



UMA VOZ CONTRA A INDÚSTRIA

por Rafael Ciscati

A QUIXOTESCA LUTA CONTRA ALIMENTOS PROCESSADOS RENDEU AO PESQUISADOR BRASILEIRO CARLOS MONTEIRO O RESPEITO DOS COLEGAS CIENTISTAS E O ÓDIO DOS GIGANTES DO SETOR ALIMENTÍCIO

O hotel Sheraton, em Buenos Aires, ocupa um espigão de vidro na Calle San Martín, com vista para o Rio da Prata, em uma região nobre da cidade argentina. Conta com os luxos típicos de um hotel cinco estrelas, cujas diárias chegam com facilidade a R\$ 900 — spa, piscina, salas de reunião cobertas com painéis de mogno. Em outubro passado, o professor Carlos Monteiro, da Universidade de São Paulo (USP), assistia a uma palestra numa das salas do centro de convenções do hotel quando recebeu uma mensagem alarmada: “Corre para cá. Você está sendo atacado”. Franziu o cenho instintivamente, sem entender bem.

Monteiro chegara à capital argentina dias antes, para participar do Congresso Internacional de Nutrição. Realizado anualmente, sempre numa cidade diferente do mundo, o evento reúne alguns dos principais pesquisadores do campo. Monteiro tinha uma apresentação marcada para dali a alguns dias. Alto e esguio, com cabelos grisalhos que ainda começam a escassear — apesar de seus 69 anos —, Monteiro é considerado por seus pares uma das principais autoridades do mundo em epidemiologia nutricional, ramo da ciência que estuda a relação entre alimentação e saúde.

Em 2010, Monteiro e o grupo de pesquisadores que lidera na USP, o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (Nupens), criaram o conceito de alimento “ultraprocessado”, que designa toda aquela comida pronta, fabricada com aditivos industriais e que em pouco ou nada se assemelha a verduras, frutas ou carnes. “Não são alimentos de verdade”, disse Monteiro. “São artigos feitos a partir de alguns componentes dos alimentos. Coisas de que seu corpo não precisa.” Fazem parte desse grupo salgadinhos empacotados, hambúrgueres congelados, macarrão instantâneo, refrigerantes e biscoitos recheados, entre outros. Comida saborosa, de paladar viciante por ser saturada de sal, gordura e açúcar — uma trapaça nutricional.

Monteiro mostrou, ao estudar os hábitos alimentares no Brasil e em países desenvolvidos, que a incidência de obesidade aumentava conforme o consumo desses alimentos crescia. Era uma relação que a intuição dos nutricionistas havia anos apontava — e que ele conseguira provar com rigor científico.

Além dos ultraprocessados, Monteiro dividiu os alimentos em outros três grupos, de acordo com a extensão dos processos industriais a que eram submetidos: *in natura*, minimamente processados e processados. A essa classificação alimentar chamou Nova. Um nome simples e sonoro que, vindo do latim, minimizava as chances de causar estranhamento a não lusófonos. O recado da Nova é claro: para se manter saudável, elimine os ultraprocessados da dieta. A Nova ganhou relevância global, influenciou políticas públicas no Brasil e virou referência para os documentos sobre nutrição da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas).

Mas, no final de 2017, rendia dissabores a Monteiro. Seu celular voltou a vibrar. Quem escrevia era Paula Johns, da Aliança de Controle do Tabagismo (ACT), que assistia a outra apresentação do congresso, poucas salas distante dali. Dessa vez, ela mandava uma foto: “Usar a classificação Nova para criar políticas públicas é irresponsabilidade”, dizia um dos slides da palestra. “Diga a eles que é desonesto criticar um trabalho sem deixar que o defendam”, escreveu Monteiro à amiga. Guardou o celular no bolso e deixou o assunto de lado.

Os amigos usam mais de um adjetivo para descrever Carlos Monteiro. Há quem o chame de apaixonado (pelo trabalho que faz). Quem o diga rigoroso. No trato pessoal, chamam-no atencioso. Ninguém diz que se irrita facilmente. Mas a crítica daquele slide na Argentina é algo que, meses passados, ainda lhe agita os modos. “Na verdade, a gente já esperava algo do gênero”, disse Monteiro com um

meio sorriso, enquanto lembrava o episódio numa quinta-feira recente, véspera de Carnaval. Eram 9 horas da manhã e o professor era a única pessoa no Departamento de Nutrição — um conjunto de salas num dos cantos da Faculdade de Saúde Pública da USP.

