

CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS AOS 18 E 22 ANOS DE IDADE: COORTE DE NASCIMENTOS DE 1993 DE PELOTAS

ISABEL OLIVEIRA BIERHALS¹; JULIANA VAZ²; MARIA CECÍLIA FORMOSO
ASSUNÇÃO³

¹ Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia – PPGE/UFPEL – isabelbierhals@hotmail.com

² Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia – PPGE/UFPEL – juliana.vaz@hotmail.com

³ Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia – PPGE/UFPEL – cecilia.epi@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O processamento industrial de alimentos, inicialmente ignorado na maioria dos estudos sobre consumo alimentar, passou a ganhar maior destaque a partir de 2010, quando MONTEIRO et al. (2010) propuseram uma classificação dos alimentos baseada na extensão e no propósito de seu processamento. Esta classificação foi incorporada no Guia Alimentar para a População Brasileira e publicada (BRASIL, 2014) e recentemente atualizada (MONTEIRO et al., 2016). Alimentos ultraprocessados são definidos como formulações industriais, obtidas por diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, como sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial, cujo objetivo é estender a durabilidade, e, são acrescidos de cor, sabor, aroma e textura, a fim de torna-los mais atraentes (BRASIL, 2014).

Evidências científicas indicam aumento no consumo de alimentos ultraprocessados em vários países, com maior intensidade naqueles de renda média, como o Brasil (CROVETTO; UAUY, 2012; MONTEIRO et al., 2013). É possível observar uma participação crescente desses produtos na dieta brasileira, desde a década de 1980 nas áreas metropolitanas e, disseminada para todo o país, a partir da década de 2000. Entre os anos de 2002-2003 e 2008-2009, observou-se um aumento da disponibilidade domiciliar de alimentos ultraprocessados de 20,8% para 25,4%, em todos os estratos de renda da população brasileira (MARTINS et al., 2013).

Considerando que o aumento no consumo de ultraprocessados é preocupante, o objetivo deste estudo foi avaliar a contribuição energética proveniente do consumo deste grupo de alimentos entre participantes da coorte de nascimento de 1993 de Pelotas.

2. METODOLOGIA

Estudo transversal aninhado à coorte de nascimentos de 1993 da cidade de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. Esta coorte vem sendo periodicamente avaliada (VICTORA et al., 2008; GONÇALVES et al., 2014), sendo que em 2004-2005, 2008-2009, 2011-2012 e 2015-2016, quando os jovens tinham 11, 15, 18 e 22 anos, respectivamente, todos os participantes da coorte original foram convocados para reavaliações. O presente estudo baseia-se em dados derivados dos acompanhamentos realizados aos 18 e 22 anos.

Para avaliar o consumo alimentar, em ambos os acompanhamentos, utilizou-se questionário de frequência alimentar (QFA) semi-quantitativo, auto-aplicado e em versão eletrônica (SCHNEIDER et al., 2016), composto por 88 itens alimentares aos 18 anos e 90 itens aos 22 anos, com oito opções de respostas correspondentes à frequência de consumo diária, semanal, mensal e período recordatório de um ano. As medidas caseiras de cada alimento, indicadas no QFA, foram convertidas em gramas. Após a transformação de todas as frequências de consumo em frequências diárias, a composição energética e

nutricional foi estimada utilizando-se a base de dados da tabela brasileira de composição de alimentos (TACO, 2016), complementada por tabela americana (USDA, 2011), e calculadas a estimativa diária de energia e de nutrientes.

A classificação do consumo de alimentos segundo o grau de processamento industrial seguiu a classificação proposta pela NOVA (MONTEIRO et al., 2016). O primeiro grupo é composto por alimentos minimamente processados; o segundo caracteriza-se por alimentos ou ingredientes de culinária processados, que são substâncias extraídas de alimentos e utilizadas no preparo e cozimento de pratos compostos; o terceiro é composto por produtos alimentícios com a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar (denominados processados); e, o quarto grupo é formado por produtos alimentícios ultraprocessados, que são alimentos prontos para o consumo ou prontos para aquecer, cujo processamento visa à durabilidade, acessibilidade, conveniência e o apelo de ser um alimento pronto para consumo.

