



ANUÁRIO NUPENS
2021

NUPENS

USP



ANUÁRIO 2021

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Carlos Augusto Monteiro
Patrícia Constante Jaime

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Murilo Bomfim Lobo Braga

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Lucas Moratelli de Souza

NUPENS
USP

COORDENAÇÃO

Carlos Augusto Monteiro
Patrícia Constante Jaime

SECRETARIA EXECUTIVA

Regina Rodrigues

CONSELHO DELIBERATIVO

Maria Laura da Costa Louzada
Paula Carvalho Pereda
Rafael Moreira Claro
Renata Bertazzi Levy
Wolney Lisboa Conde

PESQUISADORA CONVIDADA

Tereza Campello

PESQUISADORES

Ana Clara Duran
Ana Paula Bortoletto Martins
Bárbara Hatzlhoffer Lourenço
Betzabeth Slater Villar
Camila Aparecida Borges
Carla Adriano Martins
Carlos Augusto Monteiro
Caroline dos Santos Costa
Catarina Machado Azeredo
Clarissa de Lacerda Nazario
Cláudia Raulino Tramontt
Daniela Neri
Daniela Silva Canella
Eduardo Nilson
Euridice Martínez Steele
Fernanda Galvão de Oliveira
Santin
Fernanda Rauber
Franciane Rocha de Faria
Francine Silva
Geoffrey Cannon
Gustavo Andres Cediell Giraldo
Josefa Garzillo
Jean-Claude Moubarac
Larissa Galastri Baraldi
Leandro Rezende
Maria Helena Benício
Maria Laura da Costa Louzada
Marly Augusto Cardoso
Mélissa Mialon
Neha Khandpur
Patrícia Constante Jaime
Paula Carvalho Pereda
Priscila Pereira Machado
Rafael Moreira Claro
Renata Bertazzi Levy
Renata Costa de Miranda
Sonia Venâncio
Thanise Sabrina

DOUTORANDOS

Alícia Tavares da Silva Gomes
Andre Werneck
Claudia Pastorello
Fernanda Helena Marrocos Leite
Gabriela Lopes da Cruz
Giovanna Calixto Andrade
Kamila Tiemann Gabe
Maria Alvim Leite
Maria Fernanda Gombi Vaca
Thays Nascimento
Vanessa Del Castillo Silva Couto

MESTRANDOS

Beatriz Torquato
Débora Henrique
Evelyn Oliveira da Silva
Fernanda Paranhos Quinta
Julia De Caro Costa
Mariana Ferreira Madruga
Mayra Barata
Mirena Boklis
Rafael Rioja Arantes

EQUIPE DE COMUNICAÇÃO

Fernanda Paranhos Quinta
Maria Alvim Leite
Murilo Bomfim Lobo Braga

**NÚCLEO DE PESQUISAS
EPIDEMIOLÓGICAS EM NUTRIÇÃO
E SAÚDE FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO**

Av. Dr. Arnaldo, 715
05406-150 São Paulo (SP)

fsp.usp.br/nupens



APOIO

IBIRAPITANGA





BOAS-VINDAS

O ano de 2021 não foi tão surpreendente quanto 2020 — que pegou a todos com a imprevisível chegada da pandemia e seus relevantes impactos. Ainda assim, foi um ano desafiador: seguimos sentindo os efeitos da crise sanitária tanto em nossas rotinas de trabalho quanto em nosso fazer científico.

A produção de conhecimento do Núcleo, mesmo nesse contexto, permaneceu frutífera ao longo do ano. E é com grande satisfação que compartilhamos a primeira edição do Anuário Nupens — um registro claro e acessível dos principais artigos científicos publicados por nossos pesquisadores em 2021.

Sabemos que a produção científica de qualidade multiplica seu potencial quando ultrapassa os limites da academia para transformar a sociedade. Por isso, a ideia do Anuário é que ele seja de fácil leitura para todos. Seja você um profissional da saúde, uma gestora pública, um formador de opinião, uma estudante ou simplesmente alguém com interesse em nutrição e saúde, você certamente se beneficiará das informações desta publicação.

Desde 1990, a essência do Nupens segue a mesma: acompanhar a dinâmica das doenças que afetam populações, entender suas relações com a alimentação e, por meio da ciência, desenvolver metodologias, ferramentas e conhecimento para fazer progredir a saúde e a adesão à alimentação adequada e saudável.

Convidamos você a acompanhar o trabalho do Núcleo ao longo de 2022 por meio de nosso site, newsletter e redes sociais.

Boa leitura!

Carlos Augusto Monteiro e Patrícia Constante Jaime
Coordenador e vice-coordenadora do Nupens/USP

SUMÁRIO

IMPACTO DOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE HUMANA E PLANETÁRIA

A necessidade de reformular o processamento de alimentos no mundo: um chamado para a Cúpula de Sistemas Alimentares das Nações Unidas	09
Consumo de alimentos ultraprocessados e incidência de diabetes tipo 2: um estudo prospectivo de coorte	10
Consumo de alimentos ultraprocessados associado ao ganho de peso e à obesidade em adultos: Um estudo de coorte multinacional	11
Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde metabólica	12
A relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e sintomas de adoecimento mental entre adolescentes da cidade de São Paulo	13
Associações entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a ingestão total de água na população estadunidense	14
Alimentos ultraprocessados e o consumo de fibras alimentares no Brasil	15
A ingestão excessiva de gordura saturada e o consumo de ultraprocessados: análise de estudos de oito países	16
Impacto ambiental de alimentos segundo nível de processamento no Brasil: uma análise de 1987 a 2018	17
Escore Nova de consumo de alimentos ultraprocessados: descrição e avaliação de desempenho no Brasil	18

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Treinamento sobre Guia Alimentar pode melhorar ações de promoção da saúde: resultados de um ensaio controlado no Brasil	20
Implementação de guias alimentares: marco conceitual e análise do caso brasileiro	21
As mensagens do Guia Alimentar e seus impactos no comportamento da população	22
Avaliando o conhecimento de profissionais da saúde sobre alimentação saudável	23
Fatores associados à ingestão de sal na população adulta brasileira	24
Consumo de refeições do PNAE está associado a uma melhor qualidade da dieta de adolescentes brasileiros	25
Consumo de refeições do PNAE está associado a uma menor ocorrência de obesidade entre adolescentes brasileiros	26

SUMÁRIO

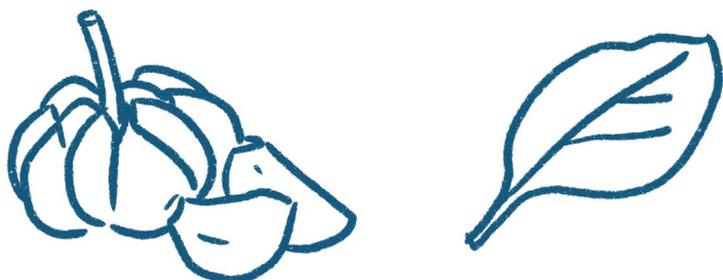
AMBIENTES ALIMENTARES

Sistema de pontuação para avaliar a saudabilidade de ambientes alimentares	28
Análise de aditivos alimentares usados em produtos à venda nos mercados brasileiros	29
Disparidades na disponibilidade de alimentos no entorno de escolas de uma grande cidade brasileira	30
Ambiente obesogênico universitário: achados de uma cidade brasileira	31

MODOS DE COMER

Pegada de carbono da dieta no Brasil	33
Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de Covid-19	34
Como os padrões da culinária caseira influenciam no consumo alimentar de crianças?	35
Cozinhando na pandemia: como a população britânica se comportou durante o isolamento	36
Contextos alimentares e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes do Reino Unido	37
Desigualdade social no consumo alimentar no Brasil (2008 – 2019)	38
Comportamentos protetores e de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre adultos brasileiros	39
Baixa variedade na disponibilidade domiciliar de frutas e hortaliças no Brasil	40

PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS PUBLICAÇÕES



INFORMAÇÕES SOBRE O ANUÁRIO

Artigos científicos

Este anuário resume pontos importantes dos principais artigos científicos publicados pelo Nupens ao longo de 2021. Artigos científicos são, basicamente, uma forma de comunicar e registrar o resultado de um estudo. Em geral, o artigo contém uma introdução, a metodologia utilizada no estudo, os resultados obtidos, a discussão desses resultados e, por fim, a conclusão dos autores. Aqui, você verá os artigos de forma simplificada. Para mais informações, consulte as versões originais (saiba mais nesta página).

Autores

Abaixo do título de cada artigo listado neste anuário, você verá o nome dos cientistas que participaram do estudo. Normalmente, um artigo é assinado por diversos pesquisadores, que podem ser de instituições e até de países diferentes. Aqui, listamos os autores que são membros do Nupens, mas vários artigos tiveram a participação de cientistas que não são membros do Núcleo.

Periódicos

Logo abaixo do nome dos autores de cada artigo listado neste anuário, você verá o nome do periódico onde o estudo foi publicado. Periódicos são revistas científicas que divulgam artigos de um tema específico (como “nutrição e saúde pública”). É por meio dessas publicações que os cientistas expõem seus trabalhos e acessam outros estudos produzidos pela comunidade científica do mundo todo.

DOI

Ao lado do nome do periódico, você encontrará o DOI: sigla para *Digital Object Identifier* (ou Identificador de Objeto Digital, em português). Trata-se de um código que funciona, basicamente, como uma identidade de um artigo científico. Como a produção global de artigos é muito intensa, o DOI facilita a busca por um estudo específico. Ele também funciona como um link (e você pode clicar nos links deste anuário para acessar a publicação original do artigo).