A frase contra a Nova era conhecida de Monteiro. Aparecera pela primeira vez num texto da *American Journal of Clinical Nutrition* (AJCN), revista científica de renome, em agosto. Em oito páginas, desancava o trabalho dos brasileiros para concluir que não havia evidência de relação entre o consumo de ultraprocessados e obesidade. “Mas era um texto estranho”, disse Monteiro. Havia erros de bibliografia — os dados citados não correspondiam às referências apresentadas. O conceito de ultraprocessado estava errado. “Não sei como um texto com aquela qualidade passou pelo crivo dos revisores”, afirmou Monteiro. Havia ainda um detalhe: o autor principal, Mike Gibney, era professor da Universidade de Dublin e consultor da Nestlé — a maior produtora de ultraprocessados do mundo. O conflito de interesses era relatado ao final do texto, como de praxe. Os outros dois autores não informavam sua ocupação, mas colegas de Monteiro descobriram que um trabalhara para a Nestlé menos de cinco anos antes e o outro prestara consultoria a uma empresa de relações públicas que assessorava o McDonald’s. Monteiro e seus colegas, ao que tudo indicava, haviam irritado gente grande.

Há mais de 40 anos, Monteiro tenta entender o que o brasileiro come, como come, como adquire o que come e quais as consequências dessa dieta. Até fins dos anos 1980, esse interesse significava estudar o alimento que faltava. “O Brasil tinha um problema grave de desnutrição infantil no Nordeste”, disse. Aos poucos, voltou os olhos para o fenômeno oposto e começou a estudar o alimento que sobrava, aquele que fazia crescer os índices de obesidade. Em 1975, 3% dos homens brasileiros eram obesos; em 2014, 17%. A mudança de foco foi involuntária — aconteceu enquanto ele observava os resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada pelo IBGE. O trabalho do Nupens consistiu em pegar os dados de alimentos comprados pela população e, com ajuda de uma tabela elaborada pela Opas, transformá-los em nutrientes para avaliar a composição do prato nacional.

Desde os anos 1990, a POF mostrava uma



O pesquisador Carlos Monteiro criou uma nova classificação de comidas, em que aponta os ultraprocessados como os piores alimentos da dieta cotidiana

evolução curiosa: a cada edição, as famílias brasileiras compravam menos açúcar refinado, menos óleo e menos sal, itens que os nutricionistas recomendam consumir com parcimônia, por causa da relação com a obesidade e doenças crônicas, como hipertensão. Mesmo assim, na composição nutricional daquilo que ia para a mesa, aumentava a quantidade de sal, de açúcar e de gorduras. O fenômeno era mais notável nas casas de famílias mais abastadas — onde o arroz com feijão cedia lugar, paulatinamente, a refeições e sobremesas prontas para consumo. “O Carlos teve a ideia de a gente passar a dar atenção à frequência de consumo desses novos artigos e à maneira como eles eram produzidos”, disse Rafael Moreira Claro, professor da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e, na época, aluno de doutorado de Monteiro.

A desconfiança tinha um motivo: esses novos alimentos são mais densos em calorias, contêm mais sal e mais açúcar. A forma como são consumidos também é diferente — uma refeição tradicional é feita à mesa, obedecendo a certos rituais. Os alimentos prontos, industrializados, podem ser consumidos a qualquer hora ou lugar e em grandes quantidades. Por fim, havia uma questão química: ao mudar a forma como os elementos dos alimentos são organizados, mudam também seus efeitos no corpo humano. “Nas células de um tomate, há dois componentes importantes: fibras e flavonoides. Os flavonoides são agentes anticancerígenos, mas só são absorvidos pelo corpo quando consumidos associados às fibras”,

BISCOITO RECHEADO

disse Monteiro. “Alguns processos industriais quebram essa conexão e, portanto, eliminam esses benefícios.” Come-se o tomate, mas não se obtêm seus benefícios para a saúde.

Isso não significa que todo processamento de alimentos seja nocivo. Pelo contrário. “O processamento dos alimentos foi benéfico pela maior parte da história”, afirmou Monteiro. “É graças a essas tecnologias que temos leite pasteurizado ou carnes preservadas em sal para durar mais.” A maioria dos artigos que comemos passou por algum processo industrial — e não há problema nisso. Essas práticas só se tornam deletérias quando a reengenharia do alimento passa a ser tamanha a ponto de o produto final não guardar qualquer semelhança com o original e conter uma série de aditivos industriais sem valor nutricional — que aumentam a durabilidade, melhoram a aparência ou o gosto e estimulam a pessoa a comer mais. É isso que Monteiro chama de “ultraprocessamento”.