Para possibilitar a comparação entre os acompanhamentos, os alimentos discordantes foram excluídos, desta forma, 84 itens alimentares foram classificados segundo grau de processamento. A partir da estimativa energética diária obtida de cada alimento do QFA, foram estimados os percentuais de contribuição calórica diária. A estimativa energética dos quatro grupos classificados pelo grau de processamento foi calculada pelo somatório dos alimentos pertencentes a cada um dos grupos. O percentual de contribuição calórica de alimentos ultraprocessados foi categorizada em quintis.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um total de 1.110,94 calorias diárias consumidas aos 18 anos eram provenientes de alimentos ultraprocessados e, aos 22 anos, a contribuição foi de 1.009,86 calorias, representando 30,42% e 28,74% do total calórico, respectivamente (Figura 1). Oito itens alimentares compuseram o grupo de ultraprocessados, sendo eles: doces, refrigerantes e bebidas adoçadas, biscoitos, lanches, gorduras (margarina e maionese), salgadinho tipo chips, iogurte e requeijão e embutidos. Destes, as maiores contribuições calóricas foram obtidas a partir de refrigerantes, biscoitos, lanches e doces. Em comparação aos 22 anos, apenas doces e embutidos apresentaram aumento de consumo durante o período de acompanhamento (Figura 2).

Segundo dados da última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada no Brasil em 2008-2009, os alimentos ultraprocessados foram representados, principalmente, por bolos, tortas e biscoitos, lanches do tipo *fast food*, pizzas e pratos congelados, pães industrializados e guloseimas como balas, chocolates e sorvetes, totalizando um quarto do consumo calórico total (MARTINS et al., 2013). O aumento da participação de produtos prontos para consumo na dieta não se limita à população brasileira. Dados nacionais de disponibilidade alimentar do domicílio no Canadá revelaram que, entre os anos de 1938 e 2011, os alimentos prontos para o consumo aumentaram de 28,7% para 61,7% calorias diárias (MOUBARAC et al., 2014). Neste mesmo sentido, no Reino Unido, observou-se uma contribuição calórica domiciliar de alimentos prontos para o consumo de 63,4% (MOUBARAC et al., 2013).

Em relação ao consumo de macronutrientes aos 18 anos, indivíduos do primeiro quintil apresentaram uma contribuição de carboidratos de 58,24% e do quinto 57,43% ($p < 0,001$). Para lipídios, essa contribuição atingiu 24,08% no primeiro e 29,13% no quinto quintil ($p < 0,001$) e, para proteína, diminuiu de

17,68% para 13,44% ao comparar estes mesmos grupos ($p < 0,001$). Aos 22 anos, padrão semelhante foi observado para proteína e lipídios. Já para carboidratos, indivíduos do primeiro quintil apresentaram um percentual de consumo de 53,76%, aumentando para 55,71% para aqueles do quinto quintil ($p = 0,009$). Tipicamente, os produtos prontos para consumo têm alta densidade de energia e são ricos em açúcar e gorduras e pobres em fibras (MONTEIRO et al., 2011). Além do seu perfil nutricional desfavorável, os produtos prontos para consumo têm características que facilitam o hábito de comer entre as refeições, o que encoraja o consumo excessivo de calorias (MARTINS et al., 2013). A sua praticidade e a necessidade de pouca ou nenhuma preparação são atraentes para uma população com um estilo de vida dominado, principalmente, pela falta de tempo (MONTEIRO, 2010).

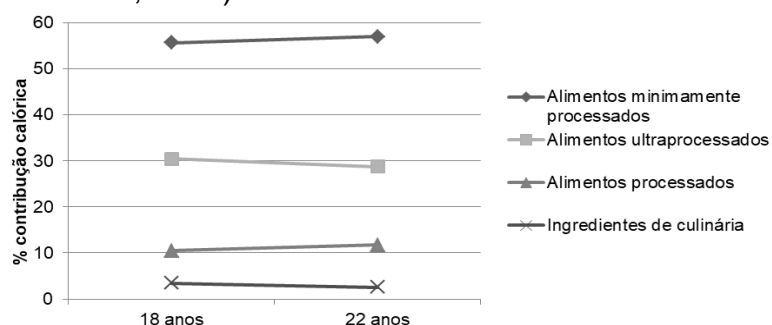


FIGURA 1: Percentual de contribuição calórica segundo o grau de processamento dos alimentos aos 18 e 22 anos da idade. Coorte de Nascimento de 1993, Pelotas, RS.

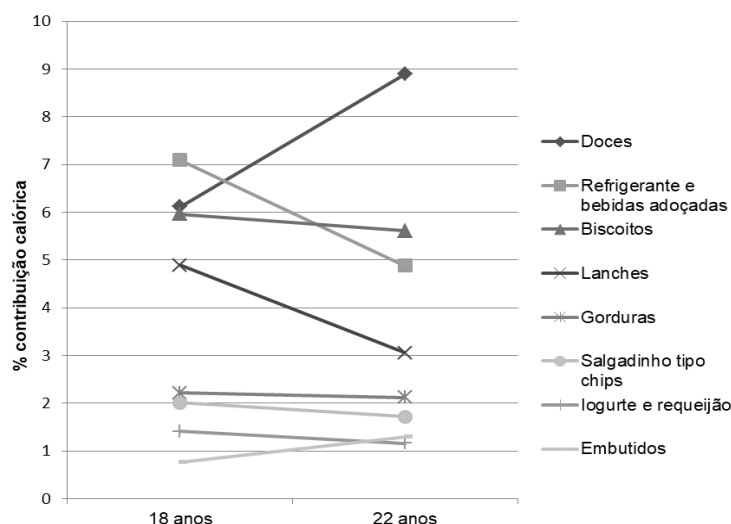


FIGURA 2: Percentual de contribuição calórica de cada alimento considerado ultraprocessado. Coorte de Nascimento de 1993, Pelotas, RS.

