

Fatos sobre alimentos ultraprocessados e bebidas açucaradas

Impactos: Saúde ([IARC](#), [World Cancer Research Fund](#) e [World Obesity Atlas](#)).

- Aproximadamente dois bilhões de adultos vivem com alto índice de massa corporal (IMC), incluindo 800 milhões que vivem com obesidade (definida como $IMC \geq 30$).
- Espera-se que um bilhão de pessoas em todo o mundo, incluindo 1 em cada 5 mulheres e 1 em cada 7 homens, vivam com obesidade até 2030.
- Os países de baixa e média renda são os mais afetados, pois o número de pessoas que vivem com obesidade mais que dobrou desde 2010 e até triplicou em países de baixa renda.
- A obesidade está ligada a 12 tipos de câncer, destacando-se: boca, faringe e laringe; esofágico; estômago; pancreático; vesícula biliar; fígado; cólon e reto; câncer de mama pós-menopausa; câncer do ovário; câncer de endométrio ou útero; próstata; e cânceres renais.
- Os cinco principais tipos de câncer para mulheres em que a obesidade é um fator de risco são os cânceres de mama, útero, vesícula biliar, rim e cólon.
- Os cinco principais tipos de câncer para homens nos quais a obesidade é um fator de risco são os cânceres de cólon, rim, reto, pâncreas e esôfago.
- As pessoas com obesidade são muitas vezes vítimas de estigma e discriminação, inclusive em ambientes médicos ([Federação Mundial de Obesidade](#)).
- [Múltiplos fatores contribuem para a obesidade](#) que estão além do controle de um indivíduo. Além de predisposições genéticas, um [ambiente alimentar tóxico](#) e uma má educação nutricional que contribuem para o excesso de peso ([Healthline](#)).
- Escolhas de alimentos não saudáveis tendem a ser menos caras (cerca de US\$ 1,50 mais barato por dia do que alimentos saudáveis, [de acordo com uma análise](#) de 27 estudos em 10 países) e mais convenientes (mais rápidos para cozinhar ou comprar), além de satisfazer mais facilmente o desejo por sal ou açúcar ([Plutus Foundation](#)).

A indústria de alimentos e bebidas

- Os restaurantes de fast-food gastaram US\$ 5 bilhões em publicidade total nos EUA em 2019, um aumento de mais de 9% em relação a 2012. ([Fast Food Facts 2021](#))
- A publicidade continua a visar desproporcionalmente a juventude hispânica e negra, e os restaurantes de fast-food não promovem ativamente itens de menu mais saudáveis. Nos EUA, em 2019, crianças na idade de pré-escola, demais crianças e adolescentes assistiram em média 2,1 a 2,3 anúncios de fast-food na TV por dia, e pré-escolares, crianças e adolescentes negros assistiram aproximadamente 75% mais anúncios de fast-food na TV do que seus colegas brancos.

- A indústria de alimentos não saudáveis frequentemente financia pesquisas que apoiam resultados favoráveis aos seus negócios; por exemplo, estudos financiados pela Coca-Cola relataram nenhuma associação de bebidas açucaradas com diabetes. ([World Nutrition Journal](#))
- Um estudo realizado na Índia descobriu que a maioria dos alimentos embalados e itens de fast-food continham níveis perigosamente altos de sal e gordura, muito acima dos limites estabelecidos pela Autoridade de Segurança Alimentar e Normas da Índia ([Centro de Ciência e Meio Ambiente](#), Índia)

Compromissos globais

- Em 2013, os governos concordaram com [um conjunto de metas voluntárias para reduzir as DNTs](#) que pretendiam alcançar até 2025, incluindo reduzir a prevalência da obesidade para os níveis de 2010. Todos os países estão significativamente longe disso, com a maioria tendo [menos de 10% de chance](#) de atingir essa meta.
- [Na UE](#), existem várias políticas legislativas ou voluntárias (autorregulação da indústria) para abordar a ingestão de açúcar e restringir a comercialização de alimentos com alto teor de açúcar, sal e gorduras para crianças; um grande esforço de autorregulação da indústria é o termo de compromisso [EU Pledge](#).