor de sódio, açúcar e gorduras, seria importante informar o indicativo de aditivos, que são os corantes, aromatizantes, emulsificantes, que alteram a cor, textura e aroma dos alimentos. Dessa forma, os consumidores poderiam identificar com mais facilidade os ultraprocessados e tomar a decisão sobre comprá-los ou não.

“Além da informação no rótulo, que a partir de outubro deste ano, passa a ser obrigatória para ‘alto em açúcar, gordura e sódio’, se os rótulos também tivessem a informação de que contêm aditivos com características cosméticas, facilitaria para que os consumidores pudessem identificar com mais facilidade o que são ultraprocessados”, afirmou a professora.

A pesquisadora destacou que os resultados da pesquisa são importantes para auxiliar as políticas públicas, como a proibição de alimentos ultraprocessados em cantinas escolares e outras agendas regulatórias, como a publicidade de alimentos.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/4953/ultraprocessados-quase-99-dos-ultraprocessados-tem-ingredientes-nocivos> em 19/06/2026 16:53