

"Ultraprocessados"

O que diz a ciência de alimentos?



O termo "ultraprocessado" não é utilizado na maioria dos países do mundo e não encontra consenso na comunidade científica nacional e internacional.

O conceito surgiu de uma proposta de classificação de alimentos conhecida como NOVA.
Nela, os alimentos são divididos em 4 grupos: in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, processados e ultraprocessados.

Artigo de opinião. "Nutrition and Health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing".
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19366466/>



Quais alimentos seriam?

Segundo essa classificação, "ultraprocessados" englobam inúmeras categorias de alimentos, com diferentes perfis nutricionais, que fazem parte da alimentação da população brasileira.



pães de forma e de todos os tipos feitos pela indústria - inclusive integrais



carne seca, toucinho, salsicha, bacon e todos os tipos de linguiças



queijos, presunto, mortadela, salame e peito de peru



margarinas e requeijão



molhos de tomate



fórmulas infantis, compostos lácteos e proteína do soro do leite (whey protein)



cereais matinais e barras de cereais



sucos, refrigerantes e energéticos



bolos prontos e mistura para bolos



iogurtes e bebidas lácteas - inclusive proteicas



molhos (maionese, ketchup, mostarda, barbecue...)



chocolates, biscoitos, balas e snacks



sorvetes e picolés



macarrão instantâneo



produtos congelados - inclusive pão de queijo



Importante: Esses alimentos são "ultraprocessados" segundo a classificação NOVA. A ciência e a tecnologia de alimentos, assim como a indústria, não utilizam essa classificação.

São nocivos à saúde?

"(...) A principal conclusão é que atualmente não há evidências confiáveis disponíveis para tirar quaisquer conclusões firmes sobre os riscos dos alimentos ultraprocessados, e as sugestões de efeitos adversos são baseadas em dados observacionais sujeitos a viés e confusão. Não existem ensaios controlados randomizados bem projetados comparando alimentos ultraprocessados com um grupo de controle apropriado."

"SACN descobriu que o sistema de classificação NOVA para alimentos ultraprocessados estava sujeito a viés por parte dos investigadores. O relatório observou que **9 dos 12 estudos que pretendiam mostrar efeitos adversos dos alimentos ultraprocessados foram escritos pelo mesmo grupo de autores que inventou a classificação NOVA no Brasil.**

TOM SANDERS

PROFESSOR EMÉRITO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO KING'S COLLEGE LONDON

Reação dos peritos à declaração do SACN (Comité Científico Consultivo da Nutrição) sobre alimentos transformados e saúde | Centro de Mídia de Ciência (sciencemediacentre.org)



Por que outros governos não adotaram essa classificação?



Comitê Científico da Agência Espanhola de Segurança Alimentar e Nutricional (2020)

"Está demonstrado que o grau e tipo de processamento e o número de ingredientes presentes em alimentos definidos como ultraprocessados não se correlaciona com sua qualidade nutricional."

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seuridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf



Fundação Britânica de Nutrição (2023)

"Críticos sugerem que a classificação NOVA é de difícil interpretação e apresenta desafios para uma aplicação robusta em dados dietéticos e sua fundamentação científica tem sido questionada."

<https://www.nutrition.org.uk/news/2023/position-statement-on-the-concept-of-ultra-processed-foods-upf/>



Comitê de Recomendações Nutricionais dos Países Nórdicos (2023)

"A classificação de alimentos pelo seu grau de processamento não deve ser considerada nas discussões de revisão das Recomendações Nutricionais dos Países Nórdicos em 2023. As diretrizes dietéticas baseadas em alimentos (FBDG's) e os valores dietéticos de referência (VDR's) são muito mais importantes e relevantes do que aspectos relacionados ao grau de processamento dos alimentos."

