

IMPACTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE E NA FORMAÇÃO DE HÁBITOS DE CRIANÇAS

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 4ª edição, de 18/04/2022 a 20/04/2022
ISBN dos Anais: 978-65-81152-55-0

SOUSA; MAIRA FERNANDA VEIGA DE¹, AZEVEDO; Swelany Tarcila Batista Ferreira², COSTA; Ana Paula Vieira da³, COSTA; Milena de Maria Silva⁴, PINHEIRO; Eline França⁵

RESUMO

Introdução: O padrão alimentar da população brasileira tem mudado nas últimas décadas, caracterizado principalmente pelo aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados, e consequente diminuição do consumo de alimentos minimamente processados e *in natura*. Os meios de comunicação têm sido utilizados amplamente como ferramentas voltadas para a promoção de alimentos não saudáveis, diminuindo o espaço para a promoção de práticas saudáveis de alimentação. Em crianças, essas mudanças no comportamento alimentar podem causar o aparecimento da obesidade, hipertensão arterial e outras DCNT. O Guia Alimentar para a População Brasileiro de 2014, classifica os alimentos baseada na extensão e no propósito de seu processamento industrial, compreendendo quatro grupos, que são os alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. O objetivo deste artigo é analisar o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, enquanto vivem a formação de hábitos alimentares.

Metodologia: Foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática, nas bases de dados SciELO, LILACS, PUBMED e Google Acadêmico, nos idiomas português e inglês, publicados no período de 2011 a 2021.

Resultados: Alguns dos fatores que contribuem para a mudança no comportamento alimentar das famílias brasileiras são a globalização, a rotina acelerada da vida da população, o aumento do poder de aquisição e os estímulos de consumo recebido por parte do mercado publicitário. Hoje os hábitos alimentares inapropriados são um dos grandes problemas de Saúde Pública, visto que é a causa primordial do excesso de peso e o posterior surgimento de DCNT. Essa modificação de perfil provoca o aumento da densidade energética das dietas, decorrente do aumento da ingestão de aditivos químicos, sódio, açúcar, gordura saturada e trans e à diminuição do consumo de fibras, fornecidos na maioria das vezes por meio dos níveis de ingestão máxima tolerada (AU). Um estudo realizado na cidade de Pelotas- RS, relatou que a média diária do consumo energético de crianças entre 0 e 5 anos era de 1.725,7 Kcal e que 32% do total de energia era obtido de AU. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), o consumo de AU devem ser evitados, pois eles têm composição nutricional desbalanceada, favorecem o consumo excessivo de calorias e tendem a afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente. Apesar do consumo exacerbado de calorias, a dieta das crianças e adolescentes brasileiros está ineficaz em alguns micronutrientes como vitamina A, ferro e zinco. Graves problemas de saúde, como alergias e intolerâncias, podem resultar do consumo de AU, uma vez que, por conta dos aditivos químicos que possuem, tais produtos podem apresentar um grau de toxicidade se utilizados acima dos limites de segurança.

Conclusão: É difícil estimar quão comuns são as DCNT em crianças, por conta da pequena quantidade de estudos desenvolvidos sobre essa temática. Todavia, sabe-se que é crucial para a prevenção das DCNT que as crianças sejam incentivadas a adotarem hábitos saudáveis, pois estes tendem a perdurar durante a fase adulta, por isso, novas pesquisas sobre o comportamento alimentar infantil em suas diversas fases tornam-se essenciais.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos Ultraprocessados; Hábitos Alimentares; Saude da Crianca;

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, mairanutricao@hotmail.com

² Centro Universitário Estácio de Sá, swelany.azevedo@hotmail.com

³ UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, apvcostaa@gmail.com

⁴ Centro Universitário Estácio, milena_silvaslz@hotmail.com

⁵ Universidade CEUMA, eline2583@gmail.com

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, mairanutricao@hotmail.com

² Centro Universitário Estácio de Sá, swelany.azevedo@hotmail.com

³ UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, apvcostaa@gmail.com

⁴ Centro Universitário Estácio, milena_silvaslz@hotmail.com

⁵ Universidade CEUMA, eline2583@gmail.com