

Nos últimos anos, alimentos plant-based ultraprocessados ganharam popularidade como alternativas saudáveis à carne e aos laticínios. No entanto, um estudo publicado na revista The Lancet Regional Health – Europe trouxe novas evidências que podem mudar essa percepção. Segundo a pesquisa, conduzida com dados do UK Biobank, alimentos vegetais altamente processados podem aumentar significativamente o risco de doenças cardiovasculares.

A análise foi realizada com 126.842 adultos britânicos, que tiveram seus hábitos alimentares monitorados por até nove anos. Os resultados mostraram que, enquanto o consumo de vegetais minimamente processados estava associado a uma redução de 7% no risco de doenças cardiovasculares e 13% na mortalidade por essas doenças, os alimentos ultraprocessados à base de plantas tiveram o efeito contrário: um aumento de 5% no risco cardiovascular e de 12% na mortalidade.

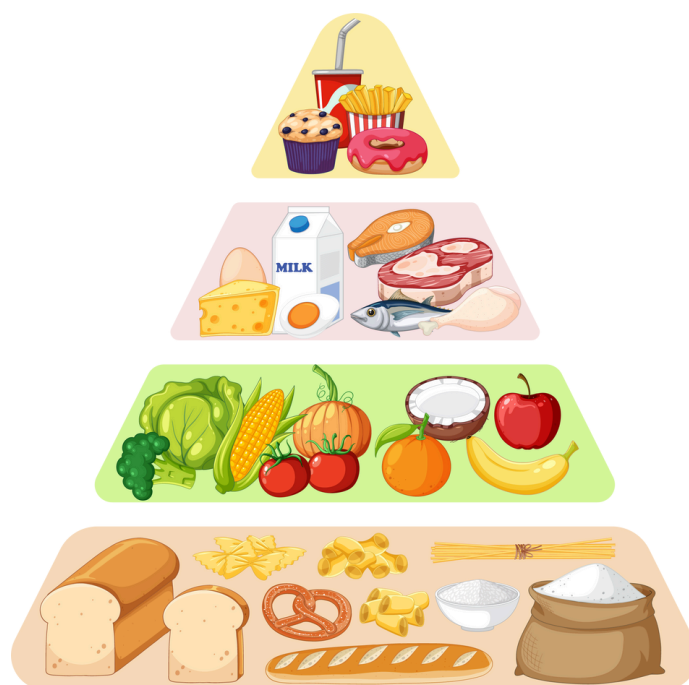
“ O consumo de alimentos ultraprocessados à base de plantas aumentou em 5% o risco de doenças cardiovasculares e em 12% a mortalidade por essas doenças ”

Esses achados reforçam que não basta eliminar carnes e laticínios da dieta para garantir benefícios à saúde. Produtos como hambúrgueres vegetais, salsichas e queijos veganos muitas vezes contêm altos níveis de aditivos, gorduras refinadas e sódio, fatores que podem comprometer a saúde do coração.



A pesquisa também alerta para a crescente substituição de alimentos naturais por ultraprocessados de origem vegetal. Embora esses produtos sejam frequentemente promovidos como escolhas mais saudáveis e sustentáveis, os dados mostram que sua composição industrializada pode anular qualquer benefício potencial à saúde.

Diante dessas evidências, especialistas recomendam cautela ao adotar uma alimentação plant-based baseada em produtos industrializados. O foco deve estar na ingestão de vegetais in natura, grãos integrais e alimentos minimamente processados, evitando produtos que passaram por altos níveis de refinamento.



A indústria de alimentos plant-based tem investido pesadamente em alternativas aos produtos de origem animal, mas este estudo levanta um alerta: substituir carne e laticínios por produtos ultraprocessados pode não ser a melhor estratégia para quem busca benefícios à saúde. Afinal, a chave para uma alimentação saudável não está apenas na origem dos ingredientes, mas também no nível de processamento ao qual foram submetidos.

Fonte: The Lancet Regional Health – Europe