

Consumo de ultraprocessados só irá cair com enfrentamento das grandes indústrias

 jornal.usp.br/ciencias/consumo-de-ultraprocessados-so-ira-cair-com-enfrentamento-das-grandes-industrias/

Redação

18 de novembro de 2025

Estudo internacional com participação brasileira expõe alta do consumo, efeitos nocivos à saúde e estratégias das indústrias para aumentar venda de ultraprocessados

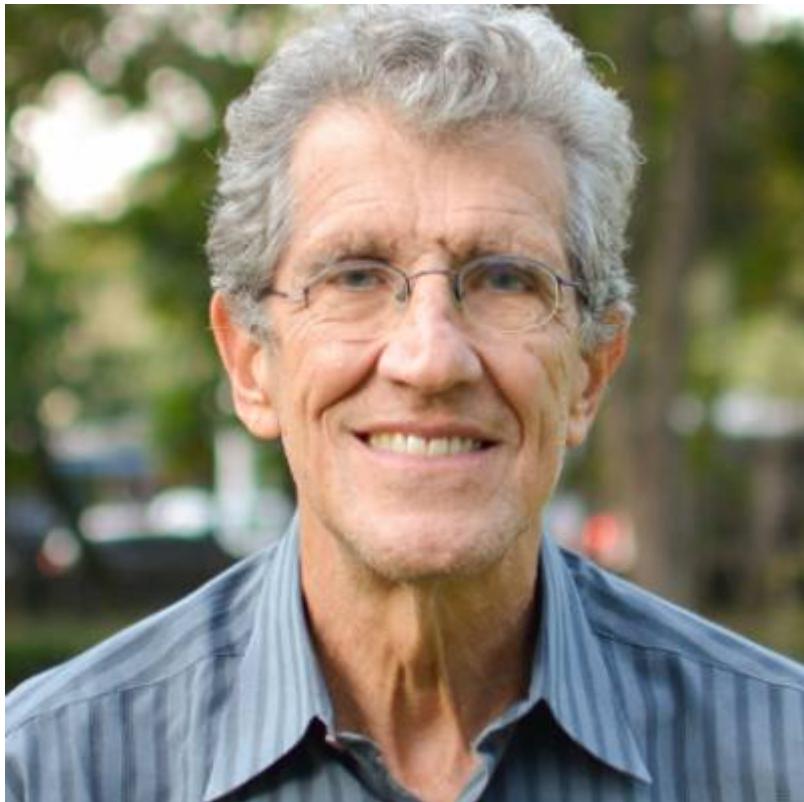
Pesquisadores pedem “regulação mais firme dos produtos de baixa qualidade” com “o apoio concreto a escolhas mais nutritivas” – Foto: [Tony Winston/Agência Brasília/CC BY 2.0](#)

O crescimento do consumo de ultraprocessados por todo o mundo representa um desafio urgente para a saúde pública, cujo enfrentamento exige políticas coordenadas e ações contundentes, aponta uma [coletânea de três artigos](#) publicada na revista científica *The Lancet*, elaborada por 43 cientistas de vários países, liderados por pesquisadores do Brasil, Austrália e Chile. Os artigos revisaram evidências que indicam que os alimentos ultraprocessados estão substituindo alimentos *in natura* e minimamente processados nas refeições, piorando a qualidade da dieta e que ainda estão associados a um aumento do risco de diversas doenças crônicas.

O trabalho destaca que, embora as pesquisas prossigam, as evidências atuais são suficientes para uma reação coordenada de políticas de saúde, que já deveria estar sendo implementada. Expõe, ainda, as táticas das empresas de alimentos para induzir o consumo e impedir políticas contrárias, gerando um sistema alimentar impulsionado pelo lucro corporativo e não pela nutrição ou sustentabilidade.

“Estratégias políticas são implementadas para bloquear a regulamentação governamental e suprimir a oposição, garantindo a continuidade do crescimento [do mercado de ultraprocessados]”, afirmam os autores. Isso é feito por uma rede global de grupos de interesse corporativos, envolvendo *lobby*, doações políticas e disputas judiciais.

