

## O QUE ESTÁ ROLANDO?

### ATUAÇÃO DA ÁREA TÉCNICA



Em fevereiro, a Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer (ATANAFAC) realizou reunião com a Rede de Multiplicadores, que é composta por técnicos e gestores estaduais e municipais do Sistema Único de Saúde (SUS). Nela, foi apresentada a agenda prioritária de trabalho para a prevenção de câncer por meio de alimentação, nutrição e atividade física para 2024. Além disso, foi divulgada a oferta de oficinas de capacitação de multiplicadores na modalidade virtual.

Em março, a ATANAFAC, representada por Luciana Maya, participou da primeira reunião plenária do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), no Palácio do Planalto, em Brasília. Na solenidade de abertura, o presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, assinou dois decretos que visam a assegurar a segurança alimentar.

O primeiro regulamenta o Programa Nacional de Cozinhas Solidárias, que tem o objetivo de garantir a segurança nutricional de pessoas em vulnerabilidade social. O segundo decreto trata da composição da nova cesta básica nacional de alimentos, que proíbe alimentos ultraprocessados e incorpora alimentos adequados, saudáveis e representativos da sociobiodiversidade brasileira. O documento orientará um conjunto de políticas públicas para promoção da alimentação adequada e saudável e apoiará a reforma tributária em discussão no Congresso Nacional.

A elaboração do documento foi coordenada pelo Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS). O Instituto Nacional de Câncer (INCA), representado pela ATANAFAC, participou do grupo de trabalho juntamente com outros atores do governo e da sociedade civil.



Figura 1 – Luciana Maya, da Área Técnica de Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Câncer, com a ministra da Saúde, Nísia Trindade, e gestoras do Ministério da Saúde



Fonte: arquivo da ATANAF, 2024.



## SAIU NA MÍDIA

Figura 2 – Alimentos regionais e veto aos ultraprocessados: nutricionista avalia a nova cesta básica



Fonte: Filho, 2024.

Reportagem do jornal *O Globo* destacou que o governo federal publicou a “nova cesta básica” por meio de decreto como parte de diferentes ações voltadas à segurança alimentar e combate à fome. A reportagem apresenta que, segundo as novas regras, a cesta será composta por alimentos *in natura* e minimamente processados, além de ingredientes culinários. A matéria também destaca que os alimentos processados só poderão ser adicionados de forma excepcional, sendo necessária uma autorização do MDS, e os “alimentos ultraprocessados, como bolachas recheadas e salsichas, produzidos com aditivos alimentares — como corantes e aromatizantes — estão impedidos de serem incluídos na cesta básica” (Filho, 2024).

*O Globo* apresentou a lista de alimentos que passam a integrar a cesta básica, como: feijões: ervilha, lentilha, grão-de-bico; cereais: arroz branco ou integral, macarrão, milho, aveia, farinhas de milho, de trigo e de outros cereais, pães; legumes



e verduras: alface, abóbora, agrião, alho-poró; frutas: abacaxi, laranja, limão, banana; castanhas e nozes (oleaginosas): amendoim e castanhas; entre outros. O jornal lembra ainda que o governo ampliou e categorizou os alimentos, para que cada Estado regionalizasse sua própria cesta.



## FIQUE SABENDO

### EVIDÊNCIAS SOBRE A PREVENÇÃO DE CÂNCER POR MEIO DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA E TEMAS RELACIONADOS

Figura 3 – Exposição a alimentos ultraprocessados e resultados adversos à saúde: revisão abrangente de meta-análises epidemiológicas (tradução livre)



Fonte: Lane *et al.*, 2024.

Lane *et al.* (2024), com o objetivo de avaliar as evidências entre exposição a alimentos ultraprocessados, conforme definido pelo sistema de classificação alimentar Nova, e resultados adversos à saúde, realizaram uma revisão sistemática abrangente.

As fontes de pesquisa foram *Medline*, *PsycINFO*, *Embase* e *Cochrane Database of Systematic Reviews*, bem como pesquisas manuais de listas de referências de 2009 a junho de 2023. Os autores avaliaram a credibilidade e a qualidade das evidências, a última de acordo com a estrutura *Grading of recommendations, assessment, development, and evaluations* (Grade).

Em geral, a pesquisa encontrou associações diretas entre a exposição a alimentos ultraprocessados e 32 (71%) parâmetros de saúde, que abrangem mortalidade, câncer, saúde mental, respiratória, cardiovascular, gastrointestinal e metabólica. E identificou que há evidências convincentes de que há associações diretas entre maior exposição a alimentos ultraprocessados e riscos mais elevados de mortalidade relacionada com doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, bem como riscos mais elevados de ansiedade e transtorno mental. Evidências altamente sugestivas indicaram que uma maior exposição a alimentos ultraprocessados estava diretamente associada a maiores riscos de mortalidade por todas as causas, mortalidade relacionada com doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e desfechos depressivos.

Assim, a pesquisa concluiu que a maior exposição a alimentos ultraprocessados foi associada a um maior risco de resultados adversos à saúde, especialmente cardiometabólicos, transtornos mentais e mortalidade. Para os pesquisadores, esses achados justificam as políticas públicas de saúde, para reduzir a exposição alimentar a alimentos ultraprocessados e melhorar a saúde humana.

