O papel dos alimentos processados na epidemia do diabetes tipo 2

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Adenezir Lima Da Silva
Ariele Aparecida De Oliveira Garcia Santos
André Victor Cordeiro
Fabiano Rocha Cardoso

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O diabetes tipo 2 é uma doença crônica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A alimentação é um fator importante na prevenção e tratamento da doença, e estudos têm mostrado que o consumo excessivo de alimentos processados pode contribuir para a epidemia do diabetes tipo 2.

Os alimentos processados são aqueles que passam por um processo industrial e contêm aditivos químicos, açúcar, sal e gorduras saturadas em excesso. Eles são frequentemente consumidos por serem práticos e baratos, mas seu consumo em excesso pode levar ao ganho de peso e a outros problemas de saúde, incluindo o diabetes tipo 2.

Um estudo realizado por Monteiro et al. (2019) mostrou que alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, biscoitos, salgadinhos e fast food, são responsáveis por cerca de 58% do total de calorias consumidas pelos brasileiros. Além disso, o consumo desses alimentos tem sido associado a um maior risco de diabetes tipo 2.

Os alimentos processados também contribuem para o aumento da obesidade, que é um dos principais fatores de risco para o diabetes tipo 2. Um estudo realizado por Dhingra et al. (2007) mostrou que o consumo excessivo de refrigerantes, um dos principais alimentos ultraprocessados, está associado a um maior risco de obesidade e diabetes tipo 2.

O papel dos alimentos processados na epidemia do diabetes tipo 2 é um problema de saúde pública que precisa ser abordado com políticas públicas e ações de conscientização da população. É importante que as pessoas tenham acesso a alimentos saudáveis e nutritivos, e que a indústria alimentícia seja incentivada a produzir alimentos com menos aditivos químicos e açúcar em excesso.

Em resumo, o consumo excessivo de alimentos processados é um fator importante na epidemia do diabetes tipo 2. É importante que as pessoas tenham uma dieta equilibrada, evitando o consumo excessivo de alimentos processados, a fim de prevenir a doença e melhorar sua qualidade de vida.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022 e #68-1196/2022) pelo indispensável suporte.