Quarta-Feira, 20 de Agosto de 2025

Alimentos ultraprocessados diminuem expectativa de vida, diz estudo

O consumo de alimentos ultraprocessados vem substituindo a ingestão de alimentos frescos, que são essenciais para a saúde do corpo

SportLife

Os alimentos ultraprocessados passam por uma série de procedimentos químicos para realçar o sabor e aumentar a durabilidade. Esses produtos geralmente são pobres em nutrientes essenciais e ricos em açúcares, gorduras e sódio.

Um estudo publicado na revista BMJ Global Health revelou que o consumo regular de alimentos ultraprocessados está associado a uma redução da expectativa de vida.

Risco dos alimentos ultraprocessados

Realizada ao longo de uma década, envolvendo mais de 100 mil participantes, a pesquisa apontou que o maior consumo de alimentos ultraprocessados na dieta representa um risco 20% maior de morte prematura.

De acordo com a pesquisa, o consumo de alimentos ultraprocessados está relacionado a cerca de 57 mil mortes por ano entre brasileiros. Além disso, entre 2002 e 2018, o consumo desse tipo de alimento aumentou expressivamente, passando de 12,6% para 18,4%.

Leia a notícia completa no site Sportlife, parceiro do **Metrópoles**.

Fonte: metrópoles.com.br