

## O PESO OCULTO DOS ULTRAPROCESSADOS: UMA PERSPECTIVA NUTRICIONAL E AMBIENTAL

ANA LUIZA AFONSO PIUMA <sup>1</sup>; AMANDA GORZIZA SCHWALM <sup>2</sup>; MANUELA VENZKE KRAUSE <sup>3</sup>; ISABELLE MADRUGA LEITE DE OLIVEIRA <sup>4</sup>; NYKELY BORGES RENK <sup>5</sup>; LUIZ ERNESTO COSTA-SCHMIDT <sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas - [piumaanaluiza@gmail.com](mailto:piumaanaluiza@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas - [amandagorzizaschwalm@gmail.com](mailto:amandagorzizaschwalm@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas - [manuelavenzkek@gmail.com](mailto:manuelavenzkek@gmail.com)

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas - [isabmoliveiraa@gmail.com](mailto:isabmoliveiraa@gmail.com)

<sup>5</sup>Universidade Federal de Pelotas - [nykelyb.renk@gmail.com](mailto:nykelyb.renk@gmail.com)

<sup>6</sup>Universidade Federal de Pelotas - [luiz.ernesto@ufpel.edu.br](mailto:luiz.ernesto@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

O crescimento desenfreado no consumo dos ultraprocessados nas últimas décadas pode estar relacionado com os índices de insegurança e falta de soberania alimentar, mesmo que de forma oculta. Neste cenário, o poder de escolha alimentícia fica influenciado pelo baixo custo, grande oferta e praticidade, comprometendo a autonomia nutricional e o aporte de nutrientes necessários. Esses alimentos possuem alta densidade calórica, fazendo com que o peso corporal não esteja diretamente relacionado à segurança alimentar - a fome é “oculta” - isto é: os alimentos que são ingeridos, não têm capacidade suficiente de suprir as necessidades fisiológicas (NUPENS, 2024). Uma vez que esse consumo está intimamente ligado às doenças crônicas não-transmissíveis (PINTO et al., 2022) e crises ambientais (HADJIKAKOU et al., 2022), urge a necessidade de um debate acerca da problemática, em uma visão nutricional e ecológica.

A soberania alimentar consiste no direito dos povos a definir os seus próprios sistemas alimentares, respeitando suas culturas, práticas produtivas e o acesso digno aos alimentos (FAO, 2021). A homogeneização de dietas por industrializados compromete as práticas alimentares e reduz a autonomia das populações sobre suas compras e consumos, tornando-as reféns de cadeias industriais que priorizam o lucro em detrimento da saúde e da cultura (FAO, 2021). Esse modelo alimentar resulta em um fato: que a escolha individual é um mito, uma vez que a realidade é marcada por uma sociedade desigual em acesso a informações e direitos. A discussão sobre soberania alimentar passa, portanto, pelo enfrentamento desse modelo que, ao invés de empoderar, condiciona escolhas.

O perfil dietético dos brasileiros está cada vez mais distante das recomendações prescritas no Guia Alimentar para a População Brasileira, que descreve em 10 passos a recomendação específica para uma alimentação equilibrada e saudável (BRASIL, 2014). O Guia estabelece que a base alimentar deve provir majoritariamente de alimentos *in natura* ou minimamente processados, tendo em vista que os alimentos de alto grau de processamento, ao serem submetidos a processos industriais, recebem compostos químicos que se assemelham aos originais e passam a se tornar nocivos. Com esse manejo industrial, os alimentos ultraprocessados ganham maior acessibilidade de preços (GLOBO, 2024), evidenciando que sua procura vá além da praticidade.

Dessa forma, é notório que o crescimento exponencial dos processos de industrialização alimentícia ameaça tanto a segurança como a soberania alimentar, destacando a importância de debates acerca do assunto, com o objetivo de assegurar

que o direito a uma alimentação saudável não seja corrompido, sem ir contra as culturas e saberes alimentares e os princípios ambientais. Portanto, o objetivo deste trabalho é fazer uma denúncia, de forma que gere uma reflexão acerca da crítica ao alto consumo de industrializados, no que tange a insegurança e soberania alimentar, dentro de conceitos ecológicos e nutricionais.

