

Ultraprocessados: Brasil integra estudo que associa até 14% das mortes precoces

Por

[DiárioZonaNorte](#)

-

maio 10, 2025

v



Tempo de Leitura: 3 minutos

- Em 2024, a produção total de alimentos industrializados no Brasil atingiu 283 milhões de toneladas, um aumento de 3,2% em comparação com o ano anterior; e
- A indústria processou 62% do total produzido pela agropecuária brasileira.

O consumo crescente de alimentos ultraprocessados tornou-se uma ameaça silenciosa à saúde pública global. Estudos apontam que esses produtos, embora práticos e acessíveis, elevam significativamente o risco de doenças graves e morte precoce.

No Brasil e em diversos países, eles já representam parcela dominante da alimentação cotidiana. Ricos em sódio, gorduras e aditivos artificiais, afetam diretamente o funcionamento do organismo e alteram hábitos alimentares.

Novas evidências reforçam a urgência de medidas regulatórias para conter seus impactos. Pesquisadores agora defendem ações estatais mais firmes para frear esse avanço.

Um estudo internacional liderado por pesquisadores da **Universidade de São Paulo (USP)** e da **Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz)** revelou que o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados está diretamente ligado ao crescimento do risco de morte precoce.



Os números em países

A pesquisa utilizou dados alimentares e de mortalidade de oito países — entre eles Brasil, Austrália, Canadá, Chile, Colômbia, Estados Unidos, México e Reino Unido — e demonstrou que, a cada 10% de aumento na ingestão desses produtos, o risco de morte prematura sobe 3%.

A análise aponta que o impacto do consumo varia de país para país, com a mortalidade atribuível a esses alimentos oscilando entre 4% e 14%.

Nos Estados Unidos e Reino Unido, por exemplo, onde os ultraprocessados representam mais da metade das calorias consumidas diariamente, o índice chega próximo do patamar mais alto.

Já em países como a Colômbia, onde a ingestão desses produtos é menor, o percentual de mortes relacionadas também é inferior, embora ainda significativo.



Os vários processos

Os ultraprocessados são definidos como formulações industriais feitas com substâncias extraídas de alimentos, aditivos cosméticos e pouco ou nenhum alimento in natura.

São produtos altamente palatáveis, de fácil acesso e baixo custo — como refrigerantes, embutidos, salgadinhos, biscoitos recheados, entre outros. De acordo com o **pesquisador Eduardo Nilson, da Fiocruz e do Nupens/USP**, esses alimentos têm baixo valor nutricional e alto teor de sódio, açúcar e gorduras prejudiciais, favorecendo o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Além de aumentarem o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e até depressão, os ultraprocessados alteram o comportamento alimentar, promovendo a substituição de refeições caseiras por opções industrializadas. Isso compromete a absorção de nutrientes e a saciedade.

*“Mesmo em níveis de consumo considerados baixos, já se observa impacto relevante na saúde das populações”, afirma **Nilson**.*



Os fatores de risco

Os autores recomendam que os governos tratem oficialmente os ultraprocessados como fatores de risco, assim como o tabaco ou o álcool. Medidas sugeridas incluem rotulagem nutricional clara, restrição da publicidade, proibição da venda em escolas, subsídios para alimentos in natura e taxa específica de produtos prejudiciais.

No Brasil, parte dessas ações foi incorporada à recente Reforma Tributária, que prevê isenção de impostos para a cesta básica e imposto seletivo sobre bebidas adoçadas.

O **pesquisador Eduardo Nilson** reforça que, além das medidas regulatórias, é essencial promover ambientes alimentares que estimulem escolhas saudáveis. O estudo, publicado na ***American Journal of Preventive Medicine***, contou com instituições científicas da América, Europa e Oceania, reforçando o alerta global sobre os perigos dos ultraprocessados.

<<Com apoio de informações/fonte:Jornal da USP / Texto: Júlio Bernardes >>