Acesso

Infelizmente, nem todo artigo científico tem livre acesso para o público. Isso depende do periódico no qual o estudo foi publicado: algumas revistas científicas liberam o acesso, outras exigem que o usuário assine a revista ou que pague para poder baixar um artigo específico. Neste anuário, você saberá se o acesso é livre pelo ícone do cadeado: se estiver aberto, você poderá ver a íntegra do artigo clicando no link do DOI; se estiver fechado, o acesso é restrito, e você poderá apenas ver as principais informações do artigo. Se você tiver alguma relação com instituições de ensino, é possível que você consiga acessar artigos fechados sem assinaturas ou pagamentos. Pesquise sobre essa possibilidade em sua universidade.

Idiomas

A comunidade científica é global e, por isso, costuma se comunicar em inglês. Isso significa que a maior parte dos artigos científicos publicados por pesquisadores do Nupens só está disponível nesta língua. Alguns deles, no entanto, também tem versão em português (e, às vezes, até em espanhol). Neste anuário, você vê os idiomas disponíveis de acordo com as bandeiras adicionadas ao lado de cada artigo.



**IMPACTO DOS
ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE
HUMANA E PLANETÁRIA**



A necessidade de reformular o processamento de alimentos no mundo: um chamado para a Cúpula de Sistemas Alimentares das Nações Unidas

Carlos Monteiro e outros

BMJ Global Health

DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjgh-2021-006885>



Por que este estudo foi feito?

Este artigo é, na realidade, um comentário. Trata-se de um texto opinativo publicado em uma revista científica com base, é claro, em um conjunto de evidências. A publicação se deu semanas antes da realização da Cúpula de Sistemas Alimentares da Organização das Nações Unidas — um evento que reuniu líderes de todo o mundo para discutir sistemas alimentares. Um conjunto de sete importantes epidemiologistas do Brasil, Austrália, Nova Zelândia, Reino Unido e Estados Unidos assina o texto, esclarecendo os impactos negativos dos sistemas alimentares vigentes no mundo. O comentário aponta a Cúpula como uma oportunidade valiosa para incentivar mudanças reais no mundo todo.

Como este estudo foi feito?

A partir da análise de evidências científicas, o grupo de pesquisadores explorou diversos aspectos dos atuais sistemas alimentares e suas consequências na saúde humana, especialmente no contexto da pandemia de Covid-19.

Que resultados foram obtidos?

O ponto crítico dos atuais sistemas alimentares é o ultraprocessamento de alimentos — prática concentrada em um número pequeno de corporações transnacionais. Com grande poder político e financeiro, essas organizações distribuem, globalmente, alimentos ultraprocessados. Como se sabe, o consumo desses alimentos está associado a um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão. A prevalência dessas doenças em diversos países já era preocupante antes da pandemia, mas, com a crise sanitária, o quadro ficou ainda mais grave: a severidade da Covid-19 é mais intensa em pessoas com obesidade e doenças relacionadas. Neste contexto, são necessárias políticas que estimulem e facilitem a produção e o acesso a alimentos *in natura* e minimamente processados.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os sistemas alimentares hegemônicos estão fracassando — o que fica claro com a pandemia de obesidade e diabetes tipo 2 que temos enfrentado. A Cúpula de Sistemas Alimentares das Nações Unidas deveria estimular países a implementar políticas para reduzir a produção, distribuição e consumo de ultraprocessados e, ao mesmo tempo, incentivar o acesso a alimentos frescos e minimamente processados.

A prevalência de doenças crônicas já era preocupante antes da pandemia, mas, com a crise sanitária, o quadro ficou mais grave: a severidade da Covid-19 é mais intensa em pessoas com obesidade e doenças relacionadas

Consumo de alimentos ultraprocessados e incidência de diabetes tipo 2: um estudo prospectivo de coorte

Renata Levy, Fernanda Rauber, Maria Laura Louzada, Carlos Monteiro e outros

Clinical Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.12.018>



Por que este estudo foi feito?

O consumo de alimentos ultraprocessados já corresponde a mais da metade das calorias consumidas diariamente por algumas populações. Ao mesmo tempo, existe uma incidência alta de casos de diabetes tipo 2: ou seja, há um número grande de novas pessoas afetadas pela doença em diversos países. Este estudo foi feito para verificar se existe uma relação entre o consumo de ultraprocessados e a incidência de diabetes tipo 2.

Como este estudo foi feito?

Este é um estudo prospectivo de coorte. Isso significa que um grande grupo de pessoas (coorte) foi selecionado e, a partir dessa seleção, os pesquisadores acompanharam seus dados de alimentação e saúde. Neste caso específico, a coorte escolhida foi o UK Biobank: banco de dados de habitantes do Reino Unido. Os cientistas analisaram informações registradas entre 2007 e 2019 de cerca de 20 mil pessoas. Os participantes tinham entre 40 e 69 anos e não eram diabéticos no início do estudo.

A cada 10% a mais de ultraprocessados na dieta, os participantes do estudo mostravam aumento considerável no risco de desenvolver diabetes tipo 2

Que resultados foram obtidos?

A coorte foi separada em quintis. Assim, foi possível obter cinco subgrupos, sendo o primeiro composto por pessoas que consumiam ultraprocessados em menor quantidade e o último por aqueles que ingeriam mais ultraprocessados. Durante o estudo, alguns dos participantes desenvolveram quadros de diabetes tipo 2. Os pesquisadores observaram que, quanto maior o consumo de ultraprocessados, maiores as chances de desenvolver a doença.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Uma dieta rica em alimentos ultraprocessados está associada a um aumento relevante do risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2. Apesar de o estudo ter levado em conta a população britânica, é importante que o consumo de ultraprocessados seja reduzido no mundo todo.

Consumo de alimentos ultraprocessados associado ao ganho de peso e à obesidade em adultos: Um estudo de coorte multinacional

Fernanda Rauber, Renata Levy, Carlos Monteiro e outros

Clinical Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.08.009>



Quanto maior é o consumo de alimentos ultraprocessados, maior é o risco de desenvolvimento de obesidade ou sobrepeso

Por que este estudo foi feito?

O consumo de alimentos ultraprocessados vem aumentando no mundo todo. Ao mesmo tempo, existe uma prevalência alta de casos de obesidade: ou seja, há um número grande de pessoas com quadro de obesidade em diversos países. Este estudo foi feito para verificar se existe uma relação entre o consumo de ultraprocessados e a prevalência de obesidade.

Como este estudo foi feito?

Este é um estudo multinacional de coorte. Isso significa que um grande grupo de pessoas (coorte) que vivem em diversos países foi selecionado e tiveram seus dados de alimentação e saúde analisados. Neste caso específico, a coorte escolhida foi o EPIC: banco de dados de habitantes europeus. Foram usados registros de participantes de nove países. Os cientistas analisaram informações de cerca de 350 mil pessoas de 25 a 70 anos de idade. Os dados foram coletados em um intervalo de cinco anos.

Que resultados foram obtidos?

A coorte foi separada em quintis. Assim, foi possível obter cinco subgrupos, sendo o primeiro composto por pessoas que consumiam ultraprocessados em menor quantidade e o último por aqueles que ingeriam mais ultraprocessados. Os pesquisadores observaram que os participantes do último quintil tinham um risco 15% maior de desenvolver sobrepeso ou obesidade quando comparados àqueles do primeiro quintil.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados da pesquisa dão suporte a campanhas de saúde pública que promovam o consumo de alimentos menos processados em detrimento de ultraprocessados. A melhora na qualidade da alimentação previne o desenvolvimento de obesidade e ajuda a regular o peso.

Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde metabólica

Renata Costa de Miranda,
Fernanda Rauber e
Renata Levy

**Current Opinion
in Lipidology**

DOI: <https://doi.org/10.1097/mol.0000000000000728>



Por que este estudo foi feito?

Alimentos ultraprocessados vêm sendo associados a uma qualidade pobre da alimentação e seus consequentes impactos negativos na saúde. No mundo todo, cientistas têm se debruçado sobre a questão. A ideia deste estudo é organizar e resumir evidências científicas recentes sobre o efeito dos ultraprocessados na saúde metabólica (dessa forma, é possível ter clareza sobre o que a ciência tem descoberto em uma área específica). O termo saúde metabólica se refere a um conjunto de fatores do organismo humano — entre eles o peso corporal, a pressão arterial e o nível de açúcar no sangue.

Como este estudo foi feito?

Este é um estudo de revisão. Isso significa que as autoras reuniram e analisaram artigos publicados sobre o tema nos últimos anos. As informações obtidas foram organizadas em seis grandes tópicos: síndrome metabólica (conjunto de anormalidades no metabolismo, como alterações no colesterol), mudanças no peso corporal e indicadores de obesidade, pressão arterial e hipertensão, diabetes tipo 2, outros riscos metabólicos e doenças cardiovasculares.

Que resultados foram obtidos?

A revisão reforça achados que têm se repetido em diversos estudos científicos sobre o consumo de alimentos ultraprocessados. O conjunto de artigos mostra que um maior consumo de ultraprocessados está associado a efeitos negativos na saúde metabólica em diferentes fases da vida, aumentando risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e piorando a qualidade das dietas.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

Não há dúvidas sobre o efeito nocivo do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde metabólica. No entanto, mais estudos são necessários para melhor elucidar os prováveis mecanismos envolvidos na relação entre esses alimentos e a saúde humana.