Os artigos apresentam também uma agenda com propostas de regulação governamental, mobilização comunitária e ampliação do acesso a dietas saudáveis, acessíveis e economicamente viáveis. A meta é reduzir a produção, a publicidade e o consumo de ultraprocessados, ao mesmo tempo em que se combate o alto teor de gordura, açúcar e sal e se aumenta o acesso a alimentos saudáveis.



Um dos autores de artigo na edição especial na *The Lancet*, o professor Carlos Augusto Monteiro é apresentado na série como pioneiro na pesquisa sobre alimentos ultraprocessados – Foto: Reprodução/Nupens USP

“O consumo crescente de alimentos ultraprocessados está reestruturando as dietas no mundo inteiro, substituindo alimentos *in natura* e minimamente processados”, enfatiza Carlos Augusto Monteiro, professor da Faculdade de Saúde Pública (FSP) e pesquisador do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens) da USP, grupo de estudos que cunhou o conceito de ultraprocessados no Brasil e no mundo.

Essa mudança na forma como as pessoas se alimentam é impulsionada por grandes corporações globais, que obtêm lucros extraordinários priorizando produtos ultraprocessados, apoiadas por fortes estratégias de marketing e lobby político que bloqueiam políticas públicas de promoção da alimentação adequada e saudável – Carlos Monteiro

“Enfrentar esse desafio exige que os governos ajam com coragem e coordenação, adotando medidas políticas amplas, desde incluir indicadores de ultraprocessados nos rótulos frontais até restringir a publicidade e implementar impostos sobre esses produtos, de modo a financiar o acesso a alimentos nutritivos e acessíveis”, acrescenta Camila Corvalán, professora da Universidade do Chile. “Precisamos de uma resposta global forte e articulada à saúde pública, semelhante aos esforços que enfrentaram a indústria do tabaco. Isso inclui proteger o processo político do *lobby* corporativo e construir coalizões poderosas para defender sistemas alimentares saudáveis, justos e sustentáveis, capazes de enfrentar o poder das grandes corporações”, recomenda Phillip Baker, pesquisador da Universidade de Sydney (Austrália).



O avanço dos ultraprocessados é impulsionado por grandes corporações globais, não apenas por escolhas individuais - Imagem reprodução do artigo em The Lancet

Danos à saúde

O primeiro artigo da série revisa as evidências científicas sobre os ultraprocessados e a saúde desde que o termo foi criado por Carlos Monteiro e a equipe do Nupens, em 2009. Eles são produtos industrializados, feitos a partir de ingredientes baratos, como gorduras hidrogenadas, isolados proteicos ou xarope de glicose e frutose, e de aditivos cosméticos, como corantes, adoçantes artificiais e emulsificantes. Eles são projetados e comercializados para substituir alimentos *in natura* e minimamente processados e refeições tradicionais, com o objetivo de maximizar os lucros corporativos.

A publicação apresenta evidências de que os ultraprocessados estão substituindo padrões alimentares tradicionais, piorando a qualidade da dieta e associando-se a um risco aumentado de múltiplas doenças crônicas relacionadas à alimentação. Estudos nacionais indicam que o consumo está em ascensão em diversos países. A participação energética (calorias consumidas) nas compras domiciliares ou no consumo alimentar diário triplicou na Espanha (de 11% para 32%) e na China (de 4% para 10%) nas últimas três décadas, e aumentou de 10% para 23% no México e no Brasil nas últimas quatro décadas. Nos Estados Unidos e Reino Unido, o consumo manteve-se acima de 50% nas últimas duas décadas, com um leve crescimento. As evidências mostram que dietas ricas nesses alimentos estão associadas à ingestão excessiva de calorias, pior qualidade nutricional, excesso de açúcar e gorduras não saudáveis e baixo teor de fibras e proteínas, e maior exposição a aditivos e substâncias químicas nocivas.