Monteiro suspeitava que eram esses ultraprocessados os responsáveis pelo aumento no consumo de açúcar, sal e gorduras que a *POF* indicava. As pesquisas que seu grupo faria a seguir comprovariam o palpite. Convertidos os dados, descobriu-se que, em 1996, 44% das calorias consumidas pelos brasileiros, em média, vinham de alimentos *in natura*. Em 2009, esse percentual caíra para 39%. O vácuo foi preenchido pelos alimentos ultraprocessados — cuja participação na dieta subiu de 18,7% para 30%


no mesmo período. Havia mais: entre os 20% dos brasileiros que mais consumiam ultraprocessados, 20% das calorias vinham do açúcar. Já entre aqueles 20% que menos consumiam alimentos desse tipo, o açúcar era responsável por somente 10% das calorias diárias. “A metade”, disse Monteiro, satisfeito com a constatação. Ele mostrou que a sociedade brasileira mudara a forma de produzir e consumir comida — e essa nova dieta era pior que as anteriores. “Foi uma daquelas intuições de gênio que o Carlos costuma ter”, disse Moreira Claro, da UFMG.

A influência da Nova cresceu rápido. Ainda em 2010, um artigo de Monteiro chamando a atenção para o papel do processamento de alimentos na saúde foi recebido por acadêmicos americanos como “de extrema importância”. As relações encontradas pelos brasileiros na dieta nacional aos poucos mostraram-se verdadeiras também nas dietas de outros países. Pesquisadores do mundo todo passaram a estudar o impacto dos ultraprocessados na saúde. Segundo o indexador PubMed, um serviço do governo americano que reúne pesquisas sobre saúde em todo o mundo, mais de 100 trabalhos já fizeram menção à Nova.

Há quem se oponha às ideias de Monteiro com sensatez. As principais críticas partem de engenheiros de alimentos — para os quais a ideia de processar comida está ligada a aumentar

NEM TODO ALIMENTO
PROCESSADO FAZ MAL
À SAÚDE. APENAS
AQUELES QUE FORAM
TÃO ALTERADOS QUE
NEM SE PARECEM COM
OS ORIGINAIS E CONTÊM
MUITOS ADITIVOS





UM TRABALHO QUE
CRITICAVA COM VEEMÊNCIA
AS DESCOBERTAS
DE MONTEIRO FOI FEITO POR
TRÊS PESQUISADORES
LIGADOS A GRANDES
INDÚSTRIAS ALIMENTÍCIAS

sua longevidade e qualidade. “Não nego que há muito sal e açúcar em alguns desses alimentos. Mas é um problema cultural”, disse Marcelo Cristianini, professor da **Universidade de Campinas**. “A indústria não altera essas concentrações porque o paladar do consumidor exige essa quantidade de açúcar ou de sal. É importante reeducar a população — e não demonizar o alimento.”

E há as críticas vindas da indústria, que se tornaram especialmente ferrenhas durante o processo de elaboração do *Guia alimentar para a população brasileira*, em 2014. O documento, coordenado pelo Ministério da Saúde e feito sob orientação de Monteiro, traz sugestões de alimentos. “Foi um processo de discussão extremamente intenso”, disse Arthur Chioro, então ministro da Saúde. Na ocasião, a Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos (Abia) pediu diversas audiências com o ministro. “A classificação não se sustenta do ponto de vista da ciência e da tecnologia de alimentos”, disse a Abia por meio de nota enviada a ÉPOCA. “É inadequado utilizar a classificação Nova para estabelecer uma relação direta entre o consumo de alimentos processados e a incidência de obesidade e doenças crônicas.”

Monteiro considera embates como esse corriqueiros, mas a crítica publicada no artigo de Mike Gibney, e que voltara a aparecer no congresso na Argentina, tinha teor diferente. “Primeiro porque foi a primeira publicada em uma revista de primeiro escalão”, disse Moreira Cla-

ro. Até ali, Monteiro e seus colegas ignoravam as críticas disparatadas e respondiam às sérias em artigos científicos — e as respostas eram publicadas nas mesmas revistas, como manda o padrão da área. Mas, no caso de Gibney, a revista se recusou a publicar a réplica dos brasileiros. Monteiro e seus colegas publicaram uma resposta em outra revista. A essa altura, o professor tinha por certo que os financiadores de Gibney tinham interferido no teor do texto.

Em nota enviada a ÉPOCA, a Nestlé disse que “não foi envolvida, em nenhum momento, no planejamento, projeto ou execução deste estudo e não financiou atividades que levaram à conclusão deste trabalho”. Gibney nega interferência. “Nenhuma empresa com bom senso interferiria no trabalho de um cientista de projeção global. A reputação dessa empresa seria afetada”, disse a ÉPOCA. Gibney afirma que seus problemas com Monteiro são acadêmicos: “A Nova contraria as metodologias que usamos para orientar a população. Consensos são bem-vindos no Vaticano ou no Kremlin. Mas é a discordância que oxigena a ciência.”

