

Falta diversidade alimentar na mesa dos brasileiros

 jornal.usp.br/radio-usp/falta-diversidade-alimentar-na-mesa-dos-brasileiros/

15 de setembro de 2025

Pesquisadoras afirmam que a variabilidade dos alimentos é essencial para o bem-estar e previne contra diversas doenças, como a diabetes tipo 2

- Post category: [Atualidades](#) / [Jornal da USP no Ar](#) / [Jornal da USP no Ar 1ª edição](#) / [Rádio USP](#)
- <https://jornal.usp.br/?p=931769>

Por [Isabella Lopes*](#)



ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE



A variedade de espécies animais e vegetais provenientes de alimentos *in natura* e minimamente processados diminuiu nas últimas décadas – Foto: Divulgação/FSP

▶ 0:00 / 0:00 ———— 🔊 ⋮

Rádio USP OUÇA AQUI EM TEMPO REAL 

Manter uma dieta variada é importante para o bom funcionamento das funções do corpo humano, como mostra o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#). Entretanto, o consumo de alimentos ultraprocessados — aqueles que passam por modificações e mistura de aditivos, com pouco ou nenhum valor nutricional — cresceu [5,5%](#) entre os brasileiros na última década. A facilidade de obtenção e os [custos elevados](#) de pratos mais saudáveis são alguns dos fatores que contribuem para esse cenário.

De acordo com Maria Laura Louzada, professora do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP, a ingestão de ultraprocessados apresenta aumento constante desde a década de 1970. Ela destaca que 20% das calorias consumidas no Brasil têm origem industrial; para os adolescentes, esse índice ultrapassa 30%.

Entretanto, o alcance a esses alimentos é desigual no País: “Ele é mais acentuado entre os grupos mais pobres, moradores das zonas rurais e do Norte e Nordeste do País. Ainda assim, o maior consumo desses produtos continua sendo observado entre os grupos de maior renda, embora pareça já ter se estabilizado ao redor de 25% das calorias”, explica.



Maria Laura Louzada

Equilíbrio

Fernanda Marrocos, pesquisadora da Cátedra Josué de Castro, sediada na Faculdade de Saúde Pública da USP, aponta que a participação de produtos de origem animal nos pratos — com destaque para carnes — é importante.

Esses alimentos são ricos em nutrientes importantes, como aminoácidos, ferro heme, vitaminas do complexo B e ácidos graxos ômega-3 e desempenham papel essencial para a cognição, metabolismo e saúde do coração. De acordo com o [Ministério da Saúde](#), o consumo de comidas que contenham leite e derivados, carnes e ovos por dia é de duas a três porções. A quantidade varia por componente: um copo de leite, duas a três colheres de carne moída, uma coxa de frango ou um ovo, por exemplo.

Para a profissional, o aumento de ultraprocessados no dia a dia demonstra a redução da diversidade alimentar. “Dados das últimas três edições da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) evidenciam que a variedade de espécies animais e vegetais provenientes de alimentos *in natura* e minimamente processados diminuiu nas últimas

décadas, principalmente as espécies de origem vegetal”, explica. Ela complementa com a informação de que a queda citada foi mais acentuada entre pessoas de baixa renda, as quais enfrentam dificuldades no acesso devido, principalmente, ao [custo](#).



Fernanda Marrocos – Foto: FSP

Consequências

O padrão alimentar baseado em produtos ultraprocessados está ligado a diversas doenças crônicas, cita Maria Laura Louzada. Uma [pesquisa](#) publicada na revista científica *The BMJ* associa esse consumo a um risco maior de cerca de 50% de morte por doenças cardiovasculares e 12% de diabetes tipo 2. No total, mais de 30 enfermidades e condições têm essa relação.

A professora relaciona o cenário com a [tríplice monotonia agroalimentar](#) — marcada por vastas extensões de uma única produção e contribuição para a degradação ambiental. “Além disso, enfraquece as culturas alimentares tradicionais, porque substitui o alimento feito em casa por produtos padronizados, muitas vezes com o mesmo sabor em qualquer lugar do mundo”, complementa. Esse sistema, segundo Maria, estimula a concentração nas mãos de poucas empresas, baseado em *commodities*, monopólios e lucro.

**Sob supervisão de Cinderela Caldeira*

Jornal da USP no Ar

[Jornal da USP no Ar](#) no ar veiculado pela Rede USP de Rádio, de segunda a sexta-feira: 1ª edição das 7h30 às 9h, com apresentação de Roxane Ré, e demais edições às 14h, 15h, 16h40 e às 18h. Em Ribeirão Preto, a edição regional vai ao ar das 12 às 12h30, com apresentação de Mel Vieira e Ferraz Junior. Você pode sintonizar a Rádio USP em São Paulo FM 93.7, em Ribeirão Preto FM 107.9, pela internet em www.jornal.usp.br ou pelo aplicativo do Jornal da USP no celular.