4. CONCLUSÕES

Aproximadamente um terço do aporte calórico total dos indivíduos com 18 e 22 anos de idade foi proveniente de alimentos ultraprocessados, com maior contribuição obtida a partir de refrigerantes, biscoitos, lanches e doces. Consequências em médio e longo prazo devem ser avaliadas, objetivando a redução de consumo deste grupo alimentar, a fim de prevenir desfechos negativos à saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. 2014. Brasília, DF. Acessado em 12 out. 2017. Online. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
- CROVETTO, M. M.; UAUY, R. Changes in processed food expenditure in the population of Metropolitan Santiago in the last twenty years. **Rev Med Chil**, v.140, p.305-312, 2012.
- GONÇALVES, H.; ASSUNÇÃO, M. C. F.; WEHRMEISTER, F. C.; OLIVEIRA, I. O.; BARROS, F. C.; VICTORA, C. G.; HALLAL, P. C.; MENEZES, A. M. B. Cohort Profile update: The 1993 Pelotas (Brazil) Birth Cohort follow-up visits in adolescence. **Int J Epidemiol**, p.1-7, 2014.
- MARTINS, A. P. B.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; MOUBARAC, J. C.; MONTEIRO, C. A. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Rev Saude Publica**, v.47, p.656-665, 2013.
- MONTEIRO, C. A. The big issue is ultra-processing. **World Nutr**, v.1, n.6, p.237-59, 2010.
- MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LEVY, R. B.; MOUBARAC, J. C.; JAIE, P.; MARTINS, A. P.; CANELLA, D.; LOUZADA, M.; PARRA, D. NOVA. The star shines bright. [Food classification. Public health]. **World Nutrition**, v.7, p.28-38, 2016.
- MONTEIRO, C. A.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; CASTRO, I. R. R.; CANNON, G. New classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Cad. Saude Publica**, Rio de Janeiro, v.26, n.11, p.2039-2049, 2010.
- MONTEIRO, C. A.; MOUBARAC, J. C.; CANNON, G.; NG, S. W.; POPKIN, B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obes Rev**, v.14, p.21-28, 2013.
- MONTEIRO, C. A.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; CASTRO, I. R.; CANNON, G. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutr**, v.14, n.1, p.5-13, 2011.
- MOUBARAC, J. C.; BATALL, M.; MARTINS, A. P.; CLARO, R.; LEVY, R. B.; CANNON, G.; MONTEIRO, C. Processed and ultra-processed food products: consumption trends in Canada from 1938 to 2011. **Can J Diet Pract Res**, v.75, n.1, p.15-21, 2014.
- MOUBARAC, J. C.; CLARO, R. M.; BARALDI, L. G.; MONTEIRO, C. International differences in cost and consumption of ready-to-consume food and drink products: United Kingdom and Brazil, 2008-2009. **Glob Public Health**, v.8, p.845-56, 2013.
- SCHNEIDER, B. C.; MOTTA, J. V. S.; MUNIZ, L. C.; BIELEMANN, R. M.; MADUGA, S. W.; ORLANDI, S. P. GIGANTE, D. P.; ASSUNÇÃO, M. C. F. Desenho de um questionário de frequência alimentar digital autoaplicado para avaliar o consumo alimentar de adolescentes e adultos jovens: coortes de nascimentos de Pelotas. **Rev Bras Epidemiol**, v.19, p.419-432, 2016.
- TACO. Tabela brasileira de composição de alimentos. Universidade Estadual de Campinas. 2006. Versão 2. 2ª ed. Campinas: UNICAMP.
- USDA. **Nutrient Database for Standard Reference SR14**. United States Department of Agriculture. 2011. Washington DC: United States Department of Agriculture. Acessado em 12 out. 2017. Online. Disponível em: <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>.
- VICTORA, C. G.; HALLAL, P. C.; ARAÚJO, C. L. P.; MENEZES, A. M. B.; WELLS, J. C. K.; BARROS, F. C. Cohort profile: the 1993 Pelotas (Brazil) birth cohort study. **Int J Epidemiol**, v.37, p.704-9, 2008.