

**ALIMENTOS DISFUNCIONAIS: QUANDO ALÉM DAS CALORIAS VAZIAS EXISTE OUTRO PREJUÍZO ADICIONAL À SAÚDE**Fabiola Pansani Maniglia<sup>1</sup>**RESUMO**

O propósito deste artigo é apresentar uma denominação alternativa para os alimentos industrializados ricos em açúcares refinados, gorduras não saudáveis, sódio e aditivos químicos, uma vez que não estão claras para a população as consequências no longo prazo de sua ingestão. Estes alimentos não só contribuem para o ganho de peso, mas também estão associados a outros efeitos deletérios ao organismo em função da sua composição e presença de aditivos químicos. Uma vez que os consumidores são atraídos por adjetivos que evidenciam potenciais benefícios de alguns alimentos, como a denominação de alimentos funcionais, este artigo sugere o emprego de uma denominação que alerte o consumidor para a necessidade de se evitar ou limitar a ingestão dos alimentos ultraprocessados. No sentido oposto aos alimentos funcionais, este artigo apresenta denominação de alimentos disfuncionais para aqueles alimentos ricos em açúcares refinados, gorduras não saudáveis, sódio e aditivos químicos que, além de não nutrirem o organismo, conferem prejuízos adicionais à saúde.

**Palavras-chave:** Alimentos industrializados. Alimento funcional. Aditivos alimentares. Doença crônica.

**ABSTRACT**

Dysfunctional foods: when in addition to empty calories there is another damage to health

The purpose of this article is to present an alternative name for processed foods rich in sugars, unhealthy fats, sodium, and chemical additives, since the long-term consequences of their intake are not clear to the population. These foods not only contribute to weight gain but are also associated with other deleterious effects on the body due to their composition and the presence of chemical additives. Since consumers are attracted to adjectives that show potential benefits of some foods, such as the name of functional foods, this article suggests the use of a name that alerts the consumer to the need to avoid or limit the intake of ultra-processed foods. In the opposite direction to functional foods, this article presents the name of dysfunctional foods for those food rich in sugars, unhealthy fats, sodium, and chemical additives that, in addition to not nourishing the organism, confer additional damage to health.

**Key words:** Industrialized Foods. Functional Food. Food Additives. Chronic Disease.

---

1 - Universidade de Franca, Brasil.

E-mail do autor:  
fa\_nutricao@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

As recomendações para uma alimentação saudável e equilibrada são claramente apresentadas pelo Guia alimentar para a população brasileira, publicado em 2014.

Este guia propôs a Classificação NOVA dos alimentos, que são divididos em quatro categorias: os alimentos in natura e minimamente processados, os ingredientes culinários processados (óleos, gorduras, sal e açúcar), os alimentos processados e os alimentos ultraprocessados (Brasil, 2014).

Ao observar as modificações no padrão de consumo alimentar dos brasileiros, torna-se evidente o desequilíbrio entre os alimentos frescos, potencialmente benéficos pela quantidade de fibras, vitaminas e minerais, e os alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares simples, sódio, gordura não saudável e aditivos químicos.

O último resultado publicado do Vigitel, um inquérito telefônico realizado com indivíduos adultos em todas as capitais do Brasil, revelou que apenas 34,3% dos brasileiros entrevistados apresentaram um consumo regular de frutas e hortaliças. Já o consumo de cinco ou mais grupos de alimentos ultraprocessados no dia anterior à entrevista foi de 18,2% (Brasil, 2020).

Percebe-se então, que além de consumirem pouca quantidade de alimentos protetores, os brasileiros estão a consumir frequentemente parte da sua necessidade energética por meio de produtos não nutritivos, chamados de alimentos de calorias vazias.

Além do distanciamento da alimentação natural, preparada em casa e desfrutada junto dos familiares em um momento de partilha, a sociedade enfrenta atualmente uma perturbação com os adjetivos atribuídos aos alimentos, que estão a confundir cada vez mais os consumidores (Diez-Garcia, 2003; Soliah, Walter e Jones, 2012; Marins, Araujo e Jacob, 2011).

Diversas nomenclaturas são propostas para atrair o consumo de determinados alimentos, alguns deles saudáveis e outros não. Mas poucas vezes são vistos termos destinados ao entendimento dos efeitos deletérios do consumo exacerbado de alguns alimentos (Marins, Araujo e Jacob, 2011).