Além disso, uma revisão sistemática conduzida especialmente para o trabalho, que analisou 104 estudos de longo prazo, identificou que 92 relataram risco aumentado de uma ou mais doenças crônicas, com associações significativas para 12 condições de

saúde, incluindo obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, depressão e morte precoce por todas as causas.

Os autores reconhecem críticas científicas válidas sobre a classificação e o conceito de ultraprocessados, como a falta de ensaios clínicos e comunitários de longo prazo, o conhecimento ainda emergente sobre os mecanismos envolvidos e a existência de subgrupos de produtos com diferentes perfis nutricionais, como áreas importantes para pesquisas futuras.

“Embora o debate científico seja bem-vindo, é importante distinguir discussões legítimas de tentativas de grupos com interesses econômicos de enfraquecer as evidências existentes. O crescente corpo de pesquisas indica que dietas ricas em ultraprocessados estão prejudicando a saúde em escala global”, destaca a professora Mathilde Touvier do Instituto Nacional Francês de Saúde e Pesquisa Médica (Inserm).

Os autores sublinham que as pesquisas sobre o tema continuarão, mas o que já existe de evidência é mais do que suficiente para apoiar a implantação de políticas de saúde que abordem o problema dos ultraprocessados.

Para eles, não se pode mais atrasar ações para promover dietas baseadas em alimentos integrais e seu preparo como refeições, que já deveriam ter sido implementadas há muito tempo.

Acesso a alimentos saudáveis

O segundo artigo da série apresenta um conjunto de políticas coordenadas para regular e reduzir a produção, a publicidade e o consumo de alimentos ultraprocessados, responsabilizando as grandes empresas pelo papel que desempenham na promoção de dietas não saudáveis. O texto destaca que melhorar as dietas em escala global exige políticas específicas, a fim de complementar as legislações já existentes voltadas à redução do teor de gorduras, sal e açúcar nos alimentos. “Propomos incluir ingredientes que caracterizam os ultraprocessados, como corantes, aromatizantes e adoçantes, nos rótulos frontais das embalagens, junto aos marcadores de excesso de gordura saturada, açúcar e sal. Essa medida evitaria substituições de ingredientes igualmente prejudiciais e permitiria uma regulação mais eficaz”, afirma Barry Popkin, professor da Universidade da Carolina do Norte (Estados Unidos).

Os autores também propõem restrições mais rigorosas à publicidade, especialmente a anúncios direcionados a crianças, à mídia digital e à publicidade por marca, além de proibir esse tipo de alimentos em instituições públicas, como escolas e hospitais, e limitar sua exposição e espaço nas prateleiras de supermercados.

Um exemplo bem-sucedido é o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) do Brasil, que eliminou a maior parte dos ultraprocessados e exigirá que até 2026 90% dos alimentos oferecidos sejam frescos ou minimamente processados

Os autores enfatizam que, paralelamente à regulação, é essencial ampliar o acesso a alimentos frescos e *in natura*. Uma estratégia possível é taxar determinados ultraprocessados para financiar subsídios a alimentos frescos destinados a famílias de baixa renda.

Já o Chile integrou rótulos de advertência na frente da embalagem de alimentos não saudáveis com restrições à sua comercialização — incluindo a proibição de publicidade na televisão das 6h às 22h — e de sua venda ou promoção em escolas. “Essas políticas, juntamente com outras mudanças importantes, devem ser fortalecidas, coordenadas de forma mutuamente reforçadora e estendidas a mais países”, dizem os autores.

“Melhorar as dietas globalmente exige políticas adaptadas à realidade de cada país e ao grau de penetração dos ultraprocessados nos hábitos alimentares. Embora as prioridades variem, é urgente agir em todos os lugares para fazer a regulação, em conjunto com os esforços já existentes de redução de gordura, sal e açúcar”, observa Marion Nestle, pesquisadora da Universidade de Nova York (Estados Unidos). “É fundamental garantir que alimentos frescos e minimamente processados sejam acessíveis e economicamente viáveis, não apenas para quem tem tempo para cozinhar, mas também para famílias e indivíduos com rotinas mais intensas. Somente combinando uma regulação mais firme dos produtos de baixa qualidade com o apoio concreto a escolhas mais nutritivas poderemos promover dietas melhores para todos”, aponta Gyorgy Scrinis, professor da Universidade de Melbourne (Austrália).

