



# Info-nut



[www.nutricao.ufba.br](http://www.nutricao.ufba.br)



## Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.117/2012

Salvador, 14 de setembro de 2012

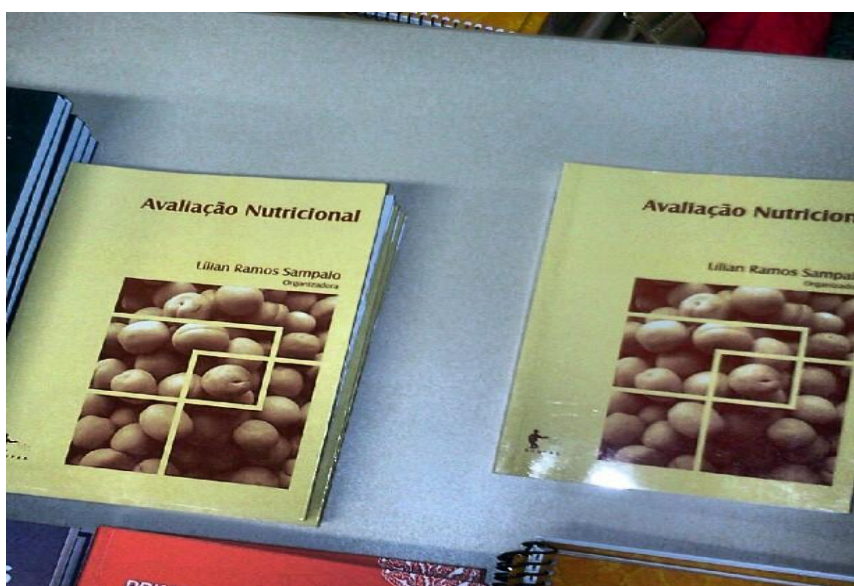
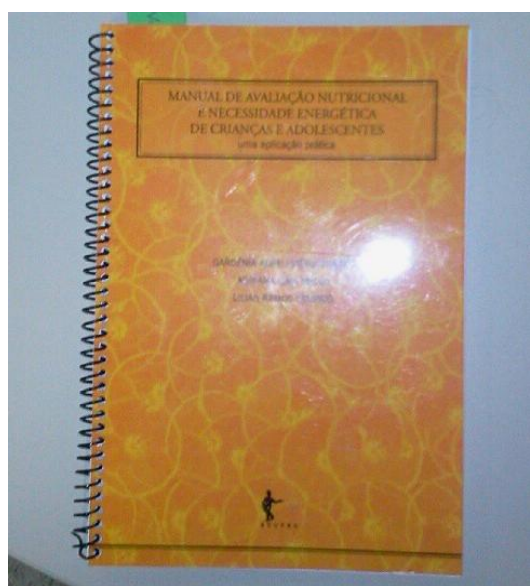
A editora da UFBA, EDUFBA lançou vários livros ontem na Biblioteca Central da UFBA. O evento teve uma boa aceitação por professores e alunos. Dentre os presentes, registramos a presença de professores e alunos da ENUFBA, em especial as autoras dos livros, Avaliação Nutricional e Manual de Avaliação e Necessidade Enérgicas de Crianças e Adolescentes, as professoras: Lilian Sampaio, Adriana Mello e Gardênia. Registramos também a presença do ilustre professor Nelson Preto, e neste registro parabenizamos todos os autores.



Os textos reunidos neste manual pretendem contribuir com subsídios ao trabalho do nutricionista, estabelecendo ações de atenção adequadas às crianças e adolescentes, considerando suas especificidades no contexto de tendência crescente da obesidade no Brasil e no mundo, afirma Prof<sup>a</sup> Gardênia Abreu.



Profª Lilian Sampaio, destaca que o livro Avaliação Nutricional, reúne informações sobre os aspectos clínico-nutricionais importantes, bem como a interpretação dos indicadores e parâmetros clínicos de avaliação.



