
Epidemiologia da alimentação e nutrição e risco para doenças crônicas

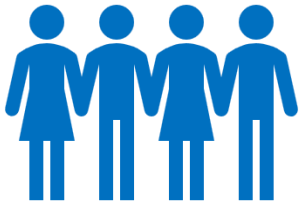
BRASIL, VIGITEL, PENSE, PNS

DRA FATIMA MARINHO

USP E UFMG



Pesquisa Nacional de Saúde, 2013



**37% dos referiram ter, pelo menos, uma doença crônica
O que representou 53 milhões de brasileiros**



42% para o sexo feminino



31% para o sexo masculino

- 76% das mortes no Brasil são por doença crônica
- 300 mil brasileiros com menos de 70 anos morreram por ano por 4 doenças crônicas em 2017

Indicadores perda de saúde na população acima de 18 anos, 2006-2017, Brasil

❖ **Excesso de peso cresceu 27%**

43 para 54%

❖ **Obesidade cresceu 60%.**

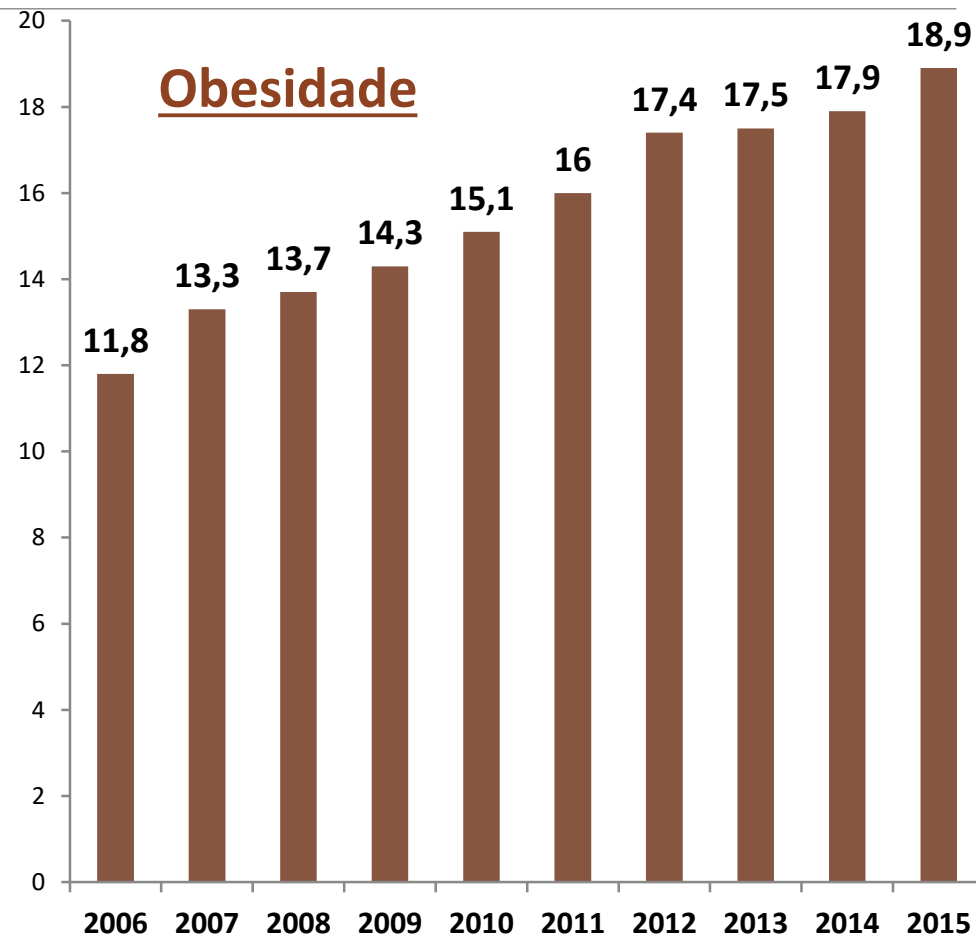
12 para 19%

❖ **Hipertensão cresce 8%**

23 para 24%

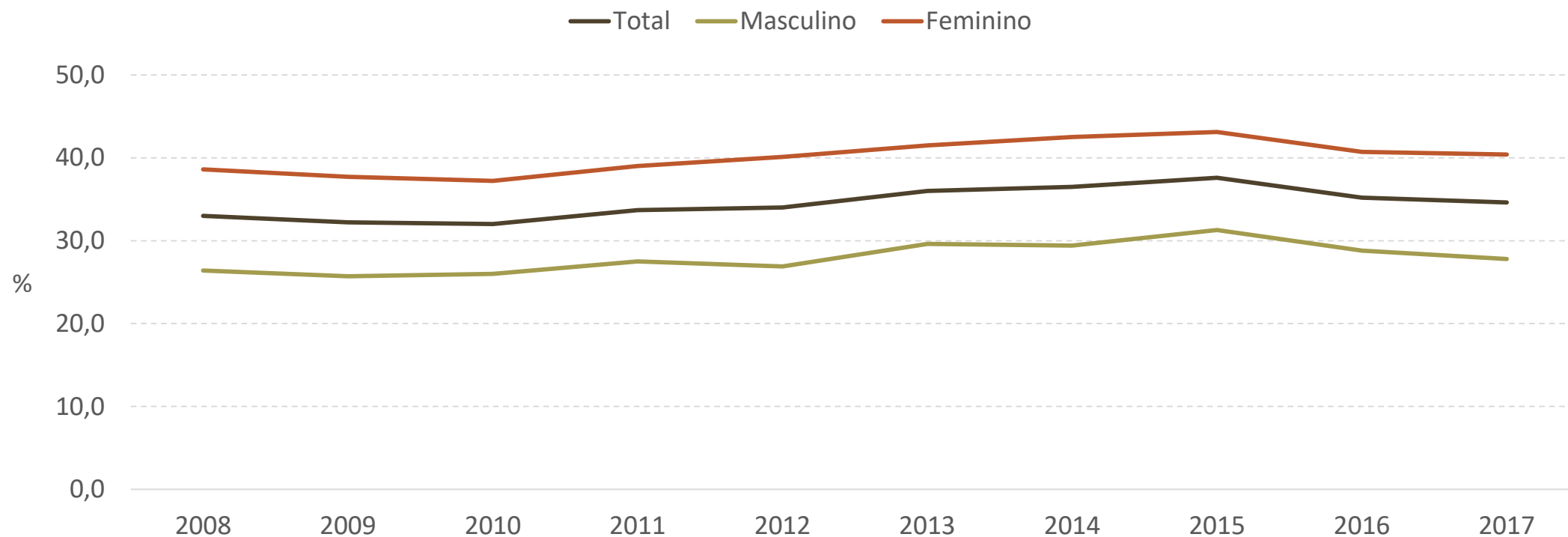
❖ **Diabetes cresceu 38%.**

6 para 8%



Consumo regular de frutas e hortaliças cresce menos de 5% no período de 2008 a 2017

1 em 3 adultos referiu consumir frutas e hortaliças 5 ou mais dias da semana em 2017



20% consomem doces quase todos os dias (cinco ou mais dias da semana)
era 19% em 2012

Maior entre as mulheres (22%) que homens (18%)

