

A Associação de Nutricionistas do Reino Unido (BDA- *The British Dietetic Association*) publica Posicionamento sobre Alimentos processados

Por Sban*



Position Statement Processed Food

Photo by BDA. The British Dietetic Association

A Associação de Nutricionistas do Reino Unido emitiu Posicionamento sobre Alimentos Processados, em 22 de janeiro, para orientar seus associados.

O documento ressalta que há uma narrativa crescente que classifica graus de processamento como menos saudáveis, embora isso não se aplique em todos os casos.

O processamento de alimentos pode gerar mudanças na qualidade e nos atributos do produto. Em alguns casos, essas mudanças são intencionais e proporcionam melhorias no teor de nutrientes, textura, aparência e sabor do produto. Em outros casos, as mudanças podem simplesmente tornar o produto diferente, sem melhorar ou alterar sua qualidade.

O processamento também pode envolver a inclusão sal, açúcar e gordura saturada. Alimentos com grandes quantidades destes elementos são chamados: “alimentos com alto teor de gordura, açúcar e sal”. Os consumidores são recomendados a limitar a quantidade desses alimentos como parte de uma dieta saudável.

Estudos indicam que há uma falta de conhecimento dos benefícios de alguns métodos de processamento e uma visão pejorativa dos alimentos processados. Muitos consumidores sentem que evitar esses alimentos é “mais saudável”. Por isso, é importante garantir que os consumidores estejam cientes dos benefícios positivos de algumas formas de processamento.

Destaques:

- É mais importante considerar a qualidade nutricional dos alimentos do que o grau de processamento
- Para alguns produtos, o processamento aumentará o teor de açúcar, sal, gordura ou outros ingredientes que os tornarão menos saudáveis do que seus equivalentes não processados

- Também é importante reconhecer que os alimentos classificados pela NOVA como processados/ultraprocessados não são necessariamente ricos em gordura, sal e açúcar ou outros aditivos menos saudáveis. Alimentos processados/ultraprocessados não são necessariamente não-saudáveis e, em alguns casos, podem ser benéficos, especialmente para determinados grupos populacionais, que podem ter dietas mais restritas.
- Alguns alimentos processados/ultraprocessados têm seu lugar para ajudar a atender às necessidades nutricionais. É importante que as pessoas não evitem todos os alimentos que incluem mais de cinco ingredientes, pois muitos desses produtos são essenciais para alcançar uma dieta balanceada para uma boa saúde.

BDA The British Dietetic Association. *Position Statement. Processed Food*. Jan 2021.

<https://www.bda.uk.com/uploads/assets/06661eb4-b635-44a7-b3a1f753525c8f99/53f7356a-51eb-42c9-b1fbc6680230fbf3/Processed-Food-Position-Statement-FINAL-approved.pdf>

**Sban – Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição – Comissão de Comunicação.*