



## ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS CAUSAM VÍCIO?

FAKE

**NÃO HÁ EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DE QUE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS E SUA COMPOSIÇÃO DE NUTRIENTES, INGREDIENTES OU ADITIVOS ALIMENTARES CAUSEM DEPENDÊNCIA NAS PESSOAS.**

Alimentos industrializados passam por processamento para torná-los seguros para o consumo. Sua composição é de alimentos in natura e ingredientes autorizados e comprovadamente seguros para o uso na produção de comida. Por isso, é um equívoco acreditar que alimentos industrializados possam causar dependência química.

“Food addiction” ou “vício em comida” é um conceito que pesquisadores usam para descrever hábitos alimentares compulsivos em humanos, que podem se assemelhar a comportamentos semelhantes aos do vício, que, por sua vez, é um processo fisiológico e psicológico que causa dependência e sintomas de abstinência se a substância viciante não for mais ingerida.

Esse continua sendo um tópico controverso na comunidade científica, devido às evidências inconclusivas de vários estudos. Também não existe uma definição clínica universalmente aceita de “dependência alimentar”.

### VOCÊ SABIA?

A teoria da dependência de açúcar foi sugerida traçando paralelos com outros comportamentos de dependência, mas a pesquisa científica nunca encontrou qualquer indicador comportamental ou neurobiológico convincente que indique vício em açúcar.



## FIQUE ATENTO



A alimentação excessiva é claramente distinta dos distúrbios de uso de substâncias que causam dependência por meio de mecanismos específicos (por exemplo, nicotina, cocaína, canabinóides, opioides etc.).

Há que reconhecer que existem indivíduos suscetíveis a transtornos alimentares compulsivos, excessos patológicos e obesidade. Porém, tais condições são diferentes do conceito de vício ou dependência.



### REFERÊNCIAS:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/is-food-addiction-real>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-789X.2012.01046.x>

Long C et al. A Systematic Review of the Application and Correlates of YFAS-Diagnosed 'Food Addiction' in Humans: Are Eating-Related 'Addictions' a Cause for Concern or Empty Concepts? *Obes Facts* 2015;8:386-401.

Markus CR, et al. (2017). Eating dependence and weight gain; no human evidence for a 'sugar-addiction' model of overweight. *Appetite* 114:64-72.

Lennerz B & Lennerz JK (2018). Food addiction, high-glycemic-index carbohydrates, and obesity. *Clinical Chemistry* 64:64-71.

DiNicolantonio JJ, O'Keefe JH & Wilson WL (2018). Sugar addiction: is it real? A narrative review. *British Journal of Sports Medicine* 52: 910-913.

The Washington Post. Five myths about nutrition. 2020.

Westwater ML, Fletcher PC, Ziauddeen H. Sugar addiction: the state of the science. *Eur J Nutr.* 2016;55(Suppl 2):55-69. doi:10.1007/s00394-016-1229-6