No começo dos anos 1950, a comunidade médica americana estava incomodada com o rápido aumento nas taxas de doenças cardiovasculares. Suspeitava-se que o alto consumo de açúcar pela população era, ao menos em parte, responsável pelo fenômeno. A associação parecia coisa certa até três

professores da Universidade Harvard publicarem um artigo na revista *New England Journal of Medicine* (NEJM) que redimiu a substância doce. De acordo com o trabalho, havia relação entre doenças cardíacas e dieta, mas o melhor que se poderia fazer para proteger o coração era reduzir o consumo de colesterol e gorduras saturadas.

O trabalho feito pelos pesquisadores de Harvard fez a gordura ocupar o lugar de vilã solitária por décadas. Hoje, sabe-se que o açúcar desempenha papel importante nas doenças cardiovasculares. Em 2016, pesquisadores da Universidade da Califórnia em San Francisco tiveram acesso a documentos antigos que revelaram que os pesquisadores de Harvard receberam na ocasião US\$ 49 mil cada um de uma fundação de empresas produtoras de açúcar.

O episódio ilustra uma das páginas daquilo que a professora Marion Nestle, da Universidade de Nova York, chama de “o livro de regras da grande indústria de alimentos”. Em 2002, Nestle (o nome é quase igual, falta apenas o acento, mas a pesquisadora não tem qualquer parentesco com a empresa suíça) publicou o livro *Food politics — How the food industry influences nutrition and health* (ou *Política da comida — Como a indústria de alimentos influencia a nutrição e a saúde*), que explora as táticas usadas pelas empresas para conquistar os consumidores, influenciar o trabalho de agências reguladoras e cientistas e, eventualmente, destruir a reputação de pesquisadores. “Essa é sempre a primeira tática empregada: a indústria lança dúvidas sobre as pesquisas que a contrariam e busca desacreditar os críticos”, disse Nestle a ÉPOCA. “As empresas de tabaco fizeram o mesmo por décadas.”

Por vezes, as empresas encomendam a pesquisadores estudos de seu interesse e interferem de modo a resultarem em conclusões favoráveis a seus interesses. “Muitas vezes, o pesquisador que recebe dinheiro da indústria se autocensura inconscientemente”, disse Nestle. Temendo perder patrocínio, produz resultados que agradam a quem paga a conta. O resultado é que a maioria dos trabalhos sobre nutrição financiados por empresas de alimentos tem conclusões convenientes a elas. Nestle examinou 168 pesquisas financiadas dessa forma — e os resultados foram positivos para a empresa financiadora em 90% dos

casos. “Quando criou o termo ‘ultraprocessado’, Monteiro encontrou uma forma muito mais eficiente de mostrar o que havia de errado no consumo de junkfood”, disse Nestle. “O trabalho dele incomoda porque é rigoroso e difícil de desacreditar.”

Para alguém no meio de uma briga, Monteiro é um homem sereno. Diz que não leva essas preocupações para casa — reserva as noites para cozinhar o jantar com a mulher ou para comer fora com amigos. Gosta de ir à feira, comprar verduras, tarefa que alterna com a esposa. Monteiro não come carne vermelha — a não ser carne de porco bem temperada —, mas se orgulha dos churrascos de peixe que prepara. Detesta refrigerante (um ultraprocessado) desde criança — garante que por questão de paladar, e não por ideologia. O gosto gera cizânia em casa. Seu neto mais novo, Felipe, de 13 anos, adora a bebida: “Mas acho que ele bebe mais para me irritar”, disse Monteiro, rindo. O mais velho, Rafael, segue o gosto do avô. Monteiro só sente falta, mesmo, do hambúrguer que comia nos tempos da Faculdade de Medicina, na Avenida Dr. Arnaldo, em São Paulo.

Só recentemente Monteiro passou a atentar para a relação da comida com memória e cultura. A preocupação surgiu enquanto elaborava o *Guia nutricional* e se aprofundou conforme trabalhava com a chef de cozinha e apresentadora Rita Lobo, dona da produtora Panelinha. “O trabalho do Carlos mostrou, com rigor científico, que as pessoas precisam voltar a cozinhar”, disse Lobo. Desde 2015, a Panelinha mantém uma parceria com o Nupens, que resultou em um livro e duas séries de vídeos para o YouTube: uma sobre comida cotidiana, outra sobre introdução alimentar de bebês. Monteiro, tão acostumado a se pronunciar por artigos científicos, foi parar diante das câmeras, algo que ele faz com desconforto. “Mas eu faço com prazer. Porque é importante”, disse.

Dias depois de ser criticado no congresso argentino, Monteiro apresentou os resultados de suas pesquisas. “A organização nos colocou numa sala pequena, devem ter achado que poucos se interessariam”, disse. As fotos do evento mostram uma sala apinhada, com pessoas se acotovelando do lado de fora, buscando um cantinho na porta com vista para o lado de dentro. “Acho que subestimaram a gente.”