Os estudos analisados mostram que a associação entre o consumo de ultraprocessados e o impacto na saúde metabólica é mais consistente em adultos. Ainda assim, alguns efeitos parecem dar seus primeiros sinais na infância

A relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e sintomas de adoecimento mental entre adolescentes da cidade de São Paulo

Maria Alvim Leite, Renata Levy e outros

Public Health Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980021004195>



Em uma linha de pesquisa que começa a despontar na ciência, o estudo mostra que o consumo de ultraprocessados tem relação com o adoecimento mental de adolescentes

Por que este estudo foi feito?

Para além da já conhecida associação entre o consumo de ultraprocessados e o desenvolvimento de doenças como diabetes e hipertensão, a ciência começa a se dedicar ao estudo da relação entre esses alimentos e outras doenças. Neste caso, os cientistas investigaram como os ultraprocessados se relacionam com o adoecimento mental (depressão, por exemplo).

Como este estudo foi feito?

Este é um estudo transversal. Isso significa que os autores analisaram dados de um determinado grupo em um único momento. Na metodologia, os cientistas trabalharam com cerca de 2500 estudantes com uma média de 14 anos de idade. Os participantes preencheram dois questionários: um sobre sintomas de adoecimento mental e outro sobre alimentação. É importante frisar que os questionários não foram elaborados de forma livre, mas com rigor científico e testes de validação.

Que resultados foram obtidos?

Após análises estatísticas, os pesquisadores perceberam que, quanto maior era o consumo de ultraprocessados, mais alta era a pontuação no questionário de saúde mental (indicando um quadro de sintomas de adoecimento mental mais relevante). Curiosamente, algumas características dos participantes apresentaram menor consumo de ultraprocessados: ser do sexo masculino, estudar em escolas públicas (provavelmente em função do Programa Nacional de Alimentação Escolar) e fazer mais refeições com os pais.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os resultados encontrados são evidências de uma associação entre consumo de ultraprocessados e desenvolvimento de sintomas de adoecimento mental entre adolescentes. O estudo enfatiza a importância de se manter uma dieta saudável e de reduzir o consumo de ultraprocessados.

Associações entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a ingestão total de água na população estadunidense

Larissa Baraldi, Euridice Steele, Maria Laura Louzada e Carlos Monteiro

Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2021.02.011>



Por que este estudo foi feito?

Evidências científicas não deixam dúvidas sobre o impacto dos ultraprocessados na saúde humana. Mas quais os mecanismos que explicam o poder nocivo desses alimentos? Este estudo investiga um possível efeito da dieta baseada em alimentos ultraprocessados: uma insuficiente ingestão total de água.

Como este estudo foi feito?

Este é um estudo transversal. Isso significa que os autores analisaram dados de um determinado grupo em um período específico. Na metodologia, os cientistas trabalharam com a Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição dos EUA (NHANES, na sigla em inglês) em suas edições de 2011 a 2016. Na prática, foram analisadas informações da alimentação de cerca de 25 mil pessoas de idades diversas.

Que resultados foram obtidos?

O grupo analisado foi dividido em cinco subgrupos (quintis): dos que menos aos que mais consumiam ultraprocessados. A diferença da ingestão total de água (que inclui a água presente nos alimentos) entre o primeiro e o último grupo foi de 553 ml. Além disso, os cientistas observaram que, quanto maior o consumo de ultraprocessados, maior era a ingestão de bebidas adoçadas (como refrigerantes) e menor era a ingestão de água ou outras bebidas sem adição de açúcares e adoçantes.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os dados sugerem uma associação entre um maior consumo de ultraprocessados e uma redução da ingestão total de água, favorecendo o consumo de alimentos e bebidas mais calóricos e pobres em nutrientes. Esta associação deve ser investigada mais detalhadamente em estudos futuros.

Um maior consumo de ultraprocessados pode reduzir a ingestão diária total de água. Além de afetar a quantidade de água pura que bebemos, alimentos ultraprocessados têm menos água que alimentos *in natura*

Alimentos ultraprocessados e o consumo de fibras alimentares no Brasil

Gabriela da Cruz, Priscila Machado, Giovanna Andrade e Maria Laura Louzada

Ciência & Saúde Coletiva

DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.15462020>



Por que este estudo foi feito?

Evidências científicas mostram que o consumo de fibras têm muitos benefícios à saúde, colaborando para a prevenção de diversas doenças crônicas. Diante desse efeito protetor, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de 12,5g de fibras a cada mil calorias (quantidade atingida quando se tem uma alimentação rica em vegetais e outros alimentos *in natura*). Mas como fica a ingestão de fibras quando consumimos ultraprocessados? Foi esta a pergunta que guiou as autoras do estudo.

Como este estudo foi feito?

Este estudo analisou informações da Pesquisa de Orçamentos Familiares (feita pelo IBGE) de 2008 e 2009. Essa pesquisa contém o registro alimentar de 24h (tudo o que o participante consumiu ao longo de um dia) de cerca de 35 mil pessoas maiores de dez anos de idade. Os participantes foram divididos em cinco grupos (quintis), dos que menos aos que mais consumiram ultraprocessados. Depois disso, a quantidade de fibras nas dietas foi avaliada.

Que resultados foram obtidos?

De forma geral, o consumo médio de fibras foi de 9,9g a cada mil calorias — inferior à recomendação da OMS. Cerca de 80% da população analisada teve consumo insuficiente de fibras. A maior fonte de fibras foi a brasileira dupla arroz e feijão, campeã entre os alimentos *in natura* consumidos no Brasil (junto a carnes e aves). Entre os ultraprocessados, que têm menor teor de fibra, os campeões de consumo foram biscoitos, bolos e pratos prontos. A análise dos quintis mostrou que a cada aumento de 10% no consumo de ultraprocessados, houve redução de 0,7g de fibras por mil calorias.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

O estudo confirma que, quanto maior a ingestão de ultraprocessados, menor a ingestão de fibras. No Brasil, o consumo de fibras é inadequado mesmo entre os que consomem menos ultraprocessados. Possivelmente, isso se deve à baixa diversidade de vegetais na dieta.

Quase 80% da população apresenta consumo insuficiente de fibras. Quanto maior a ingestão de ultraprocessados, menor é a quantidade de fibras na dieta do brasileiro

A ingestão excessiva de gordura saturada e o consumo de ultraprocessados: análise de estudos de oito países

Eurídice Steele, Gustavo Cediel, Maria Laura Louzada, Neha Khandpur, Priscila Machado, Jean-Claude Moubarac, Fernanda Rauber, Renata Levy, Carlos Monteiro e outros

**Journal of
Nutritional Science**

DOI: <https://doi.org/10.1017/ins.2021.30>



Por que este estudo foi feito?

Em pesquisas de epidemiologia nutricional sobre ultraprocessados, é comum separar a população em cinco subgrupos (quintis). Nesses casos, o primeiro quintil é formado por participantes que consomem menos ultraprocessados. A proporção vai aumentando até o último quintil, que concentra os maiores consumidores de ultraprocessados. A ciência sabe que, em geral, ultraprocessados são ricos em gordura saturada (nutriente que deve ser evitado para uma alimentação adequada e saudável). Quanto de gordura saturada poderia ser evitada se todos tivessem uma dieta equivalente à do primeiro quintil?

Como este estudo foi feito?

Este estudo analisou um conjunto de pesquisas de oito países (Brasil, Chile, Colômbia, México, Austrália, Reino Unido, Canadá e EUA). Os cientistas levaram em conta o primeiro quintil de consumo de ultraprocessados de cada país — ou seja, tomaram como referência o grupo que apresentou menor consumo de ultraprocessados na dieta.

Que resultados foram obtidos?

O consumo de ultraprocessados, é claro, variou de acordo com o país, sendo de 15,9% na Colômbia e de 56,7% no campeão Reino Unido. Isso refletiu na ingestão de gordura saturada: 31,4% de consumo em excesso entre os colombianos e 74% de consumo em excesso entre os britânicos. O Brasil, com 18,9% de consumo de ultraprocessados e 40,8% de ingestão de gordura saturada em excesso, fica próximo da Colômbia.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A análise de dados dos oito países mostrou que um maior consumo de alimentos ultraprocessados está associado a um aumento no consumo de gordura saturada. Uma alimentação equivalente aos primeiros quintis possibilitaria redução da ingestão de gordura saturada em todos os países, em uma faixa que vai de 10% (caso do Canadá) a 35% (caso do México). Essa redução seria positiva na prevenção de doenças crônicas, especialmente as cardiovasculares (como hipertensão).

A redução do consumo de alimentos ultraprocessados ocasionaria uma queda na ingestão de gordura saturada. Esse resultado foi confirmado nos oito países levados em conta no estudo

Impacto ambiental de alimentos segundo nível de processamento no Brasil: uma análise de 1987 a 2018

Jacqueline Silva, Josefa Garzillo, Fernanda Rauber, Gabriela da Cruz, Carla Martins, Maria Laura Louzada, Carlos Monteiro, Renata Levy e outros

The Lancet Planetary Health

DOI: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00254-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00254-0)



Por que este estudo foi feito?

O consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado em diversos países. Seus efeitos nocivos sobre a saúde humana já são conhecidos, mas pouco ainda se sabe sobre o impacto negativo na saúde planetária. Este estudo avaliou a emissão de gases do efeito estufa e as pegadas ecológica (a área produtiva necessária para a produção de alimentos) e hídrica (a quantidade de água necessária para a produção de alimentos) da dieta brasileira entre 1987 e 2018.

