

## Comer alimentos ultraprocessados pode aumentar o risco de ataque cardíaco e derrame em até 21%

Uma revisão de 20 grandes estudos envolvendo mais de 1,1 milhão de indivíduos durante uma média de cerca de 12 anos revelou que quanto mais ultraprocessados ou junk food alguém ingere, maior é o risco de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral e outros eventos cardíacos graves.

By [Angelo DePalma](#)

Global Research, March 29, 2024

[The Defender](#) 15 March 2024

Em uma revisão da literatura sobre os efeitos dos alimentos ultraprocessados na saúde do coração, pesquisadores do Hospital Tangdu da China, da Universidade Médica da Força Aérea, na província de Shaanxi, encontraram uma associação positiva e previsível entre o [consumo de alimentos ultraprocessados e eventos cardiovasculares](#), como ataques cardíacos e derrames.

Quer seja medido pela percentagem do total de calorias ou pelo número de refeições, os investigadores descobriram que cada aumento de 10% no consumo de alimentos ultraprocessados estava associado a um aumento de quase 2% no risco de eventos cardiovasculares.

A análise foi publicada em 16 de fevereiro na [revista eClinicalMedicine](#) da The Lancet.

### **Aumento de 10% no consumo de alimentos ultraprocessados levou a risco de 1,9% de eventos cardiovasculares**

Trabalhando nas bases de dados biomédicas [PubMed](#), [EMBASE](#), [Cochrane Library](#) e [Web of Science](#), os investigadores identificaram 43.502 artigos “potencialmente relevantes”.

Os estudos tiveram que ser observacionais e envolver indivíduos com pelo menos 18 anos de idade. Em [estudos observacionais](#), os sujeitos são livres para se envolverem, ou não, na “exposição” – por exemplo, comer um alimento ou tomar uma droga – na medida que desejarem.

Os estudos incluídos na revisão também tiveram que utilizar o [Sistema de Classificação de Alimentos NOVA](#), que categoriza os alimentos de acordo com a seguinte escala: alimentos não processados ou crus, alimentos minimamente processados que passaram por limpeza e preparo normais, alimentos processados que normalmente são embalados e contêm [ingredientes adicionais](#) e alimentos ultraprocessados feitos inteiramente ou principalmente de substâncias extraídas de alimentos ou de ingredientes artificiais.

Além disso, os desfechos do estudo deveriam ser eventos cardiovasculares, incluindo doenças e mortes relacionadas a ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, [ataque isquêmico transitório](#) (frequentemente chamado de “[mini-AVC](#)”), procedimentos cardíacos invasivos, como [stents ou cateteres](#), hospitalização por [angina instável](#) (dores no peito).

causada por fluxo sanguíneo restritivo) ou [insuficiência cardíaca aguda](#).

Os estudos também tiveram que expressar os riscos relativos do consumo de [alimentos ultraprocessados](#) em comparação com outras categorias e relatar resultados estatisticamente significativos.

Após a aplicação desses filtros, restaram apenas 20 estudos envolvendo 1.101.073 sujeitos. Entre esses, 58.201 eventos cardiovasculares ocorreram durante um período médio de acompanhamento de 12,2 anos. Os indivíduos foram então classificados nas quatro categorias de consumo de NOVA e rastreados quanto a eventos cardiovasculares.

Durante todo o processo, os pesquisadores compararam os resultados das três categorias de consumo superiores com o grupo de menor consumo de alimentos ultraprocessados.

Não importava se o consumo de alimentos ultraprocessados era medido pelo peso percentual de todos os alimentos consumidos ou pelo número de porções: um aumento de 10% (em peso dos alimentos) no consumo de alimentos ultraprocessados foi associado a um risco adicional de 1,9% de eventos cardiovasculares, e cada porção diária correspondeu a um risco elevado de eventos cardiovasculares de 2,2%.

Utilizando o grupo de menor consumo como referência, nenhum efeito foi observado no segundo grupo de menor consumo. No entanto, o risco de eventos cardiovasculares aumentou acentuadamente - 6% para os consumidores do segundo grupo de maior consumo e 21% para as pessoas do grupo de maior consumo.

Os pesquisadores do Tangdu também procuraram associações com risco de [doença cerebrovascular](#), mas não encontraram nada notável.

O estudo teve vários pontos fortes: os seus mais de um milhão de participantes foram suficientes para mostrar associações de causa-efeito, mesmo modestas, incluiu estudos que não mostraram nenhuma associação ou mesmo uma associação benéfica com alimentos ultraprocessados, e distinguiu entre eventos cardiovasculares e cerebrovasculares.

As principais desvantagens da [meta-análise](#) foram a falta de controle sobre as metodologias dos estudos originais, a forma como os investigadores mediram os parâmetros de avaliação final, o tamanho e a composição da amostra e a utilização do “consumo mais baixo” em vez do consumo zero como grupo de referência.

A escolha das estatísticas pelos autores dos estudos originais também não foi controlável. Isso pode parecer um ponto menor, mas como há mais de uma [maneira de analisar dados](#), os cientistas geralmente selecionam o método que lhes dá a resposta que procuravam.

### **O próprio processamento pode contribuir para o baixo conteúdo nutricional**

Os investigadores da Tangdu encontraram uma [relação linear](#) entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a saúde cardiovascular - o que significa que o efeito aumenta na mesma proporção que a causa: o dobro da causa, o dobro do efeito - mas não com a saúde cerebrovascular.

Como pode ser isso, visto que ambos envolvem vasos sanguíneos?

