



CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS ENTRE OS ADOLESCENTES E SUAS CONSEQUÊNCIAS

GIZELE OLIVEIRA SANTOS; ALICE MONTEIRO DO COUTO; TAYNÁ BETH ALVES SALGADO; GIOVANA SOUTINHO ARAÚJO

RESUMO

Os alimentos ultraprocessados (AUP) são uma formulação criada pelas indústrias e suas cores, aromas e textura tendem a torná-los atrativos, principalmente às crianças e adolescentes, que vem apresentando um elevado consumo. O objetivo do trabalho foi identificar a possível associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados com o excesso de peso e com o sedentarismo em adolescentes. Assim, trata-se de uma pesquisa exploratória de revisão bibliográfica do tipo integrativa. Concluiu-se que os ultraprocessados de forma isolada e esporádica não são a causa de sobrepeso e obesidade, mas quando relacionados aos hábitos de vida sedentários e ao consumo excessivo contribui para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), bem como o ganho de peso.

Palavras-chave: adolescentes; alimentos industrializados; obesidade; doenças crônicas, sedentarismo

1 INTRODUÇÃO

Alimentos ultraprocessados (AUP) são produtos fabricados em indústrias, ricos em gorduras, sal, conservantes, aromatizantes e calorias vazias. Porém suas cores, aromas e textura tendem a torná-los atrativos (BRASIL, 2014), principalmente às crianças e adolescentes que sofrem influência das mídias, como propagandas de televisão (D'AVILA; KIRSTEN, 2017).

O consumo de alimentos ultraprocessados, juntamente com o comportamento sedentário, ou seja, permanecer sentados por longos períodos (duas horas ou mais) e praticar pouca ou nenhuma atividade física, segue em expansão nas últimas décadas entre crianças e adolescentes, devido a urbanização, transição alimentar, aumento do tempo exposto às telas e mudanças no perfil dietético das famílias (COSTA et al, 2018). Ainda de acordo com Costa e colaboradores (2018), 68,1% dos adolescentes passavam mais de duas horas por dia sentados e este mesmo grupo tinha o maior consumo diário de produtos ultraprocessados quando comparados aos que ficavam menos de duas horas em comportamento sedentário.

Com o desenvolvimento da sociedade, alguns hábitos ficaram para trás, resultando numa nova geração conectada pela internet, que traz consigo diferentes formas de vestir, comer e se divertir. Estas mudanças estão levando adolescentes à dependência em aparelhos eletrônicos. O ato de ter sempre uma mídia visual próxima acarreta maior desconcentração durante as refeições, ocasionando o aumento de consumo devido a não percepção de quantidade ingerida, diminuição da sensação de saciedade e escolhas de AUP por conta da facilidade de consumo (FELIPE, et al., 2018).

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2017-2018, a frequência de consumo de salgadinhos, biscoitos doces, macarrão instantâneo, refrescos industrializados,

embutidos, chocolates e achocolatados, dentre outros, são maiores entre os adolescentes. Em contrapartida, o consumo de frutas, verduras e legumes é menor, quando comparados com adultos e idosos (IBGE, 2020a). A Pesquisa Nacional de saúde do escolar (PeNSE, 2019) revelou que os alimentos mais consumidos entre adolescentes de 13 a 17 anos foram biscoitos salgados (49,3%), biscoitos doces (46,8%), pães (42%), refrigerantes (40,8%), margarina (40,5%), produtos cárneos (39,7%), sobremesas industrializadas (33,1%), molhos industrializados (30,2%), dentre outros (IBGE, 2021).

O consumo exacerbado de ultraprocessados juntamente com o sedentarismo é preocupante já que cerca de 7% dos adolescentes entre 12 e 17 anos estão obesos e 38,9% na faixa etária de 15 e 17 anos estão com sobrepeso (ABESO, 2018; IBGE, 2020b), principalmente quando pensado a longo prazo, pois a obesidade pode desencadear outras doenças, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e o risco aumentado de doenças cardiovasculares, além de distúrbios no comportamento alimentar (ABESO, 2016). A obesidade é uma doença crônica não transmissível (DCNT) e tem como sua característica principal o acúmulo de gordura no tecido adiposo que pode acarretar prejuízos à saúde do indivíduo (WHO, 2000).

O objetivo desta revisão é identificar, através de estudos, a relação do consumo de alimentos ultraprocessados com excesso de peso em adolescentes, cujos objetivos específicos são identificar os alimentos ultraprocessados mais consumidos e a influência da inatividade física com a obesidade e as DCNTs.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa da literatura nacional e internacional sobre a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados com a obesidade em adolescentes.