Como este estudo foi feito?

Os autores analisaram cinco edições da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, do IBGE), contemplando o período de 1987 a 2018. A POF traz dados de compras feitas pelas famílias brasileiras. A partir dessas informações, os cientistas calcularam a variação dos impactos ambientais no Brasil em 30 anos, sempre de acordo com a classificação Nova de alimentos. Essa classificação divide os alimentos em quatro grupos: alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.

Que resultados foram obtidos?

Os três diferentes impactos ambientais analisados tiveram aumento significativo ao longo das três décadas. As emissões de gases do efeito estufa aumentaram 21%, a pegada hídrica aumentou 22% e a pegada ecológica aumentou 13%. Essas tendências não foram uniformes: houve queda nos três quesitos entre 1996 e 2003. Durante os mesmos 30 anos, o perfil da dieta brasileira mudou: a compra de alimentos *in natura* caiu de 52,1% para 45,8% do total da dieta, e a compra de ultraprocessados aumentou de 9,8% para 23%.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os impactos ambientais das compras de alimentos no Brasil aumentaram ao mesmo tempo em que uma mudança no padrão alimentar foi observada no país. A contribuição de alimentos *in natura* e ingredientes culinários (usados para cozinhar) caiu, ao passo que a compra de alimentos ultraprocessados subiu. Isso também vale para as carnes vermelhas: no período analisado, o consumo de carne *in natura* permaneceu constante, e o consumo de carnes ultraprocessadas (como salsicha ou embutidos) aumentou.

Nos últimos 30 anos, o padrão alimentar brasileiro incluiu mais ultraprocessados e se tornou mais danoso tanto à saúde humana quanto à saúde planetária

Escore Nova de consumo de alimentos ultraprocessados: descrição e avaliação de desempenho no Brasil

Caroline Costa, Franciane Faria, Kamila Gabe, Isabela Sattamini, Neha Khandpur, Fernanda Marrocos, Eurídice Steele, Maria Laura Louzada, Renata Levy e Carlos Monteiro

Revista de Saúde Pública

DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003588>



Por que este estudo foi feito?

Em pesquisas sobre a qualidade nutricional da dieta e o risco de desenvolvimento de doenças crônicas (como hipertensão, diabetes e obesidade), é importante medir o consumo de alimentos ultraprocessados por uma determinada população. Essa avaliação é feita com instrumentos de coleta de dados e entrevistadores experientes — e o processo leva tempo. Essas características acabam impedindo que pesquisadores monitorem o consumo de ultraprocessados continuamente. Neste estudo, os autores se propuseram a desenvolver um instrumento simplificado, que facilite a avaliação do consumo de ultraprocessados com base na classificação Nova de alimentos (que os separa em *in natura* e minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados).

Como este estudo foi feito?

Os autores selecionaram 300 adultos da cidade de São Paulo. Os participantes responderam a um questionário, informando quais alimentos ultraprocessados, dentro de uma lista previamente estabelecida, eles tinham consumido no dia anterior. Na sequência, relataram a um nutricionista todos os alimentos consumidos no dia anterior e as quantidades consumidas, sem a limitação da lista. Depois disso, os pesquisadores analisaram os dados, gerando um escore a partir das respostas e relacionando-o à participação de alimentos ultraprocessados nas dietas dos participantes.

Nupens criou ferramenta que identifica rapidamente o consumo de alimentos ultraprocessados nas dietas de indivíduos e populações

Que resultados foram obtidos?

Os alimentos ultraprocessados mais consumidos foram margarina, pão de forma (ou de cachorro-quente/hambúrguer) e refrigerante tradicional ou *diet*. Os dados também mostraram que o consumo de ultraprocessados diminuiu à medida que a idade aumenta. O escore Nova de consumo de alimentos ultraprocessados se mostrou diretamente associado ao percentual de ultraprocessados na dieta.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A ferramenta apresentou bom potencial para refletir, no contexto brasileiro, a participação de alimentos ultraprocessados na dieta.

POLÍTICAS PÚBLICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO



Treinamento sobre Guia Alimentar pode melhorar ações de promoção da saúde: resultados de um ensaio controlado no Brasil

Cláudia Tramontt, Tarsis Maia, Larissa Baraldi e Patrícia Jaime

Nutrition and Health

DOI: <https://doi.org/10.1177%2F0260106021996924>



Profissionais de saúde são essenciais na promoção de práticas saudáveis — prepará-los para a orientação alimentar pode ter um bom impacto na saúde coletiva

Por que este estudo foi feito?

Em um contexto de prevalência significativa de doenças crônicas relacionadas à alimentação, é urgente o desenvolvimento de estratégias para a promoção da alimentação saudável. Nesse sentido, o estudo avalia o impacto de uma intervenção educativa para profissionais da Atenção Básica em Saúde. A iniciativa foi pensada com base no Guia Alimentar para a População Brasileira.

Como este estudo foi feito?

Este estudo é um ensaio controlado. Ou seja, envolveu a seleção de um grupo de participantes que foi submetido a uma intervenção, sempre sob a observação direta das cientistas. Neste caso específico, quatro equipes multiprofissionais de saúde foram divididas em dois grupos: um que recebeu a intervenção educativa (formação de 16h sobre o Guia Alimentar) e outro que manteve sua rotina de trabalho normalmente. Os grupos foram acompanhados por dois meses antes e dois meses depois da intervenção.

Que resultados foram obtidos?

O estudo mostrou que a intervenção teve impacto positivo na orientação alimentar ofertada pelos profissionais da saúde com base no Guia Alimentar. Além disso, houve um resultado interessante: como os grupos eram multidisciplinares, a aplicação das recomendações do Guia Alimentar foi ainda maior nos profissionais que não eram da área da nutrição e em atividades que não tinham a alimentação como tema principal.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

As cientistas concluíram que a intervenção teve sucesso entre os profissionais de saúde, promovendo mudanças em suas práticas com usuários do Sistema Único de Saúde. O estudo demonstrou a importância de se construir uma estratégia para a implementação do Guia Alimentar na Atenção Básica em Saúde.

Implementação de guias alimentares: marco conceitual e análise do caso brasileiro

Kamila Gabe, Cláudia Tramontt e Patrícia Jaime

Public Health Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980021003475>



Por que este estudo foi feito?

Guias alimentares são documentos que definem oficialmente os conceitos e orientações sobre alimentação saudável em um determinado país. Após a publicação de um guia, é necessário implementá-lo: ou seja, divulgar suas diretrizes e conectá-lo a profissionais de saúde e usuários. Este estudo tem o objetivo de desenvolver um marco conceitual do processo de implementação de guias alimentares, além de fazer uma análise da implementação da edição de 2014 do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Como este estudo foi feito?

Para criar o marco conceitual, as autoras revisaram artigos disponíveis na literatura científica sobre a implementação de guias alimentares. Foram considerados, ainda, documentos de natureza política. Para analisar o caso do Brasil, as cientistas fizeram pesquisas em *websites* institucionais e relatórios de gestão técnica emitidos por setores do governo responsáveis pela implementação do Guia Alimentar.

A implementação do Guia Alimentar para a População Brasileira é um exemplo para o mundo inteiro, e pode inspirar a criação de políticas públicas de alimentação e nutrição

Que resultados foram obtidos?

As autoras registraram que, neste novo marco conceitual, a implementação é parte de uma política pública mais ampla e intersetorial, com foco em promoção da alimentação adequada e saudável. Neste contexto, foram identificadas duas principais vias de implementação: a criação de outras políticas públicas e o desenvolvimento de materiais educativos. No caso do Brasil, a implementação se deu sob a perspectiva de que a comida é um direito, e ocorreu também por meio de políticas públicas e materiais educativos.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

A implementação de guias alimentares deve ocorrer de forma integrada, e com envolvimento multissetorial. O caso brasileiro é um exemplo, e pode inspirar tomadores de decisão de todo o mundo na elaboração de políticas públicas de alimentação e nutrição.

As mensagens do Guia Alimentar e seus impactos no comportamento da população

Neha Khandpur, Fernanda Paranhos Quinta e Patrícia Jaime

Nutrition Journal

DOI: <https://doi.org/10.1186/s12937-021-00668-7>



As mensagens publicadas no Guia Alimentar são capazes de estimular a mudança de comportamento, mas a sustentabilidade dessas mudanças depende de regulações que tornem a alimentação saudável mais acessível

Por que este estudo foi feito?

Apesar de a ciência nutricional ter avançado em recomendações para uma alimentação adequada e saudável, a mudança de comportamento alimentar individual ainda é um desafio. Dessa forma, este estudo avalia a aceitação de mensagens do Guia Alimentar para a População Brasileira pelo público e esclarecer os obstáculos que dificultam a adesão a essas mensagens.

Como este estudo foi feito?

As cientistas selecionaram um grupo diverso de 2400 adultos brasileiros. Este grupo respondeu a uma pesquisa online que mostrava 28 mensagens do Guia Alimentar voltadas à mudança de comportamento. Foram avaliados o entendimento das mensagens pelos participantes, o tom das mensagens, a probabilidade de os participantes aderirem às recomendações e as razões para uma possível não adesão.

Que resultados foram obtidos?