<https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>



Comitê Consultivo Científico em Nutrição Reino Unido (2023)

O Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN), comitê que aconselha o Governo do Reino Unido em questões relacionadas à alimentação e saúde, não recomendou o uso do sistema de classificação de alimentos pelo grau de processamento (classificação NOVA) argumentando que: (i) os grupos de alimentos são muito amplos e acabam agrupando categorias de alimentos muito distintas; (ii) ainda em relação aos grupos de alimentos, os mesmos incluem alimentos com características nutricionais muito diferentes, e por fim (iii) as avaliações feitas pelos especialistas são muito discordantes, não havendo consenso.

<https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-processed-foods-and-health>
<https://www.sciencebasednutrition.org/expert-reaction-to-sacn-scientific-advisory-committee-on-nutrition-statement-on-processed-foods-and-health/>



Agência Nacional de Segurança Sanitária da Alimentação, do Meio Ambiente e do Trabalho, França (2025)

"A Agência observou que, após análises, as classificações atuais dos alimentos com base no grau de processamento não podem ser diretamente associadas a riscos sanitários. Assim, não é possível utilizá-las como ferramenta de educação nutricional."

<https://www.anses.fr/fr/content/aliments-dits-ultraprocesados-mieux-comprendre-leurs-effets-potentiels-sur-la-sante>



O QUE ESPECIALISTAS DIZEM?

“

A NOVA é baseada na suposição errônea de que todos os alimentos fabricados comercialmente têm baixo valor nutricional, promovem o ganho de peso e doenças crônicas nos consumidores, pois contêm açúcar, sal e aditivos.

Ela ignora os benefícios comprovados de dietas escolhidas com a combinação certa de alimentos em todos os níveis de processamento.

“Os consumidores precisam ser corretamente informados de que a saudabilidade não tem correlação direta ou absoluta com o número de ingredientes, intensidade ou número de processos ou com o fato de que o alimento foi processado em residências ou em uma grande indústria.”

DR. RODRIGO PETRUS

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO - USP

Petrus et al. 2021, Trends in Food Science & Technology 116 (2021) 603-608
<https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.08.010>

“A declaração SACN destaca uma série de limitações ao avaliar a ingestão de alimentos ultraprocessados: muitas das informações necessárias para identificar um alimento como ultraprocessado geralmente não são coletadas.

Por exemplo, na maioria dos estudos é impossível distinguir entre pães caseiros, artesanais ou produzidos em massa, embora apenas o último seja considerado ‘ultraprocessado’.”

GUNTER KUHNLE

PROFESSOR DE NUTRIÇÃO E CIÊNCIA DOS ALIMENTOS DA UNIVERSIDADE DE READING, INGLATERRA

<https://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-sacn-scientific-advisory-committee-on-nutrition-statement-on-processed-foods-and-health/>

“

“

“Propomos que o termo “alimento ultraprocessado” (UPF) não seja mais usado no discurso científico sobre nutrição ou na avaliação do impacto do processamento de alimentos na qualidade e no teor de nutrientes. A ciência deve ser objetiva, neutra e verificável. A classificação NOVA e o termo “alimento ultraprocessado” não atendem a esses padrões. Recomendações dietéticas bem fundamentadas exigem uma análise diferenciada da composição dos nutrientes e dos ingredientes específicos. A ciência dos alimentos e da nutrição deve se basear em conceitos fundamentados por evidências e não ser guiada por terminologias popularizadas.”

HANNELORE DANIEL

PROFESSORA EMÉRITA DA UNIVERSIDADE TÉCNICA DE MUNIQUE, ONDE DIRIGIU O INSTITUTO CENTRAL DE PESQUISA EM NUTRIÇÃO E ALIMENTOS (ZIEL)