## 2. METODOLOGIA

Este trabalho foi fundamentado a partir da metodologia para um artigo de opinião, que consistiu em uma análise qualitativa da literatura sobre o tema. A opção por essa abordagem justifica-se pela necessidade de analisar e debater criticamente os dados coletados, a partir de pesquisas em artigos científicos, livros e *websites* relevantes, permitindo uma síntese interpretativa dos conhecimentos disponíveis sobre o tema.

A busca por material bibliográfico foi realizada nas seguintes bases de dados: *Google Scholar*; *PubMed*; *Scielo* e *Web of Science*. O estudo baseou-se na análise da bibliografia encontrada, onde foram selecionados conceitos que trouxesse aos argumentos um maior embasamento de dados, no que se refere à influência dos ultraprocessados na segurança e soberania alimentar. Para esta pesquisa, foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: ultraprocessados; segurança alimentar; soberania alimentar; ameaça; impacto; agroecologia; consumo; saberes alimentares; saúde pública.

Para refinamento de busca e inclusão das palavras chaves, foram utilizadas as seguintes combinações: ultraprocessados ameaçam agroecologia (590 resultados); insegurança e soberania alimentar no brasil com ultraprocessados (1700 resultados); impacto do consumo de ultraprocessados no brasil (5.850 resultados); impacto dos ultraprocessados na saúde pública no Brasil (6.000 resultados); ameaça aos saberes alimentares por consumo de ultraprocessados (900 resultados). Foi adotado como critério de exclusão, artigos, livros ou websites que não estivessem na língua portuguesa ou língua inglesa, priorizando relatórios oficiais de órgãos nacionais e internacionais. Dentro desses critérios, foram selecionados e lidos cerca de 25 materiais por eixo de pesquisa.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo revelou que os alimentos ultraprocessados estão diretamente relacionados com a saúde populacional, no que tange à insegurança e falta de soberania alimentar e nutricional - a discussão aponta que o problema desse crescimento agressivo é que ele substitui a “comida de verdade” e enfraquece práticas alimentares, trazendo uma falsa sensação de pertencimento e direitos garantidos. A análise evidencia que a ideia de “escolha individual” é limitada devido ao ambiente alimentar ser profundamente desigual, visto que o preço dos industrializados despencam e se tornam cada vez mais visíveis, enquanto os alimentos *in natura* disparam e se ocultam. (GLOBO, 2024)

Do ponto de vista da saúde pública, há um aumento na prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis como obesidade, diabetes tipo II e hipertensão (PINTO et al., 2022). Isso ocorre porque os ultraprocessados apresentam alta densidade calórica, excesso de açúcar, sódio e gorduras, além de aditivos químicos que interferem no mecanismo de saciedade. As pesquisas realizadas neste estudo apontam que populações de baixa renda são as mais expostas a tais produtos, devido

ao seu baixo custo, criando um contexto alimentar em que escolhas saudáveis se tornam mais restritas e, por conseguinte, as tornam as mais afetadas por este viés.

No contexto cultural a alimentação é uma prática que vai além da ingestão de nutrientes, é também uma forma de expressão cultural, identidade e pertencimento. Neste sentido, percebeu-se que a globalização teve grande influência no ato de comer, promovendo uma homogeneização alimentar - caracterizada pela alta densidade industrial - ocasionando no afastamento dos povos de suas tradições locais. Essa erosão, marcada por dietas alimentares repetitivas, enfraquece a transmissão de saberes culinários sinalizando uma perda do patrimônio imaterial, reduzindo a diversidade ecológica e cultural (SERRES et al., 2022).