De forma geral, os participantes entenderam as mensagens e as acharam convincentes. No entanto, a probabilidade de que aderissem às recomendações foi menor que outros quesitos analisados. As mensagens que mais funcionaram foram as relacionadas a compras, práticas culinárias, planejamento e organização. As que registraram mais probabilidade de adesão foram aquelas relacionadas a preços de alimentos e impactos negativos à saúde. As maiores barreiras para a adesão foram o tempo, o esforço e o alto custo associados a escolhas mais saudáveis.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

As mensagens do Guia Alimentar podem engajar o público, mas não resolvem as barreiras estruturais, sociais e econômicas para uma alimentação adequada e saudável. Esses aspectos devem ser trabalhados por meio da criação de regulações e leis que facilitem e sustentem as mudanças de comportamento.

Avaliando o conhecimento de profissionais da saúde sobre alimentação saudável

Lígia Cardoso dos Reis e
Patrícia Jaime

Revista de Saúde Pública

DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003218>



Por que este estudo foi feito?

Apesar de ser acessível a toda a sociedade, o Guia Alimentar para a População Brasileira tem foco em um grupo específico: os profissionais de saúde — nutricionistas ou especialistas de outras áreas. São eles, afinal, quem têm o maior potencial de disseminar as orientações do documento. Passar as recomendações adiante, no entanto, exige que esses profissionais tenham domínio das diretrizes do Guia. Neste estudo, as autoras desenvolveram e validaram um instrumento para medir o conhecimento dos profissionais da Atenção Primária à Saúde acerca do Guia Alimentar.

Como este estudo foi feito?

A metodologia envolveu a criação de um questionário sobre o Guia com três opções de resposta (“verdadeiro”, “falso” e “não sei”). Oito especialistas foram convidados a analisar e avaliar o questionário. Depois disso, o instrumento foi novamente avaliado — agora por um grupo de profissionais de saúde, público-alvo do questionário. A ferramenta contou, ainda, com uma terceira avaliação, chegando à sua versão final. Com o questionário definitivo em mãos, as pesquisadoras selecionaram um novo grupo de profissionais de saúde para respondê-lo. A performance desses profissionais no questionário foi analisada.

Questionário sobre as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira ajuda a avaliar o grau de conhecimento de profissionais da Atenção Primária à Saúde acerca das orientações para uma alimentação adequada e saudável

Que resultados foram obtidos?

O estudo gerou um questionário que passou por uma série de validações antes de ser aplicado a um grupo de cerca de 200 profissionais de saúde de todas as regiões do Brasil. A aplicação da ferramenta mostrou que o conhecimento dos profissionais acerca das diretrizes do Guia Alimentar está abaixo da média.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

O questionário desenvolvido ao longo do estudo se mostrou válido e preciso para avaliar profissionais de saúde com conhecimento abaixo da média sobre as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Ao identificar a necessidade de treinamento de profissionais, a ferramenta deve contribuir para melhores ações de promoção da alimentação saudável no âmbito da Atenção Primária à Saúde.

Fatores associados à ingestão de sal na população adulta brasileira

Eduardo Nilson, Patrícia Jaime e outros

Ciência & Saúde Coletiva

DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.37492020>



Por que este estudo foi feito?

Em 2013, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, do Ministério da Saúde e do IBGE) trouxe um dado importante: mais de 95% da população brasileira consome sal em excesso. Enquanto a recomendação da Organização Mundial da Saúde é de limitar o consumo a 2g de sódio (o mais importante componente do sal) por dia, a ingestão média do brasileiro é de 3,9g diárias. Os autores deste estudo investigam que fatores estão associados a esse alto consumo de sal.

De forma geral, a população brasileira consome sal em excesso. Em média, este consumo equivale ao dobro da recomendação da Organização Mundial da Saúde. Políticas públicas e mecanismos de regulação são essenciais para reverter este contexto

Como este estudo foi feito?

Os cientistas analisaram dados da PNS de 2014 e 2015, que incluía exames de urina e informações como peso, altura, sexo e idade de cerca de 8 mil participantes. Esses dados foram cruzados com diversas informações, como nível de escolaridade, cor da pele, região de moradia, tabagismo e presença de doenças crônicas, entre outros quesitos.

Que resultados foram obtidos?

O maior consumo de sal foi observado entre homens, entre pessoas com sobrepeso ou obesidade, entre consumidores de carne vermelha gordurosa, entre pessoas com diabetes e entre os participantes que reportaram consumo de bebidas alcoólicas ao menos uma vez por mês. A ingestão de sal foi mais baixa entre os moradores da região Norte, entre adultos mais velhos e entre os pacientes de doença renal crônica. Outras características (como nível de educação ou cor da pele) não mostraram associação com o consumo de sal.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Apesar das associações registradas entre o consumo de sal e diversos fatores, o estudo aponta que a ingestão de sal é alta na população brasileira em geral. Nesse contexto, é importante o estabelecimento de ações como a melhoria do acesso a alimentos saudáveis, o fomento a iniciativas de educação em saúde e a regulação e monitoramento de acordos de redução de sal assinados pela indústria de alimentos.

Consumo de refeições do PNAE está associado a uma melhor qualidade da dieta de adolescentes brasileiros

Mirena Boklis, Fernanda Rauber, Catarina Azeredo, Renata Levy e Maria Laura Louzada

Public Health Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1017/s1368980021003207>



Por que este estudo foi feito?

Há décadas o Brasil mantém o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), por meio do qual oferece refeições a alunos de toda a rede pública de ensino do país. Neste estudo, as autoras investigam o impacto do consumo de refeições do PNAE na qualidade da dieta de adolescentes.

Como este estudo foi feito?

O estudo analisou dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2015, realizada pelo IBGE. Foram coletadas informações de cerca de 12 mil estudantes, de 11 a 19 anos de idade. As cientistas consideraram que os alunos tinham alta adesão ao PNAE quando consumiam refeições do programa pelo menos cinco vezes por semana. Também foram analisados questionários de frequência alimentar que registraram a dieta dos estudantes durante uma semana.

Que resultados foram obtidos?

Entre os adolescentes considerados para o estudo, 21,5% tiveram alta adesão ao programa. Um maior consumo de refeições oferecidas pelo PNAE teve associação direta com uma melhor qualidade da dieta em geral.

Alunos da rede brasileira pública de ensino que fazem refeições na escola cinco vezes por semana mostraram uma melhor qualidade da dieta, com menor consumo de ultraprocessados

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

As cientistas concluíram que os estudantes que consomem as refeições preparadas no âmbito do PNAE registram maior consumo de alimentos saudáveis (como opções *in natura* e minimamente processadas) e menor consumo de alimentos não saudáveis (como ultraprocessados). Assim, o programa contribui para a promoção da alimentação adequada e saudável no Brasil.

Consumo de refeições do PNAE está associado a uma menor ocorrência de obesidade entre adolescentes brasileiros

Mirena Boklis, Fernanda Rauber, Catarina Azeredo, Renata Levy e Maria Laura Louzada

Preventive Medicine

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106709>



Por que este estudo foi feito?

Há décadas o Brasil mantém o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), por meio do qual oferece refeições a alunos de toda a rede pública de ensino do país. Neste estudo, as autoras investigam o impacto do consumo de refeições do PNAE na ocorrência de obesidade entre adolescentes.

Como este estudo foi feito?

O estudo analisou dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2015, realizada pelo IBGE. Foram coletadas informações de cerca de 12 mil estudantes. As cientistas consideraram que os alunos tinham alta adesão ao PNAE quando consumiam refeições do programa pelo menos cinco vezes por semana; adesão moderada se três ou quatro; baixa se uma ou duas e nula se nunca ou raramente. Também foram analisadas informações de peso e altura dos estudantes: juntos, esses dois dados revelam o Índice de Massa Corporal (IMC), por meio do qual é possível classificar um indivíduo como obeso, com sobrepeso, peso normal ou peso insuficiente.

Estudantes com mais adesão ao PNAE estão menos sujeitos ao desenvolvimento de obesidade e sobrepeso

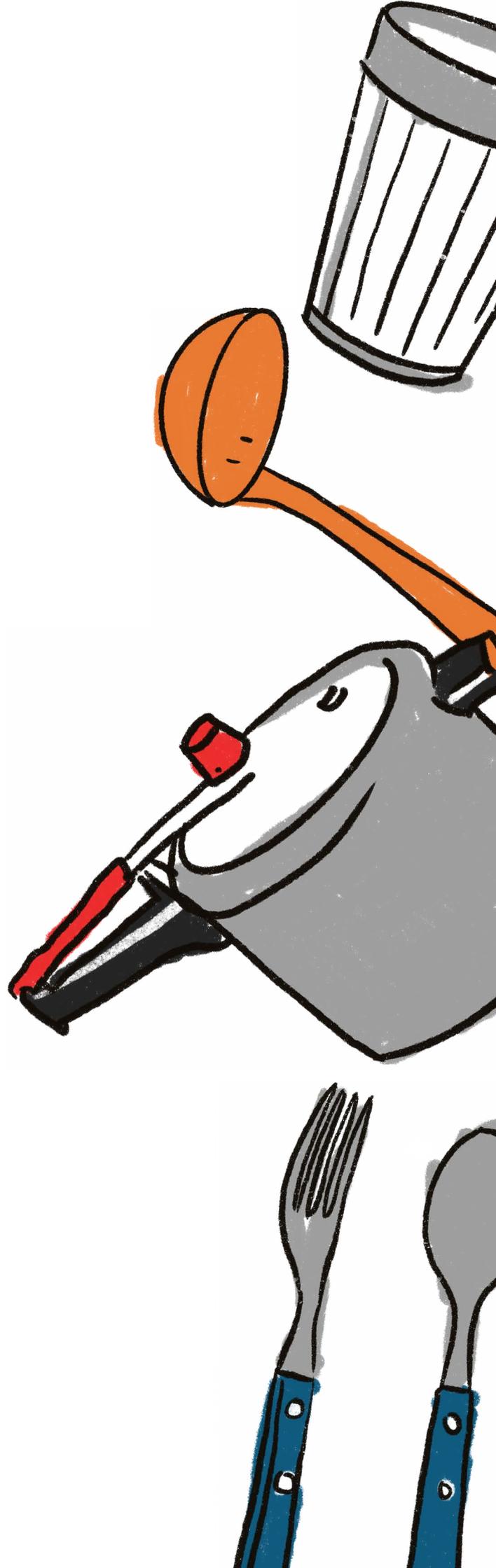
Que resultados foram obtidos?