THOMAS HENLE

PRESIDENTE DA QUÍMICA DE ALIMENTOS, TECHNISCHE UNIVERSITÄT DRESDEN, ALEMANHA

<https://datashare.tu-dresden.de/s/SiA9Lssi2ExM9cN>

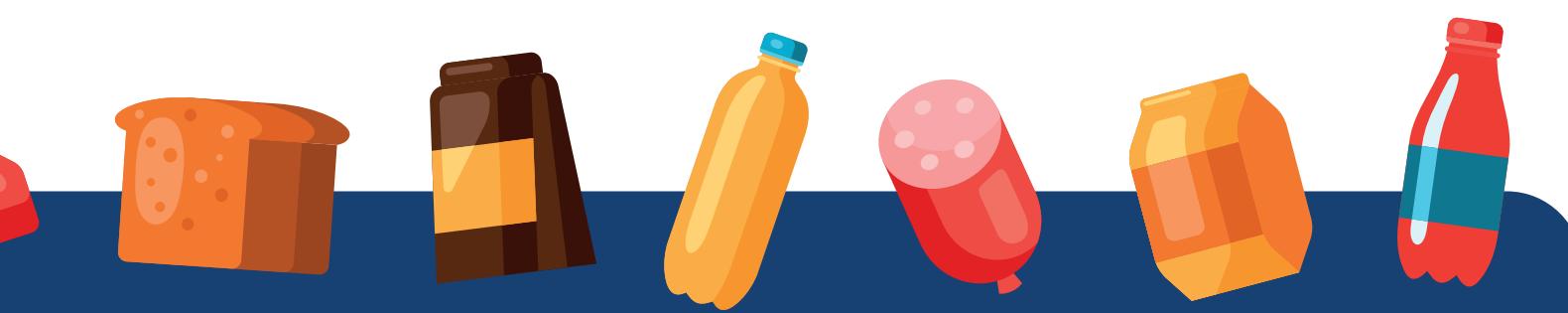
“(...) “Ultraprocessado” pode ser qualquer coisa: desde pão integral a refeições prontas. Quando um conceito se torna tão amplo, pouco claro e que inclui alimentos desde cereais matinais e pão integral a refeições prontas vegetarianas e salsichas, torna-se cientificamente inútil na prática. Pesquisadores que partem desses sistemas de classificação e sua metodologia falha correm o risco de chegar a conclusões que não se comparam cientificamente. Já existem muitos mal-entendidos sobre alimentação e saúde e a comunidade de pesquisa não deve contribuir para aumentar a confusão.”

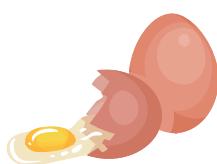
CECILIA NÄLSÉN

PESQUISADORA DA UNIVERSIDADE DE ÖREBRO, SUÉCIA

Svenska livsmedelsforskare: Använd inte begreppet “ultraprocessat” –
Livsmedelsföretagen (livsmedelsforetagen.se)

“





ALIMENTAÇÃO DIVERSA

88,7%

das vendas da indústria são alimentos do dia a dia

11,3%

são alimentos de fins especiais e consumo ocasional

De acordo com dados da última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF/IBGE) de 2017/2018, **76% dos alimentos consumidos no Brasil são processados**, considerando uma ampla gama de produtos.



27,6%

Carnes, pescados e derivados



16,7%

Cereais, chás e café



16,0%

Laticínios



8,2%

Óleos e gorduras



8,3%

Derivados de trigo



4,2%

Desidratados e congelados



8,1%

Alimentos dietéticos, temperos, sorvete e petiscos



3,2%

Chocolates, cacau e balas



Associação Brasileira da Indústria de Alimentos

A indústria brasileira de alimentos processa 62% de tudo o que é produzido no campo. Reúne 41 mil empresas que produzem 283 milhões de toneladas de comida por ano, garantindo o abastecimento do mercado interno, além de exportar para 190 países do mundo, atendendo a 190 legislações sanitárias diferentes. O setor gera 2,07 milhões de empregos formais e diretos e representa 10,8% do PIB do Brasil.

Há mais de 60 anos a ABIA trabalha em prol da oferta de alimentos seguros e de qualidade, essenciais para a promoção da segurança alimentar e para o desenvolvimento econômico e social do País. Com mais de 100 associadas que representam 80% do mercado em valor de produção, somos a maior representante do setor produtivo de alimentos e bebidas.