

Como evitar os alimentos ultraprocessados que parecem saudáveis?

 jornal.usp.br/radio-usp/como-evitar-os-alimentos-ultraprocessados-que-parecem-saudaveis/

7 de agosto de 2023

Por Julia Estanislau*



ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE



Alimentos ultraprocessados – Foto: Freepik

▶ 0:00 / 0:00 ————— 🔊 ⋮

Rádio USP OUÇA AQUI EM TEMPO REAL 

Você já parou para pensar que pode estar ingerindo um alimento ultraprocessado, pensando que ele é uma opção saudável? Pesquisas revelam que, cada vez mais, os brasileiros estão consumindo alimentos ultraprocessados. Isso é muito comum, ainda mais com uma rotina atribulada e cheia de compromissos.

Mas existem aqueles que mesmo sem tempo de preparar uma refeição optam por alimentos prontos que parecem – ou se dizem – saudáveis, na intenção de fugir dos que fazem mal. Um bom exemplo são os alimentos que compõem o café da manhã, como as barras de cereais, iogurtes funcionais saborizados e adoçados, peito de peru, cremes de queijo tipo requeijão, pão de forma integral ou branco, entre outros. Porém, não se limitam a apenas essa refeição.

No almoço ou no jantar podem aparecer os pães industrializados para sanduíches, como os wraps, salsichas e embutidos de peru ou frango light (reduzidos em gordura), sopas e cremes em pó, produtos à base de plantas (almôndegas e hambúrgueres veganos, por exemplo), molhos para saladas, entre outros.



Camila Borges – Foto: Nupens-USP

Aqueles que pareciam não ter erros na verdade podem ser os vilões da alimentação “pseudo-saudável”: “Biscoitos com grãos e cereais integrais também podem parecer saudáveis mas, na verdade, a maioria são alimentos ultraprocessados cheio de aditivos, açúcar adicionado e gordura saturada”, alerta Camila Borges, pesquisadora do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP.

Isso acontece, principalmente, por conta dos rótulos das embalagens dos alimentos ultraprocessados. Eles trazem informações que podem confundir o consumidor, como alegações de nutrição, como o “contém vitaminas” e “contém fibras”, além de “bom para os ossos” ou “bom para o coração”, não seguidos de uma maior explicação.

Ainda extrapolando as alegações sobre saúde e nutrição, as embalagens agora trazem alegações ambientais, como “orgânico”, “vegano”, “livre de aditivos”, “produzido com galinhas criadas soltas”, entre outros. Camila adverte que essas são “estratégias publicitárias com apelo para esportes, saúde, bem-estar, relações familiares e personagens infantis que podem mascarar a verdadeira composição nutricional do alimento”.

Como fugir dessas armadilhas?

A pesquisadora lembra que as opções mais saudáveis são as menos processadas, os alimentos frescos como as verduras, legumes, frutas, leite, carnes, ovos, cereais e feijões, preferencialmente orgânicos.

Também é importante ter uma postura crítica em relação à publicidade e aos rótulos, já que trazem informações pensando na comercialização dos produtos, e não necessariamente indicam os reais benefícios.

“Ainda bem que o Brasil avançou na legislação de rotulagem e agora teremos selos frontais em formato de lupa informando o consumidor que o produto é alto em açúcar adicionado, sal e gordura saturada, mas ainda temos que evoluir e mostrar cada vez mais informações ao consumidor”, diz Camila, que dá como solução a inclusão da informação da presença de adoçantes artificiais, como acontece em países como Chile e México.

*Estagiário sob supervisão de Cinderela Caldeira

Boletim Alimentação e Sustentabilidade

Parceria: Cátedra Josué de Castro de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis, Rádio USP e Jornal da USP

Produção: Professor Ricardo Abramovay, Estela Sanseverino e Nadine Marques

Co-produção: Cinderela Caldeira, Tulio Shiraishi e Julia Estanislau

Edição: Rádio USP

Você pode sintonizar a Rádio USP SP 93,7 MHz e Ribeirão Preto 107,9 MHz, pela internet em www.jornal.usp.br ou nos principais agregadores de podcast como Spotify, iTunes e Deezer.