No que abrange aspectos ecológicos, os alimentos com alto grau de processamento estão associados a um maior custo ambiental. Sua produção depende em grande parte de monoculturas intensivas, que demandam extensas áreas de terra, promovem desmatamento e uso massivo de agrotóxicos, contribuindo para a degradação da biodiversidade (LEITE et al., 2022). A cadeia produtiva desses alimentos também gera impactos, como o transporte de longas distâncias e o excesso de embalagens plásticas descartáveis, que aumentam as emissões de gases de efeito estufa e poluição ambiental (GARZILLO et al., 2022).

Portanto, os alimentos ultraprocessados vão além da saúde humana e alcançam de forma significativa o meio ambiente. Vivemos em uma “sindemia global” (SWINBURN, 2019) em que, obesidade, mudanças climáticas e subnutrição compartilham origens comuns: um sistema alimentar globalizado e insustentável em múltiplas dimensões.

#### 4. CONCLUSÃO

O estudo realizado trouxe novas percepções acerca da industrialização alimentícia, que passa despercebida pela população no seu cotidiano. Foi observado que os alimentos ultraprocessados estão sendo tratados como “o novo normal”, mas ao custo de impactos ambientais e sociais. Portanto, vai além de um problema nutricional, trata-se de uma questão de saúde pública em escala global.

Partindo desse princípio, enfrentar essa realidade requer um avanço de políticas públicas robustas, que visem uma maior regulação das indústrias e fiscalizem a produção agrícola extensiva e convencional, que incentivem as práticas agroecológicas, fortalecendo a cultura alimentar local, evitando uma prática de monocultura.

Apenas assim, trazer essa nova percepção garante, não só a saúde da população, mas também a preservação da biodiversidade cultural e ambiental, que sustenta a verdadeira segurança e soberania alimentar.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

NUPENS. **Alimentos Ultraprocessados e a Insegurança Alimentar no Brasil**. USP, São Paulo, 23 maio. 2022. Acesso em 10 jul. 2025. Online. Disponível em: <https://share.google/XWXo5eliOAgu7i9Oa>

PINTO et al. Premature deaths attributable to the consumption of ultraprocessed foods in Brazil. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 64, n. 1, p. 129-136. 2022. 10.1016/j.amepre.2022.08.013

HADJIKAKOU, M.; FOLEY, W.; ALLEN, K.; WILLIAMS, H.; RYAN, E. A conceptual framework for understanding the environmental impacts of ultra-processed foods and implications for sustainable food systems. **Journal of Cleaner Production**, (S.I.), v. 368, p. 133–155, 2022. DOI: 10.1016/j.jclepro.2022.133155.

FAO. **The State of Food Security and Nutrition in the World**. FAO, Rome, 08 jul. 2021. Acesso em 14 jul. 2025. Online. Disponível em: <https://doi.org/10.4060/cb4474en>

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 2 ed. Acesso em 14 jul. 2025. Online. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

GLOBO. **Alimentos Ultraprocessados Ficam Mais Baratos do que Comida Saudável**. GE, Rio de Janeiro, 30 maio. 2024. Acesso em: 10 jul. 2025. Online. Disponível em: <https://share.google/d2NOo0fhtJ51nPfZE>

SERRES, J.C.P.; COSTA, L.C.N. Prefácio. In: SERRES, J. C. P.; COSTA, L. de C. N. (Orgs.). **Alimentação, cultura e identidade: miradas interdisciplinares**. São Leopoldo: Oikos, 2022. Cap. 1, p. 7-11.

LEITE, F.H.M. et al. Ultra-processed foods should be central to global food systems dialogue and action on biodiversity. **BMJ Global Health**, Londres, v.7, n.3, p.e008269, 2022. <https://gh.bmj.com/content/7/3/e008269>

Garzillo, J.M.F.; Poli, V.F.S.; Leite, F.H.M.; Steele, E.M.; Machado, P.P.; Louzada, M.L.D.C.; Levy, R.B.; Monteiro, C.A. Ultra-processed food intake and diet carbon and water footprints: a national study in Brazil. **Rev Saúde Pública**. 2022 Feb 28;56:6. doi: 10.11606/s1518-8787.2022056004551.

SWINBURN, B.A. et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: The Lancet Commission report. **The Lancet**, London, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019. Online. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32822](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32822).