Foi identificada uma associação inversa entre a adesão ao PNAE e os indicadores de obesidade. Isso significa que, entre os alunos com alta adesão ao programa, os valores de IMC eram mais baixos, a prevalência de sobrepeso era 11% menor e a prevalência de obesidade era 24% menor do que a de outros estudantes.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

As cientistas concluíram que os estudantes que consomem as refeições preparadas no âmbito do PNAE registram menor prevalência de obesidade e sobrepeso. Dessa forma, o programa contribui para a prevenção da obesidade no Brasil.

AMBIENTES ALIMENTARES



Sistema de pontuação para avaliar a saudabilidade de ambientes alimentares

Camila Borges, Kamila Gabe e Patrícia Jaime

Environmental Research and Public Health

DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073690>

[org/10.3390/ijerph18073690](https://doi.org/10.3390/ijerph18073690)



Por que este estudo foi feito?

Um fator de grande influência na qualidade da alimentação são os ambientes alimentares: locais onde temos acesso à comida. O supermercado onde você faz compras, por exemplo, oferece boas opções de alimentos *in natura* ou tem um foco maior em ultraprocessados? Neste estudo, as autoras desenvolveram um sistema de pontuação para classificar o quão saudáveis são ambientes alimentares.

Como este estudo foi feito?

O estudo se deu por meio de uma auditoria, ou seja, uma avaliação de diversos estabelecimentos de venda de alimentos. O processo se deu na cidade de Jundiaí (SP). Os comércios visitados foram avaliados em quesitos como disponibilidade de produtos, preços, presença de material publicitário sobre alimentos e organização dos produtos dentro do estabelecimento. No total, 650 comércios foram visitados, entre mercados municipais, supermercados, açougues, lojas de conveniência e outras categorias. Os alimentos foram analisados de acordo com a classificação NOVA, que os separa segundo o grau de processamento (de *in natura* a ultraprocessados). A partir dos dados obtidos na auditoria, as pesquisadoras elaboraram um sistema de pontuação para avaliar a saudabilidade dos ambientes alimentares: o CFEHS (sigla em inglês para *Consumer Food Environment Healthiness Score*). De maneira geral, o CFEHS avalia o ambiente alimentar em dois indicadores: a dimensão do alimento (disponibilidade e preços promocionais) e a dimensão ambiental (presença de peças de publicidade e localização dos produtos). Para se ter um exemplo, comércios ganharam pontos quando tiveram promoções em frutas e vegetais e perderam pontos quando as promoções envolviam alimentos ultraprocessados.

Que resultados foram obtidos?

O sistema de pontuação mostrou que mercados especializados em alimentos frescos (como hortifrutis e mercados municipais) tem grau mais alto de saudabilidade. Na outra ponta, padarias e comércios com venda predominante de ultraprocessados foram classificados como menos saudáveis.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

A ferramenta é eficiente em avaliar a saudabilidade de ambientes alimentares e é capaz de classificar estabelecimentos como saudáveis ou não saudáveis de acordo com o grau de processamento dos produtos vendidos.

Pesquisadoras desenvolveram uma ferramenta para avaliar o quão saudáveis são os estabelecimentos de venda de alimentos

Análise de aditivos alimentares usados em produtos à venda nos mercados brasileiros

Vanessa Montera, Ana Paula Bortoletto, Camila Borges e Daniela Canella

Food & Function

DOI: <https://doi.org/10.1039/D1FO00429H>



Por que este estudo foi feito?

Uma característica marcante dos produtos ultraprocessados é a presença de aditivos alimentares: aqueles ingredientes de uso exclusivo da indústria e que, em geral, tem nomes que nem conseguimos pronunciar. O objetivo desse estudo foi avaliar quais são os aditivos mais usados nos produtos alimentícios disponíveis no mercado brasileiro, e se existe algum padrão de uso desses aditivos.

Como este estudo foi feito?

Para analisar os aditivos alimentares, as pesquisadoras construíram uma lista de ingredientes a partir de fotografias de rótulos de produtos. No total, cerca de 10 mil itens foram avaliados e divididos em 25 grupos (como “queijos”, “doce e sobremesas” ou “refrigerantes”). Com a lista pronta, foram aplicadas técnicas de estatística para entender como os aditivos são distribuídos entre os alimentos.

Que resultados foram obtidos?

A avaliação mostrou que apenas 20% dos produtos analisados não tinham aditivos. Cerca de 25% dos produtos continham mais de seis aditivos diferentes. Os aditivos mais usados foram os cosméticos — que dão cor, sabor e aroma a alimentos. Os aditivos também são organizados em padrões: cinco categorias específicas de aditivos foram identificadas e associadas a bebidas e comidas ultraprocessadas.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

A análise mostrou que muitos dos alimentos à venda nos mercados brasileiros carregam uma quantidade significativa de aditivos, deixando a população exposta a esses ingredientes. Essa exposição é potencialmente danosa à saúde.

Cerca de 80% dos alimentos disponíveis em mercados brasileiros contêm aditivos, com destaque para os chamados aditivos cosméticos, que dão cor, sabor e aroma aos alimentos

Disparidades na disponibilidade de alimentos no entorno de escolas de uma grande cidade brasileira

Maria Alvim, Renata Levy e outros

Children, Youth and Environments

DOI: <https://doi.org/10.7721/chilyoutenvi.31.1.0146>



Por que este estudo foi feito?

O ambiente alimentar no entorno de escolas pode influenciar o consumo de alimentos por crianças e adolescentes — e, consequentemente, impactar na saúde. Neste estudo, o objetivo dos pesquisadores foi investigar que tipos de ambientes alimentares estão nas cercanias de instituições de ensino.

Como este estudo foi feito?

Os autores exploraram a cidade de Juiz de Fora (MG), dividindo escolas segundo sua administração (pública ou privada), localização (central ou periférica) e vulnerabilidade socioeconômica da região. Os comércios de alimentos, por sua vez, foram divididos em quatro categorias: o que vendem principalmente alimentos *in natura* ou minimamente processados, os que vendem principalmente ultraprocessados, os mistos e os de maior porte (super ou hipermercados). No total, 31 escolas e cerca de 4.500 estabelecimentos foram observados no estudo.

Que resultados foram obtidos?

A análise mostrou que os estabelecimentos mais próximos das escolas foram aqueles que vendem apenas ou principalmente alimentos ultraprocessados. Além disso, as escolas localizadas na região central da cidade estão em áreas com alta concentração de comércio de alimentos. O número de comércios próximos é menor em bairros de maior vulnerabilidade social.

Os estabelecimentos de comércio de alimentos mais próximos a escolas são aqueles que vendem apenas ou principalmente ultraprocessados

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os ambientes alimentares nos entornos de escolas têm importante potencial obesogênico — ou seja, podem influenciar o consumo alimentar de crianças e adolescentes aumentando seus riscos de desenvolver obesidade. Para evitar efeitos nocivos à saúde de estudantes, são necessárias políticas públicas que regulem os alimentos disponíveis nessas regiões.

Ambiente obesogênico universitário: achados de uma cidade brasileira

Maria Alvim e outras

Revista da Associação Brasileira de Nutrição

DOI: [https://doi.org/10.47320/](https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1744)

[org/10.47320/rasbran.2021.1744](https://doi.org/10.47320/rasbran.2021.1744)



Por que este estudo foi feito?

O ambiente alimentar no entorno de universidades pode influenciar o consumo de alimento por pessoas ligadas a essas instituições — e, consequentemente, impactar na saúde. Neste estudo, o objetivo dos pesquisadores foi investigar que tipos de ambientes alimentares estão nas cercanias de instituições de ensino superior.

Como este estudo foi feito?

As autoras exploraram a cidade de Juiz de Fora (MG), com foco nos arredores da Universidade Federal de Juiz de Fora. Foram explorados todos os comércios de alimentos localizados em um raio de 500 metros a partir do centro da instituição. Os comércios de alimentos foram agrupados de acordo com suas características e com o grau de processamento dos alimentos neles vendidos.

Que resultados foram obtidos?

A análise detectou a presença de 39 comércios que ofereciam, predominantemente, alimentos ultraprocessados. Esses locais estavam aglomerados no centro da área analisada.

O entorno da Universidade Federal de Juiz de Fora, instituição observada no estudo, tem concentração de ambientes alimentares com oferta predominante de alimentos ultraprocessados

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

Os ambientes alimentares nos entornos da universidade analisada não são promotores de saúde. Dessa forma, a população vinculada à instituição está exposta a alimentos ultraprocessados, que estão associados a um maior risco de desenvolvimento de uma série de doenças crônicas (como hipertensão, diabetes e obesidade).