Com base nas informações descritas, o presente estudo objetivou apresentar uma nomenclatura alternativa para os alimentos

industrializados pouco nutritivos e ricos em açúcares refinados, gorduras não saudáveis sódio e aditivos químicos, que evidencie os prejuízos do consumo de modo excessivo ou a longo prazo.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo com o propósito de apresentar uma nomenclatura alternativa para os alimentos industrializados pouco nutritivos e ricos em açúcares simples, gorduras não saudáveis e sódio, que muitas vezes compreendem a categoria dos ultraprocessados.

A necessidade desta nova denominação se faz pela urgência de conscientizar a população para os potenciais efeitos deletérios do consumo excessivo ou a longo prazo destes alimentos.

Para estabelecer a nova denominação, utilizou-se da literatura científica para o embasamento das terminologias. Buscou-se como referencial um termo contrário à definição de alimentos protetores à saúde, como os alimentos funcionais.

Foi preciso revisitar o conceito, ainda que diversos, dos alimentos funcionais e enfatizar o significado de uma alimentação equilibrada e saudável, de acordo com as recomendações para a população brasileira.

Após a escolha do termo que melhor caracterizaria os prejuízos do consumo dos alimentos ultraprocessados, foram realizadas buscas nas bases de dados nacionais e internacionais e o termo proposto pelo presente artigo não foi encontrado, o que indica ser inédito na literatura científica.

Ressalta-se ainda que o termo comportamento alimentar disfuncional já existe e se relaciona à temática dos transtornos alimentares, que não tem qualquer associação com a nomenclatura proposta pelo presente artigo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As nomenclaturas existentes dos alimentos que sofrem alterações de sua composição ou que são formulados a partir de processos industriais não deixam claro para o consumidor os prejuízos da sua ingestão. Com base neste raciocínio, a nomenclatura “alimentos disfuncionais” é proposta para sugerir um termo prejudicial e de fácil compreensão.

Os alimentos disfuncionais são, portanto, aqueles que além de não nutrirem o organismo, conferem prejuízos adicionais à saúde por conterem açúcares refinados, gorduras não saudáveis, além de sódio em excesso e aditivos químicos. A palavra “disfuncional” faz menção contrária aos alimentos funcionais, cujo conceito já é bastante descrito na literatura e tem se mostrado bastante atrativo para os consumidores.

### Alimentos funcionais

O termo “alimento funcional” surgiu no Japão nos anos 1980 e, apesar de algumas diferenças na literatura a respeito da sua definição, é reconhecido como um alimento que além de nutrir o organismo, apresenta benefícios adicionais à saúde de quem o consome. Estes benefícios são atribuídos aos compostos bioativos presentes nestes alimentos (Diplock e colaboradores, 1999).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) reconhece as propriedades funcionais de alguns compostos bioativos, como: ácidos graxos eicosapentaenóico (EPA) e docosaexaenóico (DHA); carotenoides licopeno, luteína e zeaxantina; fibras alimentares, beta glucana, dextrina resistente, frutooligossacarídeo, goma guar parcialmente hidrolisada, inulina, lactulose, polidextrose, psyllium, quitosana; fitoesteróis; poliois; probióticos e proteína da soja (Brasil, 1999).

Ainda que todos estes benefícios já estejam comprovados pelos resultados das pesquisas científicas, os autores, e a própria ANVISA, afirmam que para que os alimentos e compostos bioativos possam exercer sua ação funcional no organismo é necessário manter um estilo de vida saudável, o qual inclui uma dieta equilibrada (Brasil, 1999).

### Alimentação equilibrada e saudável X Alimentação desequilibrada e artificial

De acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira, uma dieta equilibrada e saudável deve ser composta prioritariamente por alimentos in natura e minimamente processados. Os autores também destacam a necessidade de se evitar os alimentos ultraprocessados, pois quanto maior o grau de processamento dos alimentos, maior a descaracterização do alimento original e maior a adição de aditivos químicos, os quais são

utilizados para conferir sabor, cor, melhoria da textura ou aumento da vida de prateleira (Brasil, 2014).

### Prejuízos para a saúde

Além da crescente oferta energética proveniente de alimentos com pouco ou nenhum teor de vitaminas e minerais, que favorecem o ganho de peso e colaboram para os índices atuais de obesidade na população, os alimentos disfuncionais conferem ainda outros prejuízos à saúde. Diversos estudos nacionais e internacionais têm apontado para a relação dos alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), como diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e até mesmo o câncer (Popkin, 2020).

O estudo de coorte prospectivo NutriNet-Santé, realizado na França com mais de 100 mil participantes, e que utilizou a Classificação NOVA dos alimentos, mostrou que o maior consumo de alimentos ultraprocessados foi associado a maiores riscos de doenças cardio e cerebrovasculares (Fiolet e colaboradores, 2019).