“O sistema vascular, especialmente o [endotélio](#), é de grande heterogeneidade entre os órgãos, o que pode explicar a diferença observada”, disse o Dr. Lijun Yuan, médico-chefe de diagnóstico de ultrassom do Hospital Tangdu e um dos coautores do estudo, ao [The Defender](#).

[As células endoteliais](#) formam uma única camada dentro dos vasos sanguíneos e são responsáveis pela troca de nutrientes e resíduos entre o sangue e os tecidos circundantes.

“Heterogeneidade” significa que [as células epiteliais](#) assumem [funções diferentes dependendo do órgão](#) onde o vaso sanguíneo se encontra. A comida lixo pode afetar algumas populações de células endoteliais (aqui, aquelas ligadas ao coração), mas não outras (as associadas ao cérebro).

“Também pode ser devido às diferenças no tamanho da amostra dos estudos disponíveis”, acrescentou ela.

Aqui, Yuan está se referindo à dificuldade de comparar um efeito em [grupos de indivíduos grandes e pequenos](#). Grupos maiores tendem a fazer com que efeitos clinicamente insignificantes pareçam mais relevantes do que realmente são.

Uma relação linear significa que causa e efeito são previsíveis – não significa que a relação consumo-risco seja a mesma em todo o lado.

Por exemplo, os consumidores dos EUA tiveram melhores resultados do que o resto do mundo quando as porções diárias foram a medida de exposição, e piores quando o número de calorias ou porções foi utilizado.

Isso pode ocorrer porque o corpo vê as “calorias vazias” dos alimentos ultraprocessados como enchimento, e não como nutrição. Como observaram os pesquisadores da Tangdu: “As características mais proeminentes dos UPF [alimentos ultraprocessados] são a má qualidade da dieta, bem como a menor densidade de nutrientes dos alimentos e maior densidade de energia dos alimentos”.

O próprio processamento também pode contribuir para o baixo teor nutricional dos alimentos ultraprocessados. Muitos desses [alimentos](#) são cozidos em alta temperatura para evitar a deterioração e são embalados em excesso para prolongar a vida útil.

[Sabe-se que os produtos químicos liberados das “embalagens excessivas”](#) de alimentos ultraprocessados liberam vestígios de substâncias químicas que também podem contribuir para o risco de eventos cardiovasculares, de acordo com os autores da revisão.

### **O que são alimentos ultraprocessados?**

Alimentos ultraprocessados é um termo sofisticado para [junk food](#) rico em açúcar, gorduras, sal e [ingredientes artificiais](#) e pobre em nutrição. Comer esses alimentos faz mal à saúde, independentemente da idade, mas é [especialmente prejudicial para as crianças](#).

O consumo de alimentos ultraprocessados fornece calorias e produtos químicos sem nutrição, causando assim ganho de peso e doenças, em vez dos nutrientes necessários para o desenvolvimento normal e a saúde.

E por serem [viciantes](#), os alimentos ultraprocessados muitas vezes ditam os gostos

alimentares de uma pessoa para o resto da vida, o que significa que esses hábitos de consumo se autoperpetuam.

Apesar de estudos associarem junk food à [obesidade, diabetes, doenças cardíacas e câncer](#), esta representa 18,1% da ingestão calórica das crianças e cerca de 13% da ingestão calórica dos adultos, de acordo com um artigo sobre o [consumo de junk food nos EUA](#).

O problema só irá piorar com a promoção da [carne artificial](#), que é notoriamente [pobre em nutrientes](#) e [rica em produtos químicos](#).

Os alimentos ultraprocessados tornaram-se um problema de saúde global, especialmente nos países em desenvolvimento. A loja de fast food de frango KFC (Kentucky Fried Chicken) levou 61 anos para acumular 4.618 lojas nos EUA, mas [menos de 30 anos](#) para abrir quase o mesmo número na China.

[A adesão da China ao fast food](#) teve consequências, uma vez que um terço dos adultos chineses em geral e metade dos que vivem nas cidades têm excesso de peso.

“Atualmente, os alimentos ultraprocessados são muito comuns na China”, disse Yuan ao The Defender, “e os jovens são os seus principais consumidores”.

**Angelo DePalma, Ph.D.**

The original source of this article is [The Defender](#)  
Copyright © [Angelo DePalma](#), [The Defender](#), 2024

---

[Comment on Global Research Articles on our Facebook page](#)

[Become a Member of Global Research](#)

Articles by: [Angelo DePalma](#)

**Disclaimer:** The contents of this article are of sole responsibility of the author(s). The Centre for Research on Globalization will not be responsible for any inaccurate or incorrect statement in this article. The Centre of Research on Globalization grants permission to cross-post Global Research articles on community internet sites as long the source and copyright are acknowledged together with a hyperlink to the original Global Research article. For publication of Global Research articles in print or other forms including commercial internet sites, contact: [publications@globalresearch.ca](mailto:publications@globalresearch.ca)  
[www.globalresearch.ca](http://www.globalresearch.ca) contains copyrighted material the use of which has not always been specifically authorized by the copyright owner. We are making such material available to our readers under the provisions of "fair use" in an effort to advance a better understanding of political, economic and social issues. The material on this site is distributed without profit to those who have expressed a prior interest in receiving it for research and educational purposes. If you wish to use copyrighted material for purposes other than "fair use" you must request permission from the copyright owner.

For media inquiries: [publications@globalresearch.ca](mailto:publications@globalresearch.ca)