Os critérios de inclusão da pesquisa foram estudos observacionais (coorte, caso-controle e transversais) publicados nos últimos 10 anos, cujos participantes fossem adolescentes entre a faixa etária dos 10 aos 19 anos. Como critério de exclusão, foram removidos artigos de revisão, dissertação, teses, e editoriais, além de artigos publicados anteriores ao ano 2011. Para o levantamento dos artigos na literatura, foram consultados os bancos de dados *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (Lilac's), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os termos na língua inglesa utilizados na pesquisa foram obesity AND ultra processed food AND teenagers. Na língua espanhola: Obesidad AND comida ultraprocessada AND adolescentes. Na língua portuguesa: Obesidade AND alimentos industrializados AND adolescentes. As buscas foram realizadas no período de 15 a 19 de setembro de 2021, pelas autoras deste trabalho. Por sequência, utilizou-se os critérios de elegibilidade e exclusão para a seleção dos artigos através da estratégia de busca pelo título e resumo de cada manuscrito. A avaliação final envolveu a leitura de cada artigo na íntegra, sendo selecionado os que se enquadraram nos critérios de inclusão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na pesquisa, foram encontrados 65 artigos na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), sendo 41 no Medline, 21 no Lilacs e três no Scielo, sendo 18 na língua inglesa, três em espanhol e três em português, entretanto todos os estudos foram realizados no Brasil.

De acordo com os critérios de inclusão e exclusão, após a leitura, foram excluídos 56 artigos, pois não atendiam aos critérios deste estudo. Ao total, foram selecionados nove artigos, todos realizados no Brasil, sendo dois na região nordeste (PE, PI) e 7 no Sudeste (SP, RJ, MG). As metodologias utilizadas pelos estudos foram transversal, experimental, coorte e longitudinal, realizadas com adolescentes na faixa etária de 10 a 19 anos no período de 2011 a

2021.

Dentre os nove artigos escolhidos, oito utilizaram questionários como metodologia de pesquisa e esses foram: questionário social, questionário semi estruturado, questionário internacional de atividade física, questionário de frequência alimentar, questionário semi-quantitativo, questionário de comportamento alimentar, questionário de autoavaliação, questionários específicos (questões desenvolvidas para atender a localidade da pesquisa), entre outros. O artigo que não utilizou a metodologia descrita acima optou pelo uso do recordatório alimentar.

A partir dos resultados analisados foi possível observar que há relação entre o consumo de ultraprocessados com sobrepeso e obesidade entre os adolescentes (COSTA et al. 2018), situação que tende a se agravar com a inatividade física, devido às prolongadas horas de exposição às mídias digitais, tais como televisão, vídeo game, redes sociais e celular (MONTICELLI et al. 2012).

O tempo de televisão superior a duas horas em alunos de escola pública é superior à rede privada. A faixa etária dos 13 a 15 anos de escola pública apresenta menor nível de inatividade física, já os da rede privada variam dos 16 e 17 anos (IBGE, 2021).

Na pesquisa de Monticelli et al. (2012), os questionários relataram um maior consumo de alimentos específicos mediante as respostas dos participantes, com destaque para os refrigerantes, salgados e doces. Esses alimentos contêm maior palatabilidade, fácil acesso e manuseio, sendo seu pico de consumo durante o lazer, momento de maior inatividade física.

Segundo Monteles e colaboradores (2019), os alimentos ultraprocessados têm impacto negativo na qualidade de vida dos indivíduos, uma vez que são ricos em calorias, açúcar, gordura saturada e gordura trans. Em contrapartida, são pobres em vitaminas e minerais, destacando o baixo consumo de fibras e proteínas, podendo ter relação com alto risco de obesidade e diabetes. Conforme Andrade et al. 2019, esses produtos são facilmente difundidos devido à sua aparência altamente atrativa e palatáveis, de baixo custo e por isso estão presentes na lista de compras de muitas famílias, trazendo consigo um aumento na ingestão por acessibilidade prática aos AUP causando resultados negativos em relação aos dados antropométricos do indivíduo que realiza tal consumo diário.

De acordo com Carmo et al. (2018) o consumo dos AUP é mais prevalente dentre as pessoas com maior poder aquisitivo, devido a facilidade de acesso e aquisição. Já Barcelos e colaboradores (2014) dizem que o consumo energético de escolares com condição socioeconômica baixa é responsável por cerca de 50% de todo valor diário consumido, colocando-os em risco de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), devido ao desbalanço nutricional encontrados em tais alimentos.

No âmbito escolar foi identificado o consumo de AUP aumentado nas escolas privadas, em relação às públicas, já que esses fazem parte do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), cujo objetivo é promover o consumo de alimentos in natura e minimamente processados (CARMO et al. 2018). Já no estudo de Costa e colaboradores (2019) os alunos de escolas públicas tiveram maior consumo diário de guloseimas, refrigerantes e sucos artificiais, enquanto nos das escolas particulares esse consumo foi identificado em maior quantidade entre as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar).

