

PRINCIPAIS INGREDIENTES E ADITIVOS DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

BARCAROLO, Eduarda Cichelero¹

FRAPORTI, Liziara²

¹ Graduanda do Curso de Biomedicina, Unidade Central de Educação FAI
Faculdades – UCEFF/Chapecó, SC, Brasil.

² Docente do Curso de Biomedicina, Unidade Central de Educação FAI
Faculdades – UCEFF/Chapecó, SC, Brasil.

E-mail para correspondência: dudabarcarolo22@gmail.com

Introdução: Por definição, os alimentos ultraprocessados são os produtos alimentícios que passam por processamento industrial diverso, podendo sofrer adição e retirada de substâncias além de alterações nos aspectos físico-químicos da matéria-prima. Caracterizam-se pela praticidade no consumo, longa vida de prateleira e baixo valor nutricional, geralmente possuindo altos teores de açúcares, gorduras e sódio¹. A introdução dos ultraprocessados no mercado mundial intensificou-se a partir dos anos 1980 e 1990, chegando com força no Brasil a partir dos anos 2000, impulsionado pelas mudanças nos hábitos da população, com rotinas cada vez mais intensificadas e a necessidade recorrente de renovação do mercado alimentício para atender a demanda populacional². Desde sua implementação no mercado, os profissionais da saúde tinham sua atenção voltada aos ultraprocessados, buscando entender os impactos que poderiam gerar na saúde da população, realizando pesquisas e análises acerca dos aditivos contidos nos alimentos.

Objetivo: Identificar os principais ingredientes e aditivos presentes nos alimentos ultraprocessados e compreender como eles contribuem para os problemas de saúde. **Método:** O presente trabalho foi realizado através de um estudo descritivo não experimental do tipo de revisão de literatura. Para a

pesquisa foram utilizados os principais bancos de periódicos disponíveis *online*, *Pubmed*, *Scielo* e *Web of Science*. Foram selecionados um artigo em língua inglesa e cinco artigos em portuguesa. Como estratégia de busca, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: ultraprocessados, alimentos ultraprocessados, alimentação saudável, aditivos, conservantes, neurotransmissores, neurodegeneração. **Resultados e Discussão:** Como exemplos clássicos de alimentos ultraprocessados, pode-se citar biscoitos recheados, refrigerantes, macarrão instantâneo, pratos congelados, embutidos e molhos prontos, e de acordo com pesquisas realizadas por Louzada *et al.*⁴, entre os anos de 2017 e 2018, os alimentos ultraprocessados representavam 19,7% das calorias consumidas em um dia pelo brasileiro médio, enquanto que em 2021, 50% das famílias afirmam consumir ultraprocessados diariamente. De acordo com as autoras, a má-nutrição protagoniza uma sindemia crescente, uma vez que tanto a desnutrição quanto a obesidade representam as principais causas e agravantes de condições crônicas de saúde³. Os principais aditivos verificados nos rótulos dos produtos ultraprocessados são aromatizantes e realçadores de sabor que visam tornar o alimento mais palatável, antioxidantes e conservantes que evitam a deterioração da matéria orgânica fazendo com que se prolongue a vida de prateleira do produto e emulsificantes e estabilizantes que agem unindo moléculas que se repelem, como óleo e água, e mantendo a mistura homogênea e de bom aspecto para o consumo². Os alimentos ultraprocessados são projetados quimicamente para conferir satisfação ao consumidor, e isso se demonstra fidedigno ao analisar o ingrediente mais recorrente das formulações: o glutamato monossódico (MSG). Por mais que encontrado naturalmente em alguns aminoácidos não essenciais, – aqueles que o corpo produz naturalmente e não há a necessidade de consumi-los. – este sal quando adicionado aos alimentos possui um papel de realçar o sabor e aumentar a percepção sobre o gosto dos alimentos, e relaciona-se diretamente com o sistema nervoso central visto que trata-se de um dos principais neurotransmissores excitatórios⁵. O abuso de substâncias excitatórias além da dependência, causam reações imediatas como euforia intensa, aumento da energia, aumento da vigília, aumento da frequência

cardíaca e da pressão arterial, mas a longo prazo evidenciam-se em insônia, nervosismo, ansiedade, palpitações, hipertensão, arritmias e inquietação. Elevadas concentrações do composto no organismo podem levar a doenças neurodegenerativas⁵. Combinando a potencial neurodegeneração com os altos níveis de gorduras e açúcares, os alimentos ultraprocessados representam uma ameaça significativa à saúde pública. O consumo regular desses produtos não só está associado ao aumento do risco de doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, mas também pode contribuir para o declínio cognitivo e outras condições neurológicas, principalmente quando introduzido na alimentação de crianças⁶. A prevalência de aditivos artificiais, conservantes e realçadores de sabor nos ultraprocessados intensifica ainda mais esses riscos, criando um cenário alarmante para a saúde a longo prazo. **Conclusão:** Os alimentos ultraprocessados emergem como uma preocupação na saúde pública devido à prevalência na dieta das populações. A presença de aditivos artificiais e o alto teor de gorduras, açúcares e sódio nesses alimentos contribuem para uma síndrome crescente de má-nutrição, que inclui tanto a desnutrição quanto a obesidade, como principais fatores de risco para doenças crônicas. Torna-se imprescindível ações voltadas à conscientização da população, uma vez que os órgãos de fiscalização não repreendem o uso dos aditivos, apenas advertem sua presença na composição. É importante que chegue à população, através de produções acessíveis, informações que devidamente baseadas que chamem a atenção para o prognóstico relacionado ao consumo dos ultraprocessados, visando a diminuição do consumo e melhora na saúde da população.

Descritores: Ultraprocessados, Alimentos Ultraprocessados, Alimentação Saudável, Aditivos, Conservantes, Neurotransmissores, Neurodegeneração.

Eixo temático: Pesquisa.

REFERÊNCIAS

1. Costa C dos S, Flores TR, Wendt A, Neves RG, Assunção MCF, Santos IS. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. Cadernos de Saúde Pública [Internet]. 2018 Mar 8;34(3). Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v34n3/1678-4464-csp-34-03-e00021017.pdf>
2. Pinto JRR, Costa FN. Consumo de produtos processados e ultraprocessados e o seu impacto na saúde dos adultos. Research, Society and Development. 2021 Nov 14;10(14):e568101422222. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22222>
3. Canella DS, Louzada ML da C, Claro RM, Costa JC, Bandoni DH, Levy RB, et al. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. Revista de Saúde Pública [Internet]. 2018 May 3;52:50. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rsp/v52/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872018052000111.pdf
4. Louzada ML da C, Cruz GL da, Silva KAN, Grassi AGF, Andrade GC, Rauber F, et al. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. Revista de Saúde Pública [Internet]. 2023 Mar 15;57(1):12–2. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/209656/192621>
5. Gomes L. Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria. 2014;18(1):58–67. Disponível em: <https://www.revneuropsiq.com.br/rbnp/article/download/34/27>
6. Lucas Adriano Silva, Cristiana Tristão Rodrigues, Marcelo José Braga. Fatores socioeconômicos e comportamentais associados a desigualdade na obesidade de homens e mulheres no Brasil. 2023 Mar 1;53(1):177–209. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-53575316lcm>