MODOS DE COMER

Pegada de carbono da dieta no Brasil

Josefa Garzillo, Priscila Machado, Fernanda Marrocos, Eurídice Steele, Vanessa Poli, Maria Laura Louzada, Renata Levy e Carlos Monteiro

Revista de Saúde Pública

DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003614>



Por que este estudo foi feito?

Há décadas as atividades humanas geram impactos negativos no meio ambiente — e a alimentação contribui com essa questão, especialmente quanto às emissões de carbono e seus impactos sobre o clima. Este estudo estima a pegada de carbono (ou seja, a emissão de carbono) da dieta consumida no Brasil e por diferentes grupos populacionais.

Como este estudo foi feito?

Os autores estimaram a pegada de carbono da dieta por meio de registros alimentares de 24 horas de cerca de 34 mil brasileiros com no mínimo dez anos de idade. Os participantes escolhidos formam uma amostra estatisticamente representativa da população. Os dados foram cruzados com as pegadas de carbono de alimentos e preparações culinárias consumidos no Brasil. A pegada foi calculada em carbono equivalente, um indicador agregado que unifica as quantidades dos diferentes gases de efeito estufa emitidos na atmosfera (metano, óxido nitroso, entre outros) com base no potencial de aquecimento global de cada gás, sendo o dióxido de carbono o gás de referência. A análise levou em conta características como sexo, idade, renda, escolaridade, regiões e estados do Brasil.

Que resultados foram obtidos?

A pegada média de carbono da dieta brasileira foi de 4,4 quilos de carbono equivalente por pessoa e por dia. Na avaliação da dieta dos grupos, a pegada de carbono foi maior entre pessoas do sexo masculino, entre brasileiros de 20 a 49 anos e entre habitantes das regiões Norte e Centro-Oeste. Houve tendência de aumento da pegada com o aumento da renda e da escolaridade.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A pegada de carbono da dieta brasileira é 30% maior do que a pegada de uma dieta saudável e sustentável: aquela que atenderia as necessidades nutricionais da população e, ao mesmo tempo, respeitaria a meta de contenção do aquecimento do global em 1,5°C.

A pegada de carbono da dieta brasileira é 30% maior do que a pegada de uma dieta saudável e sustentável: aquela que atenderia as necessidades nutricionais da população e, ao mesmo tempo, respeitaria a meta de contenção do aquecimento do global em 1,5°C

Mudanças no peso corporal na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de Covid-19

Caroline Costa, Eurídice Steele, Maria Alvim, Fernanda Rauber, Renata Levy e Carlos Monteiro

Revista de Saúde Pública

DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003457>



Durante a pandemia, foram registrados aumento e redução de peso. O ganho de peso foi mais prevalente e esteve associado a pessoas com menor nível de escolaridade

Por que este estudo foi feito?

O NutriNet Brasil é o maior estudo online de nutrição já criado no Brasil. Idealizado e executado pelo Nupens com o apoio de diversas universidades, o projeto acompanha a saúde e a alimentação de 200 mil brasileiros por um período de dez anos. A ideia é captar informações que possibilitem análises e a produção de conhecimento sobre como a população brasileira tem se alimentado, e quais as relações dessa alimentação com o estado de saúde.

Como este estudo foi feito?

A partir dos dados do NutriNet Brasil, os pesquisadores envolvidos no estudo analisaram mudanças no peso corporal dos participantes ao longo da pandemia de Covid-19. No total, mais de 14 mil pessoas tiveram suas informações avaliadas.

Que resultados foram obtidos?

A análise de dados mostrou que 19,7% dos participantes ganharam peso e que 15,2% dos participantes perderam peso. A escolaridade mais baixa se mostrou um fator de risco para o ganho de peso.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

Os autores enxergam algumas possibilidades para a relação entre ganho de peso e escolaridade. Indivíduos mais escolarizados podem ter desenvolvido comportamentos alimentares mais favoráveis durante a pandemia, principalmente por terem mais tempo de preparar as refeições ou por terem mais informações sobre a importância da nutrição na defesa do organismo. Por outro lado, pessoas com menor escolaridade podem ter tido menos acesso a alimentos frescos ou podem ter sofrido mais impacto de publicidade de alimentos não saudáveis durante a pandemia.

Como os padrões da culinária caseira influenciam no consumo alimentar de crianças?

Carla Martins, Giovanna Calixto, Fernanda Rauber, Renata Levy e outras

Appetite

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105018>



Por que este estudo foi feito?

As autoras elaboraram este estudo para entender os impactos das práticas culinárias de adultos na qualidade da alimentação das crianças pelas quais eles são responsáveis. Afinal, a forma com que os pais, por exemplo, cozinham, pode mudar o que as crianças colocam no prato.

Como este estudo foi feito?

Cerca de 550 pares de participantes (um adulto e uma criança) foram selecionados em São Paulo. Os adultos responderam a um questionário sobre suas práticas culinárias, enquanto as crianças tiveram coletadas informações sobre sua alimentação. Após esse levantamento, os dados passaram por análises estatísticas para identificar os diferentes estilos de cozinha e quantificar o consumo de alimentos ultraprocessados pelas crianças.

Que resultados foram obtidos?

Foram encontrados três padrões de práticas culinárias: “saudável”, “habitual” e “conveniente”. No padrão “saudável”, os adultos mostram segurança para cozinhar refeições a partir de alimentos frescos e temperos naturais. No padrão “habitual”, os alimentos utilizados também eram frescos em sua maioria, e os adultos relataram ter planejamento de compras para as refeições da semana. Por fim, o padrão “conveniente”, em que adultos dedicam menos tempo à cozinha e, com mais frequência, substituem refeições feitas em casa por pratos prontos ou semiprontos, tendo maior adesão a alimentos ultraprocessados.

Para oferecer uma alimentação adequada e saudável a crianças, é preciso cozinhar “do zero”: usando alimentos frescos e temperos naturais, evitando o uso de alimentos ultraprocessados

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

O padrão “saudável” teve associação inversa com o consumo de alimentos ultraprocessados por crianças. Ou seja, adultos que dominam técnicas culinárias e usam alimentos frescos acabam por oferecer menos ultraprocessados a crianças. Por outro lado, o padrão “conveniente” foi associado a um maior consumo de ultraprocessado por crianças. As autoras concluem que apenas cozinhar em casa não é suficiente para proteger crianças de alimentos ultraprocessados. A promoção da alimentação saudável entre o público infantil é mais eficaz quando adultos cozinham “do zero”: usando alimentos e temperos frescos, buscando produzir refeições mais saudáveis.

Cozinhando na pandemia: como a população britânica se comportou durante o isolamento

Carla Martins, Renata Levy, Fernanda Rauber, Gustavo Cediel e outros

British Food Journal

DOI: <https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2020-0917>



Por que este estudo foi feito?

Com o isolamento total da população britânica durante a pandemia de Covid-19, os autores do estudo investigaram a insegurança alimentar, o desperdício de comida, a confiança nas técnicas de culinária e comportamentos relacionados a alimentação dos habitantes do Reino Unido.

Como este estudo foi feito?

Em março de 2020, foram coletados dados de cerca de 500 consumidores do Reino Unido por meio de uma pesquisa virtual. O questionário contemplou temas como a prevalência de insegurança alimentar (quando não se tem alimento em quantidade ou em frequência suficientes), o desperdício de alimentos, a forma de gerenciar a comida em casa, a frequência e a confiança no uso de diferentes métodos de cocção e o tipo de alimento preparado (ultraprocessado, semipronto ou não processado).

Que resultados foram obtidos?

No período de um ano de isolamento, 39% dos participantes passaram por algum grau de insegurança alimentar, o que foi mais crítico para pessoas mais jovens, que vivem em residências menores ou com maior Índice de Massa Corporal (relação entre peso e altura). Os alimentos comprados mais desperdiçados foram folhas verdes, cenoura, batata e pão de forma. Já os alimentos preparados mais desperdiçados foram polenta, folhas verdes e arroz branco. De forma geral, os participantes se mostraram mais confiantes em técnicas culinárias como refogado, fervura e uso de microondas. Participantes com maior segurança alimentar relataram ter confiança em mais técnicas, incluindo assar e grelhar.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

O estudo permitiu identificar diferenças no comportamento em relação à comida entre dois grupos diferentes: aqueles com segurança alimentar e aqueles que relataram ter passado por algum grau de insegurança alimentar.

Durante a pandemia, pessoas que não sofreram insegurança alimentar mostraram domínio de um número maior de técnicas culinárias

Contextos alimentares e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes do Reino Unido

Fernanda Rauber, Carla Martins, Catarina Azeredo, Paula Leffa, Maria Laura Louzada e Renata Levy

British Journal of Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.1017/S0007114521000854>



Por que este estudo foi feito?

A forma como comemos — sozinhos ou acompanhados, em frente à TV ou à mesa — pode ter impacto na qualidade da alimentação. Neste estudo, as autoras avaliaram a associação entre o contexto alimentar e o consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes britânicos.

Como este estudo foi feito?

Dados da alimentação de cerca de 550 adolescentes foram obtidos por meio da Pesquisa Nacional de Dieta e Nutrição do Reino Unido de 2014 a 2016. Os participantes tinham entre 11 e 18 anos, e preencheram um questionário referente à sua alimentação em um período de quatro dias. O contexto alimentar dos adolescentes foi avaliado levando em conta o local de refeição, se o momento foi compartilhado com outras pessoas, se a TV estava ligada e se o prato foi consumido em uma mesa.