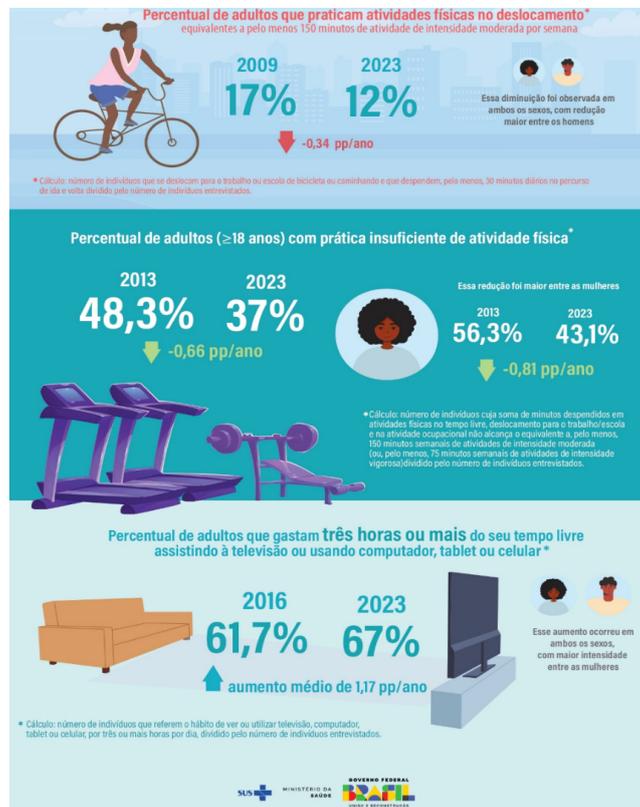


Figura 4 – Infográfico Vigitel Brasil 2006-2023  
Prática de atividade física (parte 1)



Fonte: Brasil, 2024.

Figura 5 – Infográfico Vigitel Brasil 2006-2023  
Prática de atividade física (parte 2)



Fonte: Brasil, 2024.



O Ministério da Saúde lançou uma série de publicações que revisita e atualiza dados previamente publicados nos relatórios anuais do Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), promovendo uma visão abrangente da tendência temporal dos indicadores de cada um dos temas investigados no Vigitel em suas 17 edições. A partir do volume em destaque, que apresenta as análises da evolução anual dos indicadores relacionados com a prática de atividade física, também foi divulgado o infográfico apresentado anteriormente.

## RECOMENDAÇÕES DO INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER PARA A PREVENÇÃO DE CÂNCER NO BRASIL

Veja a seguir como reduzir o consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados.

Figura 6 – Alimentos e bebidas ultraprocessados

Instituto Nacional de Câncer - INCA

### Alimentos e bebidas ultraprocessados

Procure diminuir o consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados, do tipo fast-food e industrializados



Procure evitar o consumo de alimentos e bebidas ultraprocessadas, ou seja, produtos prontos para consumir ou aquecer, como lasanhas, salgadinhos, biscoitos alimentos do tipo fast-food, bebidas açucaradas, entre outros.

Esses alimentos têm elevadas quantidades de açúcar, gordura e/ou sal, calorias, promovem o excesso de peso que aumenta a chance de desenvolver câncer. As bebidas açucaradas (bebidas não-alcóolicas normalmente vendidas em latas, caixas ou garrafas), ou seja, refrigerantes, chás e sucos industrializados etc, também apresentam elevado valor calórico. Além disso, fornecem poucas fibras, vitaminas e minerais.

Consumi-los pode levar ao aumento do **peso corporal**, resultando em sobrepeso e obesidade.

Experimente beber suco de frutas natural sem adição de açúcar ou adoçantes, por exemplo, manga, melancia, laranja e abacaxi, ou combinar frutas mais azedas (limão, maracujá) com outras mais doces.

Comer a mesa com amigos e familiares, não substituir refeições por lanches e cozinhar favorecem a **alimentação saudável**.

Fonte: Instituto Nacional de Câncer, 2022.



## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2006 - 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: prática de atividade física. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024. Infográfico. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/infografico-vigitel-2006-2023-pratica-de-atividade-fisica/@@download/file>. Acesso em: 15 mar. 2024.

FILHO, E. F. Alimentos regionais e veto aos ultraprocessados: nutricionista avalia a nova cesta básica. **O Globo**, São Paulo, 8 mar. 2024. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/03/08/alimentos-regionais-e-veto-aos-ultraprocessados-nutricionista-avalia-a-nova-cesta-basica.ghtml>. Acesso em: 15 mar. 2024.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Assuntos. Causas e prevenção do câncer. Alimentação. **Alimentos e bebidas ultraprocessados**. Rio de Janeiro: INCA, maio 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/alimentacao/alimentos-e-bebidas-ultraprocessados>. Acesso em: 15 mar. 2024.

LANE, M. M. *et al.* Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. **The BMJ**, [s. l.], v. 384, 2024. DOI 10.1136/bmj-2023-077310.