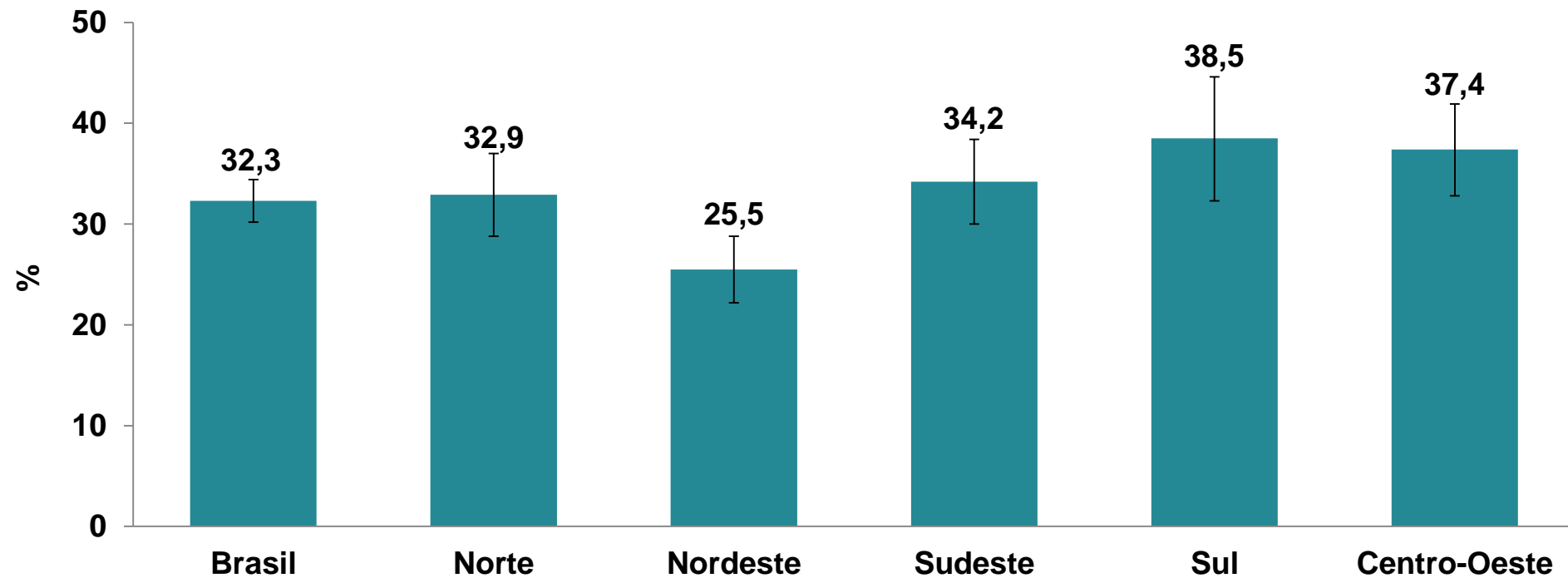
19% dos brasileiros consomem refrigerantes ou sucos artificiais quase todos os dias.

O percentual é maior **entre os homens 22% que mulheres 16%**



Mais de 25% das crianças menores de 2 anos consome refrigerante ou suco artificial

