

SAÚDE: ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PODEM CONTRIBUIR PARA PERDA COGNITIVA



Dificuldade de lembrar datas, fazer cálculos ou realizar tarefas básicas do dia a dia. As habilidades cognitivas geralmente diminuem à medida que a idade avança. Mas pesquisa feita por cientistas da Universidade de São Paulo (USP) mostra que a perda chega a ser 28% maior entre pessoas que consomem mais alimentos ultraprocessados.

São alimentos que passaram por processo industrial tão intenso que a composição deles já nem parece a de comida de verdade. Encaixam-se nesta categoria pães de forma, salgadinhos, refrigerantes.

O declínio cognitivo foi maior entre as pessoas que consumiam mais de 20% das calorias diárias de ultraprocessados. E não é difícil chegar a essa média: 20% equivale a três fatias de pães de forma por dia.

Os resultados foram apresentados na Conferência Internacional de Alzheimer, realizada na semana passada na cidade de San Diego, nos Estados Unidos.

A pesquisa analisou o desempenho das pessoas que participaram do mais longo e maior estudo de performance cognitiva realizado no Brasil: o Elsa-Brasil. São cerca de 15 mil pessoas, entre 35 e 74 anos, que começaram a ser acompanhadas em 2008 para investigar fatores de risco para doenças crônicas como hipertensão, arterioesclerose e acidente vascular cerebral. O estudo analisou os dados conforme o tipo de alimento consumido: alimentos não processados, como vegetais e frutas, os ingredientes culinários, como sal e óleos, os alimentos processados, com modificações leves como adição de sal ou açúcar, e os ultraprocessados.

Dados do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP mostram que o consumo médio de alimentos ultraprocessados no Brasil é justamente de 20% no Brasil. Como é uma média, algumas pessoas consomem muito mais. Mas ainda assim, é um patamar três vezes menor que a de países ricos, onde a média chega a 60%.

Mas é justamente essa diferença que torna um país como o Brasil um mercado cobiçado pela indústria de alimentos, explicou a nutricionista e integrante do Núcleo de Pesquisas em Nutrição e Saúde da USP, Renata Levy. *"Nos países já desenvolvidos, como Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, onde o consumo desses alimentos ultrapassa 60% das calorias ou chega bem perto disso, eles não têm mais espaço para crescimento, então, onde eles optam de agir agora é nos países em desenvolvimento"*, disse.

Em outubro, entram em vigor as novas regras de rotulagem de alimentos aprovadas pela Anvisa. Agora, a embalagem de produtos ricos em gordura, açúcar ou sódio vão trazer a informação em destaque no rótulo do produto. Renata acha que é um avanço, mas é preciso fazer mais para

inibir o consumo de ultraprocessados.

Outra proposta defendida pelos pesquisadores é proibir a venda de ultraprocessados nas cantinas das escolas, já que no Brasil, os adolescentes são os principais consumidores desse tipo de produto. *"Uma das políticas que têm sido adotadas em países como Chile e México é a taxaço de alimentos ultraprocessados. No México, por exemplo, já se obteve bons resultados com a taxaço de refrigerantes, teve diminuiço importante no consumo desses itens alimentícios. O Brasil ainda é muito tímido nesse contexto. É muito difícil você conseguir passar uma taxaço ainda nesse país"*, acrescentou Renata Levy.

Foto: Divulgaço

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/3278/saude-alimentos-ultraprocessados-podem-contribuir-para-perda-cognitiva> em 27/09/2026 12:59