## Comida ultra-processada pode causar epidemia de obesidade



Cientistas do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP), estão desenvolvendo estudos com o objetivo de relacionar, a partir de estatísticas comprovadas, o aumento no consumo de alimentos ultra-processados; biscoitos industrializados, refrigerantes e fast food, e a epidemia global de obesidade.

Os estudos vão avaliar tipos de processamento e seu impacto potencial sobre a dieta e a saúde; os mecanismos que ligam tais produtos ao chamado ‘sobreconsumo passivo de energia’ e à obesidade; a tendência mundial da participação deles na dieta; e, finalmente, as implicações de tudo isso para as políticas públicas.

Segundo o professor Carlos Augusto Monteiro, que coordena o Núcleo e o estudo, a pesquisa ainda está em sua fase inicial,

na formulação de hipóteses — mas os primeiros levantamentos disponíveis mostram que a “comida pronta” tem tudo para ser uma das maiores vilãs do excesso de peso e doenças associadas.

### Processamento

Por uma série de operações chamadas de processamento, alimentos in natura são convertidos em produtos alimentícios menos perecíveis e cujo consumo requer menos procedimentos culinários. Estes são divididos entre os minimamente processados, os ingredientes culinários em preparações com os minimamente processados, e os ultra-processados propriamente ditos.

No primeiro grupo, estão itens como hortaliças limpas, grãos polidos, feijões secos, leite pasteurizado, e carne congelada, com perda discreta de nutrientes. Já os ingredientes culinários incluem alimentos como açúcar, óleo de milho e farinha de trigo, com grande perda de nutrientes. Apesar das facilidades que representam no que diz respeito ao armazenamento e ao sabor, esses alimentos já trazem o risco de resultarem em refeições extremamente calóricas e com excesso de gordura e açúcar.

O terceiro grupo, dos ultra-processados, é o mais perigoso. Embora o ultra-processamento dê origem a produtos não perecíveis, que agradam facilmente o paladar, e que demandam mínima — ou nenhuma — preparação culinária, há enorme perda de nutrientes, fibras e água. A presença de aditivos, o volume excessivo de gorduras não saudáveis, açúcar e sódio, além da indução ao sobreconsumo passivo de energia completam a lista dos malefícios. Alimentos como biscoitos industrializados, salgadinhos, refrigerantes, chocolates, fast food são exemplos de produtos ultra-processados.

De acordo com Monteiro, estudos já documentaram que em seu conjunto, quando comparados aos alimentos minimamente processados, os produtos ultra-processados tendem a apresentar mais açúcar, mais gordura saturada, mais sódio, menos fibra e maior densidade energética.

### Agravantes

A alta densidade energética não é o único mecanismo que liga o consumo dos ultra-processados à obesidade. Também entram na conta a ingestão de ‘calorias líquidas’ (bebidas adoçadas e muito calóricas); a hiperpalatabilidade, estimulando o consumo mesmo quando a pessoa se sente ‘satisfeita’; a adição de químicos, a prática do mindless eating (algo como ‘comer sem se preocupar’) e do consumo de porções gigantes; além de ações de marketing agressivas – e mesmo antiéticas — por parte da indústria.

“Uma estratégia recente envolve o desenvolvimento de ultra-processados especialmente destinados a

consumidores de baixa renda de países emergentes”, revela o pesquisador. Para isso, são feitas ações como a fortificação com vitaminas e minerais, a comercialização dos alimentos em ‘embalagens econômicas’ e a criação de novos canais de comercialização, como a venda porta a porta e a utilização de vendedores recrutados na própria comunidade. “O marketing dos produtos ultra-processados promove o comer compulsivo”, alerta.

Para o docente, os investimentos no marketing de alimentos estão concentrados em produtos ultra-processados por se tratarem de produtos com grande margem de lucro (ingredientes baratos), além de serem — ou parecerem — ‘únicos’, tornando-se assim facilmente ‘produtos de marca’.

Dados de 2009 demonstram que estes alimentos, muitos dos quais controlados por corporações transnacionais com presença mundial, já representavam quase 28% do total calórico da cesta nacional de alimentos brasileira, e com tendência a crescer. Na opinião de Carlos Monteiro, somente a reformulação de produtos ultra-processados não resolve o problema. “Pelo menos no que concerne à prevenção da obesidade, a única solução são ações públicas efetivas para deter ou reverter o crescimento do consumo de produtos ultra-processados”, defende.