PNS

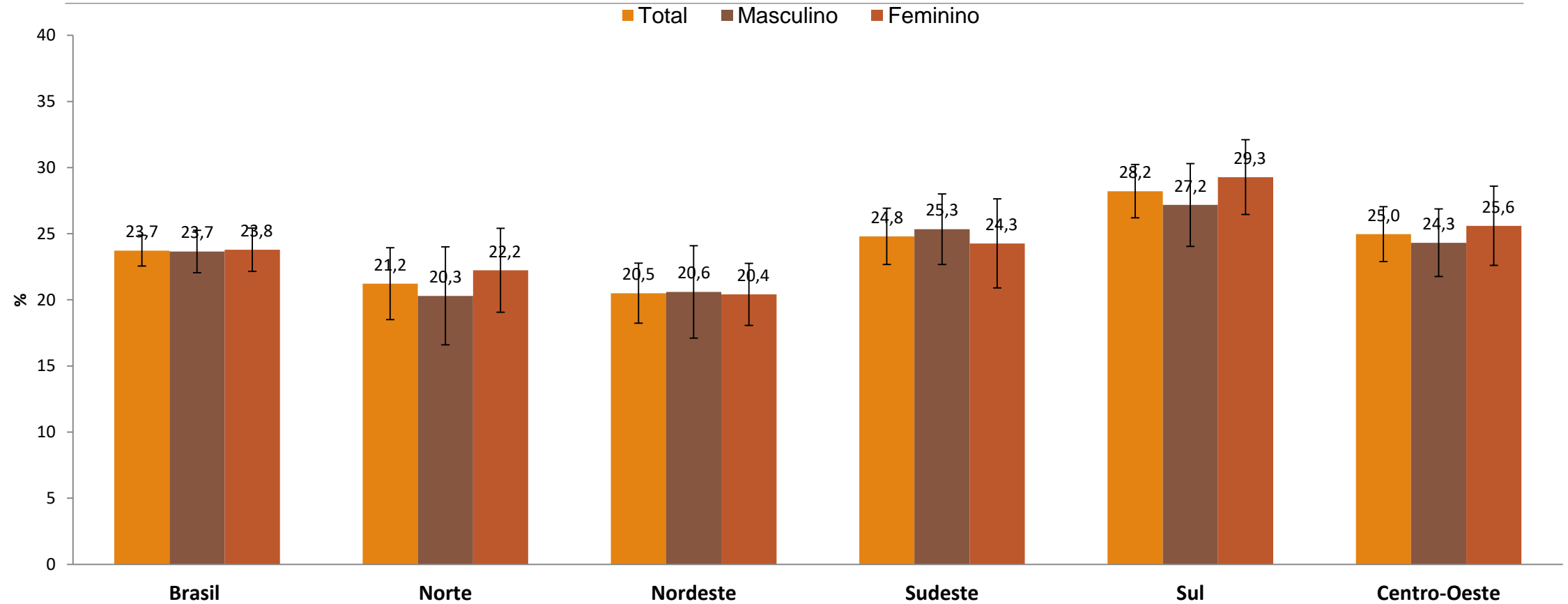


Adolescentes

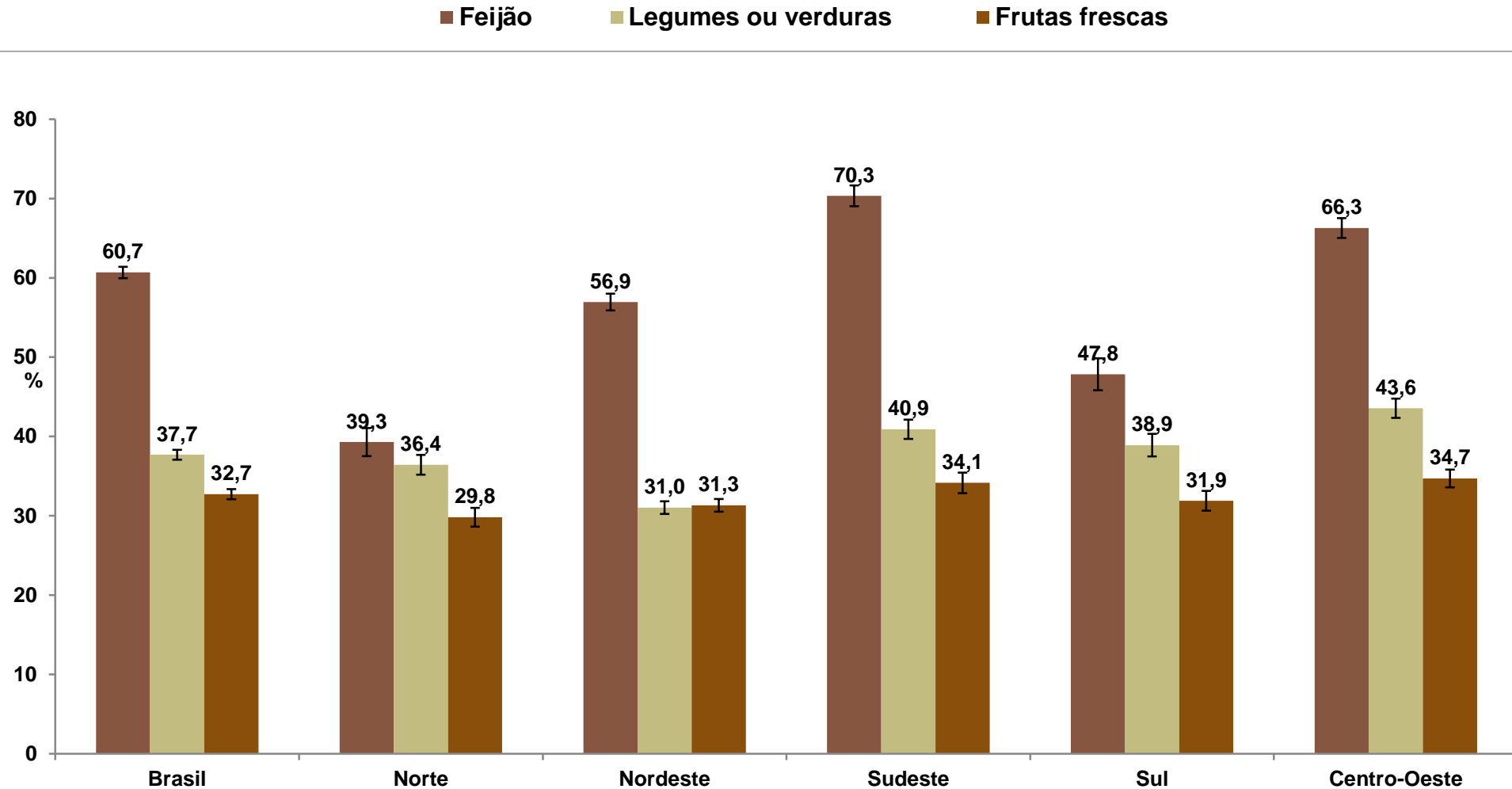
13 a 15 anos de idade



24% dos adolescentes escolares têm excesso de peso, Brasil, 2015

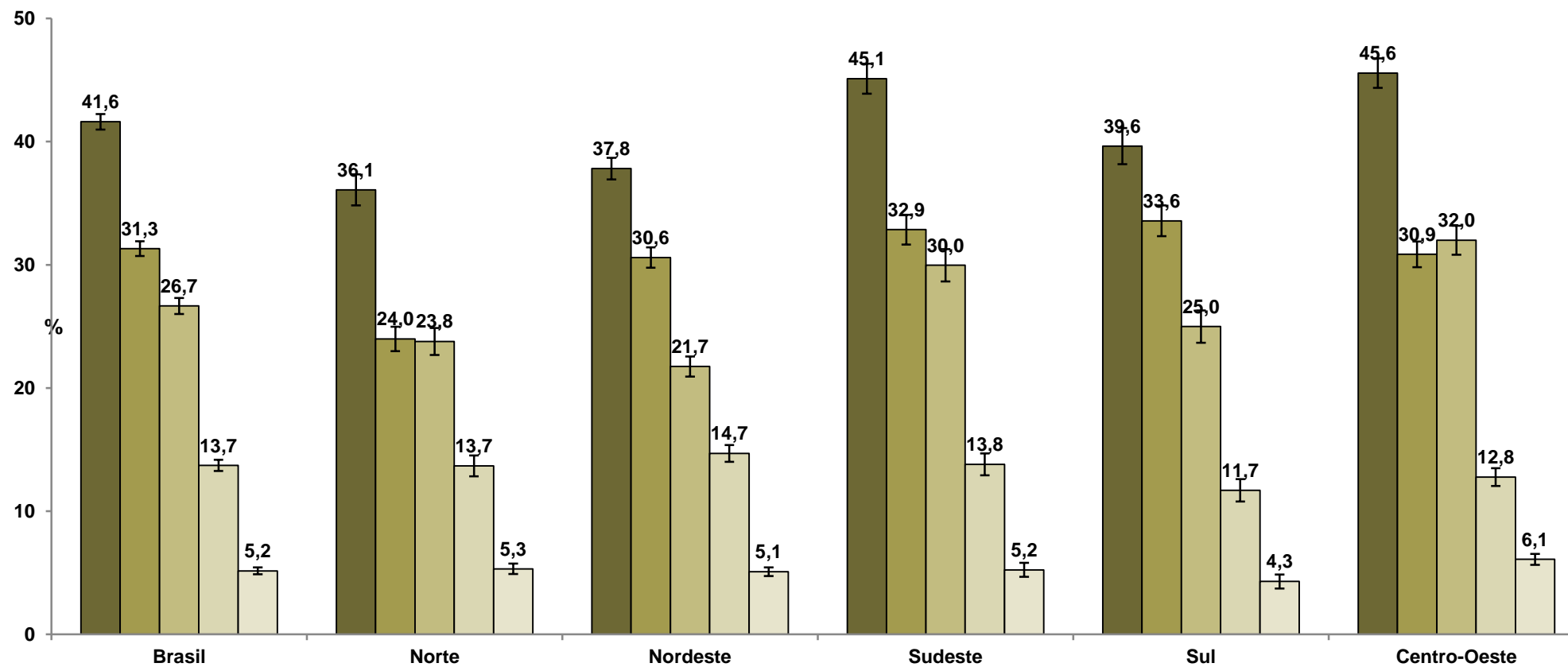


Marcadores de alimentação saudável, por regiões



Marcadores de alimentação não saudável, por região

■ Guloseimas ■ Alimentos industrializados/ultraprocessados ■ Refrigerante ■ Salgados fritos (inclui batata frita) ■ Fast-food