Resposta global articulada

O terceiro artigo da série explica que são as grandes corporações globais, e não escolhas individuais, as principais responsáveis pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, e defende que uma resposta global de saúde pública a esse desafio é urgente e viável. Os autores destacam que as empresas que fabricam e comercializam esses alimentos usam ingredientes baratos e métodos industriais para reduzir custos, combinados com marketing agressivo e designs atraentes para impulsionar o consumo. Com vendas anuais globais de US\$ 1,9 trilhão, os ultraprocessados representam o setor mais lucrativo da indústria alimentícia. Só os fabricantes respondem por mais da metade dos US\$ 2,9 trilhões distribuídos a acionistas por todas as empresas de alimentos de capital aberto desde 1962. Esses lucros alimentam o crescimento do poder corporativo nos sistemas alimentares, permitindo que essas empresas ampliem sua produção, influência política e presença de mercado, moldando dietas em escala global.

O trabalho revela que essas empresas empregam táticas políticas sofisticadas para proteger seus lucros, bloqueando regulações, influenciando debates científicos e moldando a opinião pública. Elas coordenam centenas de grupos de interesse em todo o mundo, fazem *lobby* com políticos, realizam doações eleitorais e usam a via judicial para atrasar políticas públicas. “Essas empresas costumam se apresentar como parte da

solução, mas suas ações contam outra história, centrada em proteger lucros e resistir à regulação efetiva", afirma Simon Barquera, pesquisador do Instituto Nacional de Saúde Pública do México.

Segundo os pesquisadores, enfrentar os alimentos ultraprocessados requer uma nova visão para os sistemas alimentares, capaz de valorizar produtores locais diversos, preservar tradições alimentares culturais, promover equidade de gênero e garantir que os benefícios econômicos da produção de alimentos retornem às comunidades, e não apenas aos acionistas. "Assim como enfrentamos a indústria do tabaco há décadas, precisamos agora de uma resposta global ousada e coordenada para conter o poder desproporcional das corporações de ultraprocessados e construir sistemas alimentares que priorizem a saúde e o bem-estar das pessoas", defende Karen Hoffman, professora da Universidade de Witwatersrand (África do Sul).

"Vivemos hoje em um mundo onde nossas escolhas alimentares são cada vez mais dominadas pelos ultraprocessados, o que contribui para o aumento global da obesidade, diabetes e dos problemas de saúde mental", conclui Baker. "Nosso estudo mostra que um caminho diferente é possível, um caminho em que governos regulamentam com eficácia, comunidades se mobilizam e dietas saudáveis tornam-se acessíveis e viáveis para todos", conclui Baker." A série da *The Lancet* sobre *Alimentos Ultraprocessados e Saúde Humana* contou com financiamento da Bloomberg Philanthropies.

Entre as estratégias para mobilizar uma resposta global de saúde pública, os autores sugerem o estabelecimento de uma rede global de ação contra alimentos ultraprocessados para coordenar ações e o financiamento de coalizões nacionais para se engajarem em negociação política, comunicação, aspectos legais e pesquisa. "As recentes conquistas em defesa de direitos e políticas públicas, especialmente na América Latina e na África Subsaariana, oferecem lições importantes para ampliar a ação em outros lugares", concluem.

As conclusões do trabalho estão reunidas nos artigos:

- [Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence;](#)
- [Policies to halt and reverse the rise in ultra-processed food production, marketing, and consumption;](#)
- e [Towards unified global action on ultra-processed foods: understanding commercial determinants, countering corporate power, and mobilising a public health response.](#)

Mais informações: haraflaeschen@gmail.com, com Hara Flaeschen, gerente de Comunicação do Nupens

*Com informações da Comunicação do Nupens e da revista *The Lancet*

**Estagiária sob orientação de Moisés Dorado



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.