Adolescentes que jantaram sozinhos no quarto vendo TV ou fora de casa com amigos registraram maior consumo de alimentos ultraprocessados

Que resultados foram obtidos?

As autoras registraram que 67% das calorias consumidas pelos adolescentes vêm de alimentos ultraprocessados. No almoço, três contextos alimentares foram identificados: “refeições na escola com amigos”, “refeições com a família vendo TV” e “refeições fora de casa e fora da escola”. No jantar, os padrões identificados foram “refeições sozinho no quarto vendo TV”, “refeições com a família vendo TV” e “refeições com amigos fora de casa”. Nenhum dos padrões de almoço tiveram associação com o consumo de ultraprocessados. Já no jantar, os padrões “refeições sozinho no quarto vendo TV”, e “refeições com amigos fora de casa” foram associados a um maior consumo de ultraprocessados.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

Os resultados sugerem uma potencial relação entre o contexto alimentar imediato e o consumo de ultraprocessados na população avaliada.

Desigualdade social no consumo alimentar no Brasil (2008 – 2019)

Fernanda Rauber, Renata Levy, Catarina Azeredo e outras

Public Health Nutrition

DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980021002950>



No Brasil, a população mais pobre apresenta menor consumo de frutas e hortaliças, o que mostra a importância das políticas públicas para propiciar o acesso à alimentação adequada e saudável

Por que este estudo foi feito?

A adesão a uma dieta adequada e saudável é influenciada por fatores socioeconômicos. No Brasil, evidências científicas mostraram que padrões alimentares não saudáveis estão associados a condições socioeconômicas desfavorecidas. Para monitorar a questão, as autoras deste estudo avaliaram as tendências da desigualdade social no consumo de frutas, hortaliças e feijões, bem como de refrigerantes e sucos artificiais por brasileiros entre 2008 e 2019.

Como este estudo foi feito?

A pesquisa se baseou em dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), que anualmente coleta informações de habitantes de capitais brasileiras. Foram analisados o consumo de cinco ou mais porções de frutas e hortaliças, feijões, refrigerantes e sucos artificiais em mais de cinco dias na semana. Essas informações foram cruzadas com dados de desigualdade social. No total, participaram do estudo cerca de 600 mil indivíduos maiores de 18 anos de idade.

Que resultados foram obtidos?

No período de 12 anos, a desigualdade cresceu no consumo de frutas e hortaliças, permaneceu a mesma no consumo de feijões e reduziu no consumo de refrigerantes e seucos artificiais. Isso significa que a população mais pobre teve menor consumo de frutas e hortaliças, e que o consumo de refrigerantes e sucos artificiais caiu em todas as camadas da população.

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

A desigualdade social no Brasil impõe um desafio para a alimentação adequada e saudável. Grupos com menor escolaridade apresentam menor consumo de frutas e hortaliças, o que os deixa mais vulneráveis. O quadro destaca a importância das políticas públicas para melhorar o nível educacional da população e propiciar o acesso a alimentos como frutas, hortaliças e feijões.

Comportamentos protetores e de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre adultos brasileiros

Rumão Carvalho, Fernanda Rauber, Rafael Claro e Renata Levy

Public Health

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.03.028>



Por que este estudo foi feito?

Alguns comportamentos podem ser classificados como protetores ou de risco para doenças crônicas. Ou seja, nos deixam mais protegidos ou mais sujeitos ao desenvolvimento de patologias como hipertensão, diabetes e obesidade, entre outras. Este estudo analisa esses comportamentos e explora suas associações com características sociodemográficas.

Como este estudo foi feito?

O estudo cruza informações obtidas por meio da Pesquisa Nacional de Saúde de 2013. Os dados analisados são referentes a cerca de 60 mil indivíduos maiores de 18 anos e habitantes de diversas regiões do Brasil.

Que resultados foram obtidos?

A análise de dados mostrou dois padrões de comportamento. O primeiro é o “protetor”, que inclui consumo de hortaliças, frutas ou sucos naturais e leite com baixo teor de gordura, além de prática de atividade física. O outro padrão é “de risco”, e inclui consumo de carnes gordurosas e refrigerantes, abuso de álcool e tabagismo. A maior adesão ao padrão “protetor” foi observada entre mulheres brancas e mais velhas, com nível mais alto de escolaridade, vida economicamente ativa e habitantes de áreas urbanas. Já a maior adesão ao padrão “de risco” foi observada entre homens mais jovens, economicamente ativos e habitantes de áreas urbanas.

Quais são as conclusões dos pesquisadores?

A identificação dos padrões de comportamento e de suas associações com características sociodemográficas contribui para um melhor direcionamento de políticas de promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

O comportamento de risco para doenças crônicas não transmissíveis inclui o consumo de carnes gordurosas e refrigerantes, o abuso de álcool e a prática do tabagismo

Baixa variedade na disponibilidade domiciliar de frutas e hortaliças no Brasil

Fernanda Santin, Daniela Canella e outras

Ciência & Saúde Coletiva

DOI: [https://doi.org/10.1590/1413-](https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.25862020)

[812320212611.25862020](https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.25862020)

[812320212611.25862020](https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.25862020)



Por que este estudo foi feito?

Uma das mais importantes orientações para uma alimentação adequada e saudável é o consumo regular e diverso de frutas e hortaliças. Neste estudo, as autoras analisam a quantidade e a variedade desses alimentos nas compras da população brasileira.

Como este estudo foi feito?

O estudo analisou dados de duas edições da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, do IBGE), de 2008-2009 e 2017-2018. Essa pesquisa traz informações dos alimentos comprados por famílias brasileiras.

Que resultados foram obtidos?

A análise de dados mostrou queda na compra de frutas e hortaliças. No caso das frutas, as compras eram de 54,4g por pessoa e por dia e passaram para 42,7g no intervalo de dez anos. Já nas compras de hortaliças, a queda foi de 49,7g para 37,4g. Mesmo antes da queda, o consumo já era considerado baixo em todas as classes de renda e regiões analisadas. O Sul foi a região que apresentou maior aquisição de frutas e hortaliças, enquanto o Norte teve compras em quantidade menor. Mais da metade das aquisições foram concentradas em seis tipos de frutas (banana prata, maçã, banana d'água, laranja, melancia e mamão) e três tipos de hortaliças (tomate, cebola e cenoura).

Quais são as conclusões das pesquisadoras?

Nas cinco regiões do Brasil e entre todas as classes sociais, a aquisição de frutas e hortaliças está abaixo do recomendado pela Organização Mundial de Saúde. A diversidade nas compras desses itens também é baixa: poucos tipos de frutas e hortaliças representaram mais da metade das compras dos brasileiros, evidenciando a pouca variedade alimentar.

A diversidade na compra de frutas e hortaliças por brasileiros é baixa: mais de metade das aquisições são de banana, maçã, laranja, melancia, mamão, tomate, cebola e cenoura

PARTICIPAÇÃO EM OUTRAS PUBLICAÇÕES



Para além dos artigos científicos

Os integrantes do Nupens também colaboram com publicações de outras naturezas, frutos de parcerias com diversas instituições. Confira, abaixo, uma lista com links para produções que contaram com a participação de nossos cientistas em 2021.

Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira

Neste ano, o Nupens lançou a série “Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar”, em uma parceria com o Ministério da Saúde e com a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas). Com elaboração técnica geral de Patrícia Jaime, vice-coordenadora do Nupens, o trabalho contou com a colaboração de outras seis cientistas do Núcleo: Cláudia Raulino Tramontt, Fernanda Rauber, Jacqueline Resende Berriel Hochberg, Juliana Gijaj Levra de Jesus, Maria Laura Louzada e Thanise Sabrina Souza Santos.

Organizada em cinco fascículos, a coleção surge para criar uma ponte entre os preceitos do Guia Alimentar e a orientação alimentar no ambiente clínico. Se o Guia tem um caráter mais educativo e voltado para a promoção da alimentação adequada e saudável da população brasileira, os protocolos auxiliam os profissionais de saúde a aplicar a filosofia do Guia em consultas individuais.

Ao longo deste ano, os três primeiros fascículos foram disponibilizados:

Fascículo 1 — Bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta ([Clique aqui](#))

Fascículo 2 — Protocolo para a população idosa ([Clique aqui](#))

Fascículo 3 — Protocolo para gestantes ([Clique aqui](#))

Diálogo sobre ultraprocessados: Soluções para sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis

O Nupens e a Cátedra Josué de Castro de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis (sediada na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo) lançaram o documento “Diálogo sobre ultraprocessados: soluções para sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis”. A publicação reúne e sintetiza mais de 180 evidências científicas sobre o impacto de ultraprocessados na saúde humana e planetária e sobre as possíveis soluções para transformar os atuais sistemas alimentares globais.

O conteúdo teve a colaboração de mais de 80 cientistas e especialistas da área de alimentação, que, durante um evento também produzido por ambas as organizações, trouxeram à tona e discutiram diversas pesquisas científicas publicadas sobre o tema. A ideia é a de que o conjunto de informações ofereça a ativistas, governos, organismos multilaterais e à própria comunidade científica estratégias para subsidiar ações.

Confira as versões:

Português ([Clique aqui](#))

Inglês ([Clique aqui](#))



