

## Editorial

### Alimentos industrializados X Danos à saúde

O alimento industrializado é aquele que é processado em escala industrial, que sofre um processo de transformação e que contem aditivo químico. O consumo de alimentos industrializados cresceu tanto que atualmente a indústria alimentícia tem o desafio de reduzir o teor de sódio, açúcares simples e gorduras dos alimentos, esse cenário é o grande problema de saúde pública que o Brasil e o mundo vem enfrentando. O consumo excessivo desses nutrientes tem causado um aumento no número de indivíduos obesos, bem como o aumento no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão arterial. Assim, o Ministério da Saúde através do guia alimentar da população brasileira redesenhou o conceito das categorias alimentares.

O guia está dividido em quatro categorias, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na produção de alimentos. A primeira reúne alimentos in natura ou minimamente processados. Alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem: grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

A segunda categoria corresponde a produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos

desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal. A terceira categoria (alimentos processados) corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento in natura ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães. A quarta categoria (alimentos ultraprocessados) corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem: refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo”.

A boa alimentação é uma preocupação constante, ainda mais sabendo que brasileiro tem uma expectativa de vida de 75,8 anos, segundo o IBGE (2016). Outro dado que desperta constantes estudos é a constatação de que a população brasileira entre 18 a 24 anos dobrou em prevalência da obesidade (2016).

O estilo de vida saudável e a redução no consumo de alimentos industrializados são responsáveis por você ter um bom envelhecimento. A pergunta é: É fácil? e a resposta é: Não é fácil!, mas é impossível, não, não é impossível. Temos que nos reinventar e nos reeducar constantemente para conseguirmos envelhecer com qualidade.

Fique de olho nos alimentos, consuma mais frutas, verduras e legumes e evite o consumo dos alimentos industrializados.

Patrícia Cintra  
Nutricionista  
Mestre em Ciência dos Alimentos pela  
Universidade de São Paulo