

PESQUISA: Pandemia eleva consumo de ultraprocessados no Brasil



Entre 2019 e 2021, caiu consumo de cereais, hortaliças, frutas e sucos.

A pandemia de covid-19 teve impacto negativo na alimentação da população brasileira, com aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, indica estudo que envolveu pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Os dados foram coletados pelo Instituto Datafolha, numa parceria com o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, nos anos de 2019, 2020 e 2021, com amostras representativas da população adulta.

O trabalho mostra impactos diferentes de acordo com os estágios da pandemia e também mudanças alimentares resultantes da piora da condição financeira.

Nos primeiros anos do levantamento, houve aumento significativo no consumo de cereais, leite, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados e molhos industrializados, em contraponto à diminuição do consumo de ovos.

Consumo de frutas cai

Na comparação entre 2019 e 2021 e entre 2020 e 2021, houve diminuição significativa no consumo de cereais, hortaliças, frutas e sucos de fruta industrializados e alta no consumo de refrigerante, biscoito doce, recheado ou bolinho de pacote, embutidos, molhos e refeições prontas.

A nutricionista Giovanna Andrade, integrante do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens), indica que a alimentação em casa favoreceu nos primeiros anos da pandemia. *“Teve gente que começou a comer mais frutas, mais hortaliças, apesar de termos visto também um aumento um pouco de algumas categorias de alimentos ultraprocessados”*, explica a pesquisadora, que aponta um movimento similar em todo o mundo.

O estudo destaca, também, que a elevação do consumo de ultraprocessados já é um fenômeno reportado no Brasil, mas a pandemia acelerou esse processo.

Durante a pesquisa, foi perguntado quais alimentos foram consumidos no dia anterior à pesquisa. Os dados mostram, por exemplo, que o consumo de refrigerante foi citado por 33,2% em 2019, por 32,7% no ano seguinte e chegou a 42,4% em 2021.

O item mais mencionado, entre os ultraprocessados, envolve margarina, maionese, ketchup ou outros molhos industrializados. Em 2019, metade dos participantes disse ter consumido um desses itens no dia anterior ao levantamento. Em 2021, foram 58,6%.

Em relação à percepção de consumo, o estudo mostra que 46% dos entrevistados - quando questionados sobre as principais mudanças na compra e preparo das refeições - relataram consumir mais alimentos preparados em casa durante a pandemia. Em relação a mudanças nos hábitos alimentares, 48,6% dos entrevistados disseram que alteraram os hábitos na alimentação durante a covid-19. Os principais motivos para tais mudanças foram maior preocupação com a saúde (39,1%) e autorrelato de diminuição da renda familiar (30,2%).

A maioria das pessoas que revelaram diminuição da renda familiar como principal causa da mudança alimentar na pandemia relataram redução no consumo de alimentos in natura e minimamente processados, como carne bovina e suína, peixe, frutas e leite.

Por outro lado, o mesmo grupo revelou consumo de todos alimentos ultraprocessados. *“Esse resultado sugere dificuldade de acesso a alimentos por uma parcela importante da população”*, diz o texto do estudo.

“É muito grave. Pior do que as pessoas não comerem ultraprocessado é elas não comerem nada, mas não dá para elas voltarem a comer só ultraprocessados, porque a gente vai ver o aumento de doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão e câncer. Os governos têm que atuar no sentido de garantir uma alimentação adequada, não é só comida, é uma alimentação adequada”, defende Giovanna.

Consequências

“Primeiro, foi a pandemia que afetou a alimentação e a alimentação, daqui a uns quatro, cinco anos, vai afetar a saúde. A gente viu que houve uma mudança e que, no geral, não foi positiva. Ainda virão mais mudanças e mais reflexos disso”, alerta a especialista.

A pesquisa pondera que - devido ao curto período entre as coletas de dados - as alterações foram pequenas, mas “estatisticamente significativas” e preocupam, pois “o consumo de alimentos ultraprocessados tem sido associado a um declínio no perfil nutricional da dieta”, aponta artigo publicado na quarta-feira (06/09), na Revista de Saúde Pública da Universidade de São Paulo - USP.

A nutricionista explica, também, que os ultraprocessados são alimentos prontos para consumo, que já vêm embalados, são hiper palatáveis e cheios de aditivos alimentares.

“Vários estudos, não só no Brasil, mas no mundo inteiro, mostram o quanto prejudiciais esses alimentos são para a saúde e também indicam o impacto ambiental do consumo desses alimentos. O ideal é a gente fugir deles”, aconselha Giovanna.

A pesquisa aponta que, no contexto da pandemia, o marketing desses alimentos “tirou proveito” por serem menos perecíveis e poderiam contribuir, portanto, com o distanciamento social.

O Guia Alimentar da População Brasileira sugere uma dieta baseada em alimentos in natura e minimamente processados. *“É comida de verdade: arroz, feijão, fruta, hortaliça, procurando sempre uma variedade muito grande”*, indica a pesquisadora. Ultraprocessados são associados a diferentes tipos de câncer, obesidade, síndrome metabólica e diabetes.

Foto: Divulgação

07/04/2026 05:45