Já para o risco de desenvolvimento do câncer, este mesmo estudo identificou que o aumento de 10% na proporção de alimentos ultraprocessados na dieta foi associado a um aumento significativo de mais de 10% nos riscos de câncer geral e de mama (Fiolet e colaboradores, 2018).

Além dos danos relacionados ao ganho de peso e ao desenvolvimento das DCNTs, outra preocupação se deve à saúde intestinal. Estudiosos apontam que o consumo de aditivos químicos nos alimentos pode levar à disbiose, que aumenta a suscetibilidade de uma série de distúrbios e doenças, como as doenças autoimunes e inflamatórias intestinais (Lee e colaboradores, 2015; Manzel e colaboradores, 2014).

É importante enfatizar que para as crianças e os bebês os riscos são ainda maiores, pois alguns aditivos alimentares não possuem confirmação de sua segurança de consumo para esta parcela da população, que eventualmente, ou muitas vezes, é exposta a alimentos que os contêm e os prejuízos para a saúde já começam a ser documentados (Trasande, Shaffer e Sathyanarayana, 2018; Lee e colaboradores, 2018).

Ressalta-se ainda que por mais que existam regulamentações que até o momento

asseguram o consumo dos aditivos químicos, estes foram analisados e tiveram sua segurança aprovada de forma individual e os efeitos da combinação destes elementos, ou seja, do “coquetel” de aditivos químicos alimentares, ainda são bastante desconhecidos (Chazelas, 2020).

## CONCLUSÃO

Com base nas informações supracitadas, este artigo apresentou a denominação de alimentos disfuncionais para os produtos industrializados, fontes de calorias vazias e com presença de açúcares simples, gorduras de má qualidade, sódio e aditivos químicos, uma vez que além de não nutrirem o organismo, eles ainda conferem prejuízos adicionais à saúde de quem os consome.

## REFERÊNCIAS

- 1-Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 18, de 30 de abril de 1999. Aprova o Regulamento Técnico que estabelece as Diretrizes Básicas para Análise e Comprovação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde Alegadas em Rotulagem de Alimentos. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília. 1999.
- 2-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição. Brasília-DF. 2014.
- 3-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. Brasília. Ministério da Saúde. 2020.
- 4-Chazelas, E.; e colaboradores. Food additives: distribution and co-occurrence in 126,000 food products of the French market. *Sci Rep.* 2020. p. 1-15.
- 5-Diez-Garcia, R.W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev. Nutr.* Vol. 16. Num. 4. 2003. p. 483-492.
- 6-Diplock, A.T.; Aggett, P.J.; Ashwell, M.; Bornet, F.; Fern, E.B.; Roberfroid, M.B. Scientific concepts of functional foods in Europe: consensus document. *British Journal of Nutrition.* Vol. 88. Suppl.1. 1999. p. 1-27.
- 7-Fiolet, T.; e colaboradores. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. *BMJ.* Vol. 360. 2018.
- 8-Fiolet, T.; e colaboradores. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). *BMJ.* Vol. 365. 2019. p. 1451.
- 9-Lee, D.; Albenberg, L.; Compher, C. et al. Diet in the Pathogenesis and Treatment of Inflammatory Bowel Diseases. *Gastroenterology.* 2015.
- 10-Lee, D.; e colaboradores Children with Crohn's Disease Frequently Consume Select Food Additives. *Dig Dis Sci.* Vol. 63. Num. 10. 2018. p. 2722–2728.
- 11-Manzel, A.; e colaboradores Role of “Western Diet” in Inflammatory Autoimmune Diseases. *Curr Allergy Asthma Rep.* Vol. 14. Num. 1. 2014 p. 404.
- 12-Marins, B.R.; Araújo, I.S.; Jacob, S.C. A propaganda de alimentos: orientação, ou apenas estímulo ao consumo? *Ciência & Saúde Coletiva.* Vol. 16. Num.9. 2011. p. 3873-3882.
- 13-Popkin, B. Ultra-processed foods' impacts on health. 2030 - Food, Agriculture and rural development in Latin America and the Caribbean. Santiago de Chile. FAO. Vol. 34. 2020. p. 1-27.
- 14-Soliah, L.A.L.; Walter, J.M.; Jones, S.A. Benefits and barriers to healthful eating: What are the consequences of decreased food preparation ability? *Am J Lifestyle Med.* Vol. 6. Num. 2. 2012. p. 152-158.
- 15-Trasande, L.; Shaffer, R.M.; Sathyanarayana, S. Council on Environmental

Health. Food Additives and Child Health.  
Pediatrics. Vol. 142. Num. 2. 2018. p. 1-17.

Recebido para publicação em 10/03/2022  
Aceito em 05/06/2022