

Introdução: O consumo de alimentos ultra-processados tem aumentado gradativamente em detrimento dos não processados. Esse processo constitui a transição nutricional e é preocupante porque alimentos ultra-processados são pobres em micronutrientes, como cálcio, essencial para o desenvolvimento e a manutenção do tecido ósseo.

Objetivo: Avaliar a associação entre o teor de cálcio da dieta e o grau de processamento dos alimentos em nível individual e populacional.

Métodos: Estudo transversal incluiu adolescentes e adultos, selecionados através de amostragem aleatória de base populacional, conduzido no sul do Brasil. Selecionaram-se 126 adolescentes (11-19 anos) e 111 adultos (20-90 anos), que responderam a dois recordatórios alimentares de 24 horas (R24h), sequenciais. Alimentos foram agregados de acordo com o grau de processamento em não processados, ingredientes culinários e ultra-processados. A ingestão alimentar, expressa em gramas por dia, foi categorizada em <300; 300-699 e ≥ 700 g/dia. O conteúdo diário de cálcio foi estimado com base nas tabelas TACO e USDA, para avaliação de composição de nutrientes. Associação entre grupos alimentares e o conteúdo de cálcio da dieta em nível individual foi testado em modelos de regressão de efeito misto e, em nível populacional, em equações de estimação generalizadas (GEE). A análise foi estratificada e ajustada para gênero e idade.

Resultados: Houve uma associação direta entre ingestão de alimentos não processados e o conteúdo de cálcio da dieta na amostra total e em estratos. O aumento mais expressivo do conteúdo de cálcio da dieta (411,3 mg/d; $p < 0,001$) foi observado em adultos quando a ingestão de alimentos não processados passou de <300 para ≥ 700 g/dia. Na amostra total, quando a ingestão de ingredientes culinários passou de <300 para ≥ 700 g/dia, o conteúdo de cálcio da dieta diminuiu 107,4 mg/d, em nível individual, e 128,8mg/d, na média populacional ($p = 0,03$). Para adolescentes, o conteúdo diário de cálcio diminuiu de 503,0 para 150,2 mg/d quando a ingestão de ingredientes culinários variou de <300 para ≥ 700 g/d para média populacional ($p < 0,001$); entre os adultos, uma tendência não linear foi observada em nível individual ($p = 0,04$). A ingestão de alimentos ultra-processados não foi associada com o conteúdo de cálcio da dieta.

Conclusões: A ingestão de alimentos não processados associa-se diretamente com o conteúdo de cálcio da dieta, em nível individual, e populacional. Na amostra total, em adolescentes, em nível individual, e em adultos, na média populacional, a ingestão de ingredientes culinários associa-se inversamente com o conteúdo de cálcio da dieta.