Fonte: Agência USP

Outro fator agravante na relação alimentos processados x obesidade, é que devido ao processo os alimentos tem digestibilidade mais rápida, havendo assim um estímulo a produção de insulina, levando a hiperinsulinemia. Este aumento na digestibilidade também aumenta a possibilidade da compulsão alimentar, o indivíduo sente” fome” mais rápido e come novamente. ( Profª Ms Linda Susan de Almeida Araújo)

## **Prescrição de exames laboratoriais por Nutricionistas poderá ser incluída no rol de procedimentos da ANS**

O Juiz Federal da 1ª Vara da Seção Judiciária do Distrito Federal, em 24 de agosto, julgou procedente os pedidos do CFN feitos na Ação Civil Pública nº 54583-03.2010.4.01.3400, para que a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) atualize o rol de procedimentos e eventos em saúde, a fim de que conste que o nutricionista pode solicitar exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietoterápico, com a consequente cobertura de pagamento pelos planos de saúde.

Essa decisão assegura que todas as operadoras de plano de saúde devem cobrir os exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietoterápico prescrito por nutricionistas.

A vitória inicial do CFN foi assegurada em primeira instância, mas ainda cabe recurso.

Fonte: [www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)

## Semana do Peixe vai até 17 de setembro

A Semana do Peixe 2012, promovida pelo Ministério da Pesca e Aquicultura, acontece até o dia 17 de setembro. Com o slogan "Pescado. Dá água na boca e faz bem pra saúde", a campanha está em sua 9ª edição e incentiva o consumo de pescado no país.

A campanha contará com a participação de Thiago Pereira, medalhista olímpico e também de alguns eventos gastronômicos e mobilizações promovidas nos estados e no Distrito Federal.

As pessoas poderão enviar receitas saborosas de pescado para divulgação e obter o cartaz da campanha pelo site [www.mpa.gov.br](http://www.mpa.gov.br). Na rede também será possível imprimir a cartilha com dicas para manipulação de pescado, além de orientações sobre como verificar a qualidade do produto na hora da compra e diversas receitas regionais.

A Semana do Peixe contará com o apoio de redes de supermercado, feiras, mercados públicos, bares e restaurantes, escolas, centros de nutrição e, principalmente, dos consumidores.

Fonte: G1-Rio

Coloque mais sabor no seu dia a dia  
Inclua pescado na sua alimentação

Domingo Segunda Terça Quarta Quinta Sexta Sábado

Semana do Peixe

O pescado é uma opção deliciosa, nutritiva e saudável seja ele **fresco, enlatado, seco ou congelado.**

Pescado. Dá água na boca e faz bem pra saúde.

Ministério da Pesca e Aquicultura

BRASIL  
PAÍS RICO E PAÍS SEM FOME

[www.mpa.gov.br](http://www.mpa.gov.br) [facebook.com/mpanarede](https://facebook.com/mpanarede) [twitter.com/mpanarede](https://twitter.com/mpanarede)

The image is a promotional poster for the 2012 Fish Week. It features a central image of a plate with a piece of fish, vegetables, and a citrus slice. Above the plate is a circular logo with the text 'Semana do Peixe'. The poster includes a header with the slogan 'Coloque mais sabor no seu dia a dia' and 'Inclua pescado na sua alimentação'. Below the main image, there is a grid of smaller images showing various fish dishes and people. At the bottom, there is text in Portuguese stating that fish is a delicious, nutritious, and healthy option, and that it is available fresh, canned, dried, or frozen. The poster also includes the logo of the Ministry of Fisheries and Aquaculture and the Brazilian flag, along with social media links for the campaign.

Escola de Nutrição - UFBA Av. Araújo Pinho - nº 32 - Canela

Cep: 40.110-150 - Salvador - BA - Brasil -

Tel.: 71 3283-7700