

Adolescentes no Reino Unido obtêm dois terços de suas calorias diárias de alimentos ultraprocessados

Adolescentes no Reino Unido obtêm cerca de dois terços (63%) de suas calorias diárias de alimentos ultraprocessados, com o consumo mais alto entre aqueles de backgrounds desfavorecidos, segundo pesquisadores.

Os achados resultaram de uma análise de diários alimentares mantidos de 2008 a 2024 por quase 3.000 participantes com idades entre 11 e 18, como parte da Enquete Nacional de Dieta e Nutrição do Reino Unido.

Embora os autores tenham encontrado uma pequena diminuição no consumo de alimentos ultraprocessados, de 68% para 63%, os achados sugerem que adolescentes no Reino Unido ainda estão comendo mais desses alimentos do que outros grupos etários.

A Dra. Yanaina Chavez-Ugalde, a primeira autora do estudo na Universidade de Cambridge, disse que os resultados destacam a necessidade de abordar a dominância de alimentos ultraprocessados nas dietas adolescentes.

"Acredito que haja um lugar para alimentos ultraprocessados **brabet com** nossas dietas ... mas não tão grande quanto estamos consumindo", disse ela.

Chavez-Ugalde disse que cereais e pães integral podem ser uma fonte importante de fibras, mesmo quando processados, mas sugeriu que uma ingestão razoável está mais perto de 20% do que dois terços. Medidas de política abrangentes, incluindo melhor educação alimentar, regulação de marketing e melhor acesso a alimentos nutritivos, são necessárias para encorajar adolescentes a fazer escolhas saudáveis, adicionou.

Alimentos ultraprocessados são alimentos industrialmente fabricados que contêm conservantes, edulcorantes, aromatizantes artificiais, emulsificantes e outros aditivos. Normalmente altos **brabet com** açúcares, gorduras saturadas e sódio, estão associados a uma dieta de baixa qualidade e foram ligados a vários riscos à saúde, incluindo obesidade, diabetes do tipo 2 e câncer.

No último estudo, os autores avaliaram mais de 5.000 itens alimentícios registrados nos diários usando os critérios formais NOVA para definir alimentos ultraprocessados, que incluem pães de supermercado, cereais, torradas, batatas fritas e refeições prontas.

O estudo, uma colaboração com a Universidade de Bristol, descobriu que, **brabet com** média, 66% das calorias dos adolescentes provinham de alimentos ultraprocessados, mas havia diferenças na sociedade. Aqueles de backgrounds mais desfavorecidos consumiram mais alimentos ultraprocessados (68,4%) do que aqueles de backgrounds menos desfavorecidos (63,8%). O consumo foi maior **brabet com** pessoas de backgrounds brancos **brabet com** comparação com não brancos (67,3% **brabet com** comparação com 59%), e no norte da Inglaterra **brabet com** comparação com o sul, **brabet com** 67,4% v 64,1%. À medida que as idades avançam, os 18 anos comem uma proporção ligeiramente menor de alimentos ultraprocessados, **brabet com** 63,4%, do que os 11 anos, **brabet com** 65,6%.

Políticas para encorajar escolhas alimentares saudáveis

"Se perguntar a muitas pessoas, elas sabem como comer Detalhes adicionais foram publicados no European Journal of Nutrition.

Carmen Piernas-Sanchez, uma cientista de nutrição na Universidade de Oxford, que não participou do estudo, disse: "A porcentagem de energia total diária proveniente de alimentos

ultraprocessados é muito alta, apesar das quedas observadas nos anos recentes de enquete. Figuras semelhantes foram relatadas **brabet com** outros países, como os EUA."

"Estudos futuros desse tipo devem relatar as principais fontes alimentares que mais contribuem para o consumo de alimentos ultraprocessados, o que pode ajudar a informar políticas que visam melhorar a qualidade da dieta na população do Reino Unido", ela acrescentou.

Preocupações com alimentos ultraprocessados e seu potencial efeito na saúde levaram alguns países a introduzirem novas rotulagens para esses alimentos. No entanto, Gunter Kuhnle, professor de nutrição e ciência alimentar na Universidade de Reading, advertiu contra tal movimento. "Colocar outra marca para ser evitada não é provavelmente a melhor ideia. Acho que é muito melhor se concentrar no lado positivo. Também faria muito sentido, porque há muita discordância sobre o que deve ser evitado. Devemos comer mais saudavelmente? Sim. Mas uma recomendação "não coma X" precisa de fortes evidências."

O novo filme de Shujun, adaptado a partir da novela Yu Hua é um enigma existencial que se apresenta como crime noir na China provincial e tomando **brabet com** sugestão do enredo turbulenta exótico por Albert Camus (não há destino entendimento; portanto eu escolhi fazer o papel dos destinos... "É uma película sem dúvida questiona as suposições sobre os clássicos dramas das condições alternativas para este gênero thriller.

O Capitão Ma, um jovem oficial inteligente e ambicioso trazido para resolver o assassinato de uma mulher cujo cadáver foi encontrado por margens do rio. Seus superiores criaram - entre todos os lugares pós-modernos – **brabet com** que se encontra a situação da vítima: cinema abandonado; interrogatório na sala das projeções à medida com mais duas pessoas mortas ou suspeita secundária tirando **brabet com** própria vida! A Capt ma sobrecarregada adormece num estágio dos seus sonhos não são projetados posteriormente no ecrã nem nos crimes

Antes de seu assassinato, a mulher parecia ter adotado um homem com deficiência **brabet com** aprendizagem brutalmente apelidado "louco", que é naturalmente o principal suspeito e cuja loucura --e misteriosa capacidade para escapar do hospital psiquiátrico depois da captura – fornece uma espécie De cobertura narrativa à arbitrariedade louca das mortes subseqentes. Os superiores Maçãs estão felizes por encerrarem este caso na escolha irracional dos louco

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: brabet com

Palavras-chave: **brabet com - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-04