

Os alimentos ligados a esses conservantes aumentam o risco de câncer, descobre novo estudo

Por Larissa Carvalho

O consumo de alimentos industrializados com aditivos químicos tem sido cada vez mais observado em pesquisas de saúde pública. O estudo recente da The BMJ aponta que parte desses conservantes, usados para garantir maior durabilidade e segurança microbiológica de produtos como embutidos e cereais matinais, pode estar ligada a um aumento no risco de câncer, o que afeta tanto a rotina alimentar da população quanto a forma como a indústria de alimentos formula seus produtos.

Como os conservantes em alimentos processados se relacionam ao risco de câncer

A palavra-chave central nesse debate é conservantes em alimentos processados. Em estudos de grande escala, foram analisados diversos tipos de aditivos, entre eles sorbatos, sulfitos, nitrito de sódio, nitrato de potássio e ácidos orgânicos como o ácido acético, avaliando-se também a dose consumida ao longo do tempo.

Em alguns casos, observou-se associação entre maior consumo desses compostos e aumento do risco de câncer em geral, além de tipos específicos, como câncer de mama e de próstata. A relação não é igual para todos os aditivos, o que reforça a necessidade de avaliar cada substância separadamente e considerar fatores como tabagismo, álcool e padrão alimentar global.

Para aprofundarmos no tema, trouxemos o vídeo do Dr. Daniel Tales (@drdanieltales):

Quais conservantes em alimentos processados são mais investigados

Os sorbatos, por exemplo, são adicionados para evitar mofo e deterioração de alimentos prontos para consumo. Em análises epidemiológicas, essa classe de conservante foi relacionada a um incremento percentual no risco de câncer global e também em tumores de mama, embora ainda não exista consenso definitivo.

Já os sulfitos, comuns em bebidas fermentadas como vinho e cerveja, foram ligados a um aumento moderado do risco de câncer em geral. Apesar de os

percentuais parecerem relativamente baixos, o impacto pode se tornar relevante em populações que consomem esses produtos de forma rotineira e em grandes quantidades.

Quais conservantes em alimentos processados preocupam mais pesquisadores

Entre os conservantes em alimentos processados, nitritos e nitratos chamam atenção especial. O nitrito de sódio é amplamente usado em bacon, presunto, salsicha e outros embutidos para manter cor, sabor e evitar contaminação, podendo formar compostos N-nitrosados potencialmente carcinogênicos.

Em pesquisas recentes, a ingestão maior desse aditivo foi associada a aumento expressivo no risco de câncer de próstata. O nitrato de potássio, de uso semelhante, também apresentou relação com maior risco de câncer em geral e de mama em análises de grandes coortes populacionais, reforçando a recomendação de limitar carnes processadas.

Outros dados relevantes indicam de onde vem a maior parte da ingestão desses compostos. Estimativas apontam que a principal fonte não são apenas “excessos ocasionais”, mas o consumo cotidiano de produtos de prateleira de longa duração, especialmente entre pessoas com rotina corrida.

- Cerca de 85% dos sulfitos ingeridos provêm de bebidas alcoólicas, principalmente vinhos e cervejas.
- Aproximadamente 54% dos nitritos e 80% dos nitratos vêm de carnes processadas e embutidos.
- Quase metade dos propionatos, usados para evitar bolor, é consumida por meio de grãos refinados e cereais matinais.

Esses números mostram que uma parte importante da exposição a aditivos químicos está diretamente ligada ao padrão de consumo de produtos prontos, ultraprocessados e de conveniência, sugerindo que mudanças simples de hábito podem reduzir significativamente essa carga.

Os conservantes em alimentos processados são realmente seguros

Um ponto central na discussão sobre conservantes em alimentos processados é o status regulatório desses aditivos. Muitos deles são classificados como GRAS

(generally recognized as safe), ou “geralmente reconhecidos como seguros”, por agências reguladoras como a Food and Drug Administration (FDA), nos Estados Unidos, e avaliados também por entidades como a EFSA na Europa.

Essa classificação se baseia em evidências disponíveis no momento da avaliação, levando em conta doses estimadas de consumo e potenciais efeitos tóxicos. No entanto, o avanço das pesquisas epidemiológicas e laboratoriais tem levado autoridades a rever periodicamente a segurança de certos aditivos, combinando dados de estudos em humanos, animais e testes in vitro.

Como reduzir a exposição a conservantes em alimentos processados no dia a dia

Diante das evidências disponíveis, especialistas em saúde pública recomendam algumas estratégias simples para diminuir o contato com conservantes em alimentos processados. A principal delas é priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais, carnes frescas e leguminosas, dentro de um padrão de alimentação baseada em alimentos integrais.

1. Observar o rótulo dos produtos: Ler a lista de ingredientes e identificar nomes como nitrito de sódio, nitrato de potássio, sulfitos, sorbatos e propionatos ajuda a entender a frequência de consumo desses compostos.
2. Reduzir o consumo de carnes processadas: Diminuir a presença de embutidos, bacon, presunto e salsichas em sanduíches e refeições contribui para menor exposição a nitritos e nitratos.
3. Alternar bebidas alcoólicas: Moderar o consumo de bebidas fermentadas com sulfitos adicionados, como determinados vinhos, pode influenciar o total de aditivos ingeridos.
4. Dar preferência a versões menos processadas: Sempre que possível, optar por pães, cereais e lanches com listas de ingredientes mais curtas, simples e com menos aditivos.
5. Planejar refeições: Organizar marmitas e lanches com alimentos frescos diminui a dependência de produtos de prateleira de longa duração e o consumo de ultraprocessados.

As orientações recentes de guias alimentares também caminham nessa direção, ao sugerir maior foco em alimentos integrais, preparados em casa ou com mínima intervenção industrial. Ao mesmo tempo, discute-se o papel das proteínas de origem animal e vegetal, com atenção especial para não incentivar o aumento do

consumo de carnes processadas e embutidos.

Diante desse cenário, a combinação de novas evidências científicas com escolhas mais informadas tende a favorecer padrões alimentares considerados mais seguros a longo prazo, reduzindo a exposição a aditivos de risco e promovendo uma alimentação mais equilibrada.

<https://www.correiobraziliense.com.br/cbradar/os-alimentos-ligados-a-esses-conservantes-aumentam-o-risco-de-cancer-descobre-novo-estudo/>

Veículo: Online -> Site -> Site Correio Braziliense - Brasília/DF