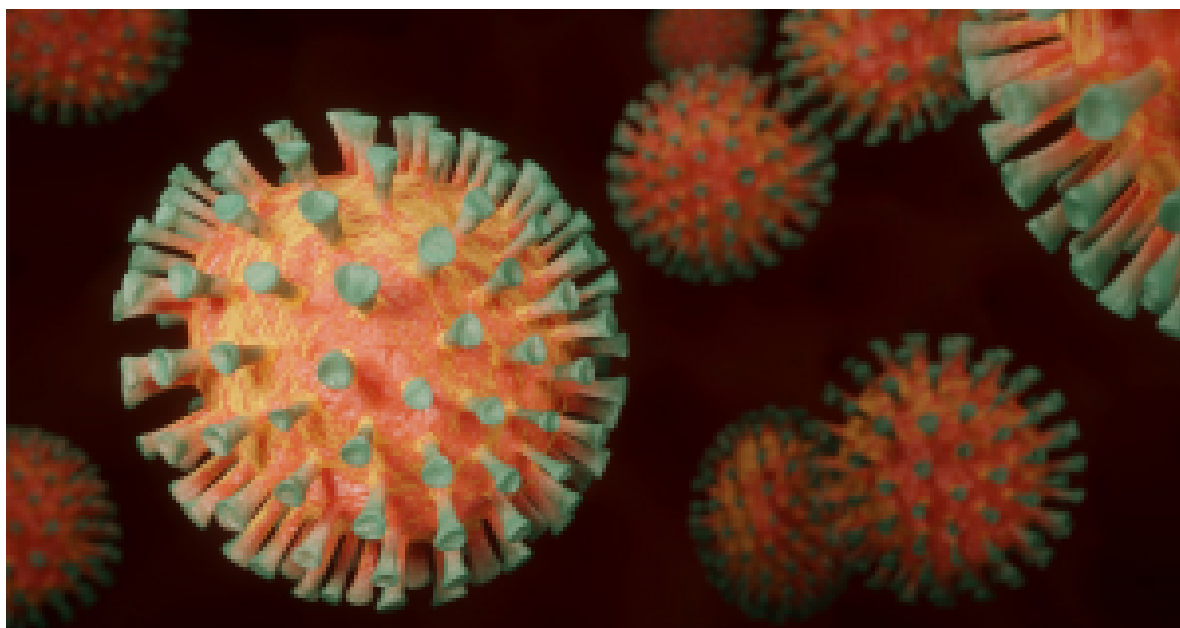
Política de uso

A reprodução de matérias e fotografias é livre mediante a citação do Jornal da USP e do autor. No caso dos arquivos de áudio, deverão constar dos créditos a Rádio USP e, em sendo explicitados, os autores. Para uso de arquivos de vídeo, esses créditos deverão mencionar a TV USP e, caso estejam explicitados, os autores. Fotos devem ser creditadas como USP Imagens e o nome do fotógrafo.

Leia mais

[AnteriorLuis Fernando, sempre “verissimo”](#)

Talvez você goste também



[Vacina para covid-19 só chega à população depois de testada e aprovada pela Anvisa](#)





[Enquanto o mundo olha para o futuro, o Brasil só enxerga o passado](#)

\\ BUSCA

\\ PODCASTS



Ciência do Turismo #50: Desperdício de alimentos



Revoredo #206: Quando a viola encontra o rock



Cultura na USP #106: Orquestra de Câmara apresenta concerto inédito com jogadores de tênis de mesa

Todos os podcasts

\\ ARTIGOS



Ciência com foco nas populações vulneráveis do Sul e Norte Global

09/10/2025

Por Maria Cristiane Barbosa Galvão, professora da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP



[As peças que faltam para entender o clima da Terra](#)

09/10/2025

Por Luigi Jovane, professor do Instituto Oceanográfico da USP, Mariana Nunes de Moura Souza, doutora pelo Instituto de Energia e Ambiente da USP, e Sidney L. M. Mello, professor da Universidade Federal Fluminense



[Luz, câmera, ação: o cênico, a performance e outras histórias em São Paulo](#)

08/10/2025

Por Josué Santos, doutorando na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP

[Todos os Artigos](#)

\\ MAIS LIDAS.