Risco para doença crônica

PERDA DE SAÚDE E AUMENTO DA MORTALIDADE PREMATURA



Que o teu alimento seja o teu remédio,
que o teu remédio seja o teu alimento

HIPÓCRATES

460 aC - 377 aC



alimentos in natura ou minimamente processados

- obtidos diretamente de plantas ou de animais
- não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza
- submetidos a processos de limpeza
- fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento
- processos que não envolvam agregação substâncias ao alimento original.

ingredientes culinários

- extraídos de alimentos in natura ou da natureza
- processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino

alimentos processados

- fabricados pela indústria
- adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário) a alimentos in natura
- duráveis e mais agradáveis ao paladar

alimentos ultraprocessados

- formulações industriais feitas de substâncias extraídas de alimentos
- ou derivadas de constituintes de alimentos
- ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas

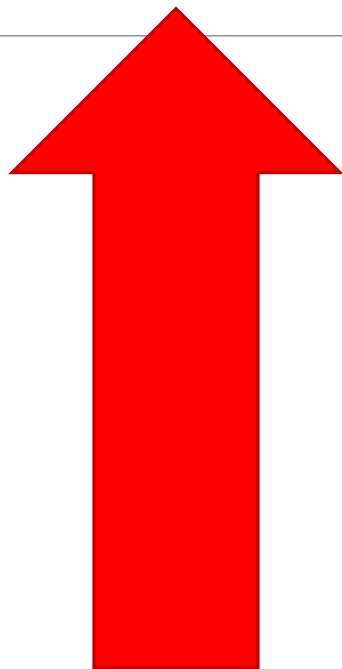
alimentos ultraprocessados

perfil de nutrientes inadequado
alta densidade energética
aditivos que realçam cores, sabores e texturas
aditivos para retardar a deterioração
aditivos para preservar a aparência e o sabor
tamanho da porção

resposta glicêmica
controle hipotalâmico de fome e saciedade
alterações no funcionamento da microbiota intestinal
formação de citocinas pró-inflamatórias

balanço energético positivo
aumento do risco de obesidade
surgimento de células cancerígenas

alimentos ultraprocessados



níveis de colesterol
IMC
sobrepeso e obesidade
asma e chiado
hipertensão
síndrome metabólica
câncer em geral e de mama
síndrome do intestino irritável
doenças cardiovasculares
doenças coronarianas
doenças cerebrovasculares

A redução de gorduras saturada e trans, sal e açúcar adicionado em 75% nos ultraprocessados e em 50% nos ingredientes culinários, reduziria em 29% as mortes por doenças cardiovasculares até 2030.

Impacto da dieta no aumento da mortalidade

❖ 206 mil mortes anuais atribuíveis à dieta do brasileiro

- Baixo consumo de frutas, legumes e verduras, alto consumo de carne vermelha, baixa quantidade de fibras, consumo crescente de alimentos ultraprocessados, alto consumo de açúcares, etc.

❖ Risco de morte

- 97 mortes atribuíveis à dieta para cada 100 mil habitantes
- Variou de 134/100 mil no Rio de Janeiro a 44/100 mil em Roraima

R\$ 126,4 milhões
(entre 2010 e maio de 2016)



Gasto com atendimentos ambulatorial e de internação de jovens no SUS (12 a 17 anos) por diabetes, hipertensão, problemas cardiovasculares e cirurgia bariátrica.

Proposta de protótipos de mensagens de advertência para rotulagem frontal



DESAFIOS INTERSETORIAIS PARA AS POLÍTICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- ❖ Facilitar o acesso a alimentos saudáveis e adequados:
 - Diversificar os alimentos oferecidos pela agricultura familiar;
 - Melhorar a qualidade dos alimentos;
 - Estimular a produção e consumo de alimentos orgânicos e agroecológicos;
 - Criar ambientes de promoção da dieta saudável, ampliando a oferta e a disponibilidade de alimentos mais saudáveis;
 - Regulamentar a oferta de alimentos ultraprocessados para a população, rotulagem e informação
 - Reduzir preço da comida fresca

Obrigada,

Fatima Marinho
mfmsouza@gmail.com