Poll e colaboradores (2019) identificaram em estudo experimental com duração de seis meses onde estratégias de educação alimentar nutricional (EAN) foram realizadas através de: rodas de conversas, jogos educativos e lúdicos e oficinas culinárias, o que se mostraram eficazes na promoção do conhecimento sobre mudanças de hábitos voltadas para a alimentação saudável. Isso porque foram vistas mudanças positivas nos dados antropométricos (IMC e CC) e no consumo de alimentos ultraprocessados tais como: biscoitos recheados, refrigerantes e macarrão instantâneo.

Existem importantes políticas e programas como Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e Programa Saúde na Escola (PSE) que visam a promoção da alimentação saudável e que desempenham um papel fundamental na prevenção da obesidade, já que incentivam o consumo e comercialização de frutas, legumes, hortaliças, grãos e peixes em escolas e restaurantes comunitários, promovem propagandas educativas sobre alimentação saudável, adequada e a importância de se evitar o sedentarismo nas mídias (PIMENTA et al 2015).

4 CONCLUSÃO

Concluiu-se que os alimentos ultraprocessados (AUP) podem estar associados ao ganho de peso, juntamente aos hábitos de vida sedentários devido ao alto valor calórico e desbalanço nutricional existente, contribuindo para a má qualidade dietética e acarretando no desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis a curto e longo prazo.

REFERÊNCIAS

ABESO. Associação Brasileira de Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade: 2016**. São Paulo, 2016.

ABESO. Associação Brasileira de Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Mapa da obesidade**. 2018.

ANDRADE, Lilian Moreira Moraes et al. Estado nutricional, consumo de alimentos ultraprocessados e imagem corporal de adolescentes de uma escola privada do município de Juiz de Fora – MG. **HU rev.** 2019; 45(1): 40-46.

BARCELOS, Giovanna Tedesco; RAUBER, Fernanda; VITOLO, Márcia Regina. Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças. **Ciência & Saúde**, v. 7, n. 3, p. 155-161, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: **Ministério da Saúde**; 2014.

CARMO, Ariene Silva et al. O ambiente alimentar das escolas públicas e privadas brasileiras. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, 2018.

COSTA, Caroline dos Santos et al. Comportamento sedentário e consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2015. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 34, 2018.

COSTA, Jéssica Almeida Silva et al. Perfil nutricional e percepção da imagem corporal em adolescentes de escolas públicas e privadas de município mineiro. **HU rev.** 2019; 45(1): 31-39.

CUNHA, Diana Barbosa et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e trajetórias de adiposidade em uma coorte brasileira de adolescentes: estudo ELANA. **Nutrition & diabetes**, v. 8, n. 1, p. 1-9, 2018.

D'AVILA, Helen Freitas; KIRSTEN, Vanessa Ramos. Consumo energético proveniente de

alimentos ultraprocessados por adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 35, p. 54-60, 2017.

ENES, Carla Cristina et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e obesidade em adolescentes. *Preventive medicine*, v. 81, p. 9-15, 2015.

FELIPE, Rodrigo Lopes et al. O risco da utilização de telefones celulares durante as refeições: Revisão de literatura e contextualização entre estudantes do ensino superior. **e-RAC**, v. 7, n. 1, 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro, **IBGE**, 2020a.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde: Um em cada quatro adultos do país estava obeso em 2019; Atenção Primária foi bem avaliada. Site Agência **IBGE** notícias, 2020b.

Pesquisa nacional de saúde do escolar: 2019 / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais - Rio de Janeiro: **IBGE**, 2021.

GADELHA, Patrícia Calado Ferreira Pinheiro et al. Consumo de alimentos ultraprocessados, estado nutricional e dislipidemia em escolares: um estudo de coorte. **European journal of clinical nutrition**, v. 73, n. 8, p. 1194-1199, 2019.

GOMES, Keila Rejane Oliveira et al. Impacto da intervenção no estado nutricional, consumo de processados e qualidade de vida de adolescentes com excesso de peso. *J Pediatr - Rio de Janeiro*, 2019.

MONTELES, Larisse et al. O impacto do consumo de alimentos ultraprocessados no estado nutricional de adolescentes. **Rev Chil Nutr** 2019; 46 (4): 429-435.

MONTICELLI, Fernanda Dias Batista et al. Consumo alimentar por adolescentes e a relação com fatores socioeconômicos e atividades de lazer sedentárias. **Nutrire-Revista da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, v. 37, n. 1, p. 64-77, 2012.

PIMENTA, Teófilo Antônio Máximo; ROCHA, Renato; MARCONDES, Nilsen Aparecida Vieira. Políticas públicas de intervenção na obesidade infantil no Brasil: uma breve análise da política nacional de alimentação e nutrição e política nacional de promoção da saúde. **Journal of Health Sciences**, v. 17, n. 2, 2015.

POOL, Fabiana A. et al. Impacto da intervenção no estado nutricional, consumo de processados e qualidade de vida de adolescentes com excesso de peso. **Jornal de Pediatria** (Rio J).V. 96 621- 629, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic; **OMS**, 2000.