

A alimentação do brasileiro perdeu qualidade nutricional. Embora mantenha o básico arroz, feijão e carne, houve diminuição no consumo desses alimentos e alta entre os produtos industrializados. É o que mostram os dados divulgados recentemente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) sobre o consumo alimentar no Brasil – que já apresentamos [aqui](#).

Ao longo de uma década, caiu a ingestão de produtos in natura ou minimamente processados, como frutas e vegetais, e aumentou o consumo de alimentos processados e ultra processados, como pizzas, salgadinhos e adoçante.

A publicação ainda mostra que o brasileiro manteve o hábito de adicionar açúcar em bebidas e alimentos e colocar sal em preparações prontas. Entre os entrevistados, 85,4% da afirmou colocar açúcar para adoçar bebidas e comidas – número inferior ao registrado dez anos antes, quando esse percentual chegou a 90,8%.

O item que teve o maior aumento na frequência diária de consumo foi o adoçante. A presença deste item entre os brasileiros teve alta de 9,1 mil p.p. em dez anos – passou de 0,1% dos domicílios para 9,2% entre 2009 e 2018. No mesmo período, aumentou de 1,6% para 6,1% o percentual da população que afirma não adicionar nem açúcar nem adoçante nos alimentos.

Já o sal foi adicionado em comidas prontas por 13,5% da população. Com isso, o sódio foi ingerido acima do limite por 53,5% dos brasileiros, índice mais elevado em homens adultos (74,2%) e menor em mulheres idosas (25,8%).

Claro que há avanços na qualidade da alimentação do brasileiro, mas a pesquisa mostra que o os níveis de consumo de sódio acima do limite tolerável, levando em considerações as recomendações médicas.

Vale lembrar que o ideal é consumirmos 2 gramas de sódio e não menos do que 500mg diariamente. Ao consumirmos em quantidade elevada, aumenta-se o volume de sangue e, consequentemente, a força sobre os vasos sanguíneos que o transportam, causando elevação da pressão arterial, um dos principais fatores de risco para as doenças do coração. Além da regulação da pressão arterial, o sódio é essencial para a contração muscular e transmissão de impulsos nervosos.

O levantamento foi realizado entre 2017 e 2018 por meio da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF). Foram realizadas entrevistas em 57,9 mil domicílios, sendo que 20,1 mil pessoas foram selecionadas para responder ao bloco de consumo alimentar em duas entrevistas. De acordo com o IBGE, quem respondeu a essa parte do questionário precisou registrar todos os alimentos consumidos, com suas respectivas quantidades, durante 24 horas.

Seguiremos apresentando mais dados da pesquisa nos próximos dias. Você também pode acessar a publicação no [site da entidade](#).

Fonte: IESS, em 16.10.2020