



HÁBITOS ALIMENTARES: RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS E A OCORRÊNCIA DE DOENÇAS METABÓLICAS

RONDINELI RIBEIRO SILVA; CARLOS EDUARDO SANTOS GOMES; LUCAS GABRIEL HENRIQUE DIAS MAGALHÃES; JOÃO VITOR RODRIGUES VIANA LIMA; LUCIANA CARLA DA SILVA

RESUMO

A pesquisa apresentada foi desenvolvida pelo Núcleo do Programa de Iniciação Científica da Educação Básica de uma escola estadual do município de Ribeirão das Neves, composta por alunos do Ensino Médio. Com o objetivo de analisar a relação entre o surgimento de doenças silenciosas e os hábitos alimentares da população local, foi feito um levantamento da oferta de alimentos e a aplicação de um questionário para uma amostragem de pessoas que residem no município onde a pesquisa está sendo desenvolvida. Foi observado, a partir da análise dos resultados, que o desconhecimento sobre o assunto e a oferta de alimentos ultraprocessados e/ou processados favorece o surgimento de várias doenças metabólicas.

Palavras-chave: Alimentação; Consumo; Oferta de alimentos; Doenças Silenciosas; Conscientização.

1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa faz parte das atividades desenvolvidas no âmbito do Programa de Iniciação Científica na Educação Básica (ICEB) promovida pela Secretaria de Educação do Estado de Minas Gerais e produzida pelo Núcleo da Escola Estadual Cidade dos Meninos presente no município de Ribeirão das Neves, região metropolitana de BH, composta por alunos matriculados no percurso educacional do Ensino Médio.

O programa busca fomentar nos educandos o protagonismo e o desenvolvimento de competências e habilidades inerentes à pesquisa, se amparando nos documento da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e nos Currículos Referência de Minas Gerais (CRMG) que recomenda, entre outras articulações para a construção do conhecimento, que os estudantes possam:

(...) exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas. (Brasil, 2018, p. 7).

A proposta é contribuir para o aprimoramento dos processos de ensino e aprendizagem, colaborando na trajetória escolar dos estudantes e incentivando a continuidade dos estudos, despertando uma possível vocação científica ou potencialidade existente. Para isso sugere-se o desenvolvimento de pesquisas no âmbito escolar que aproximem o estudante do fazer científico, intervindo de forma efetiva no contexto ou comunidade local.

Em conversas entre os educandos que fazem parte do ICEB e o restante da escola, pode se perceber que a maioria dos estudantes possui em sua família uma ou mais pessoas com alguma doença metabólica. As doenças metabólicas, conforme o Doutor André Dabarian (2022) “decorrem de alterações nas reações químicas que nosso organismo realiza” e podem manifestar em qualquer idade, sendo sua ocorrência com maior frequência e ocasionando

maior risco para a saúde na fase adulta. Diversos autores consideram a prevenção e o estímulo ao comportamento de autocuidado, como a mudanças no estilo de vida, prática de atividade física regular e adoção de um cuidado com a alimentação, como tratamento e prevenção destas doenças. (Vieira *et al.*, 2011).

Os estudantes pesquisadores do ICEB perceberam uma distorção entre o entendimento do que é a alimentação saudável para os especialistas e para os alunos. Pensando nisso, a pesquisa teve como foco investigar a alimentação da comunidade local, a partir de uma amostragem selecionada, e analisar se os hábitos alimentares e a disponibilidade de alimentos se relacionam com o surgimento de doenças silenciosas (como: obesidade, hipertensão, diabetes) vigentes entre eles.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

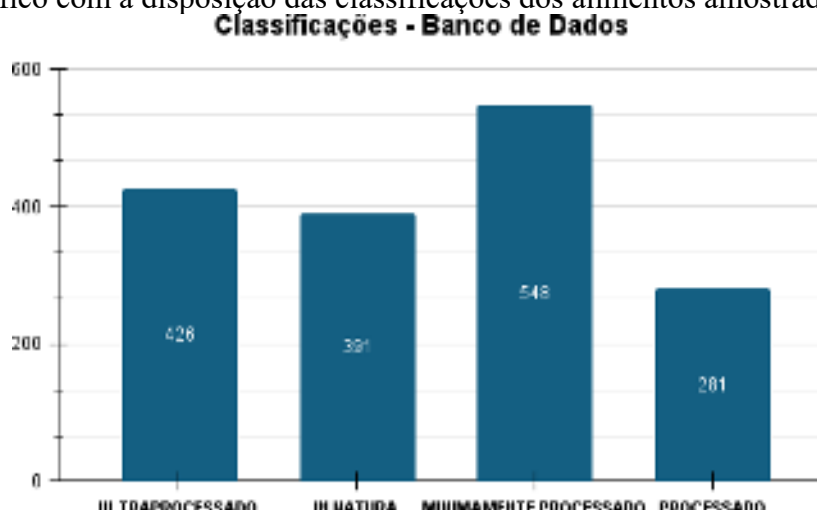
Inicialmente, na cidade de Ribeirão das Neves, foi realizada uma observação nos supermercados e sacolões dos bairros: Centro, Porto Seguro, Sevilha B, Veneza e Franciscadriangela, visando relacionar a oferta de alimentos na comunidade com a alimentação local, além de criar um banco de dados contendo marca, categorias [cereais, pães e tubérculos (CPT), verduras, legumes e frutas (VLF), laticínios (LAT), carnes e ovos (CeO), óleos e gorduras (OeG), açúcares e doces, bebidas (AeD)], medida de peso (de acordo com sua respectiva unidade), quantidade, preço e classificação (minimamente processados, processados e ultraprocessados; ingredientes culinários processados; in natura) dos mantimentos dos supermercados analisados.

Posteriormente, conforme agendado em duas escolas do município: Escola Municipal Maria Silveira Barbosa e Escola Municipal José Pedro Pereira; através de um formulário digital foi desenvolvida uma pesquisa conduzida a partir da perspectiva quali-quantitativa, para o público alvo, uma amostragem formada por alunos e alunas da Educação para Jovens e Adultos (EJA), maiores de idade, matriculados nessas duas instituições, moradores da região. O intuito era coletar dados sobre suas dietas e hábitos alimentares, sobre a realidade social e histórico de saúde, com um olhar direcionado a ocorrência de doenças metabólicas nos indivíduos e na família.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme é ilustrado na figura 1 a seguir, a maior variedade de disposição nos supermercados e sacolões são de alimentos minimamente processados, ou seja, obtidos a partir de alimentos in natura são aqueles que sofrem algum tipo de processo, mas que não têm substâncias adicionadas.

Figura 1: Gráfico com a disposição das classificações dos alimentos amostrados.

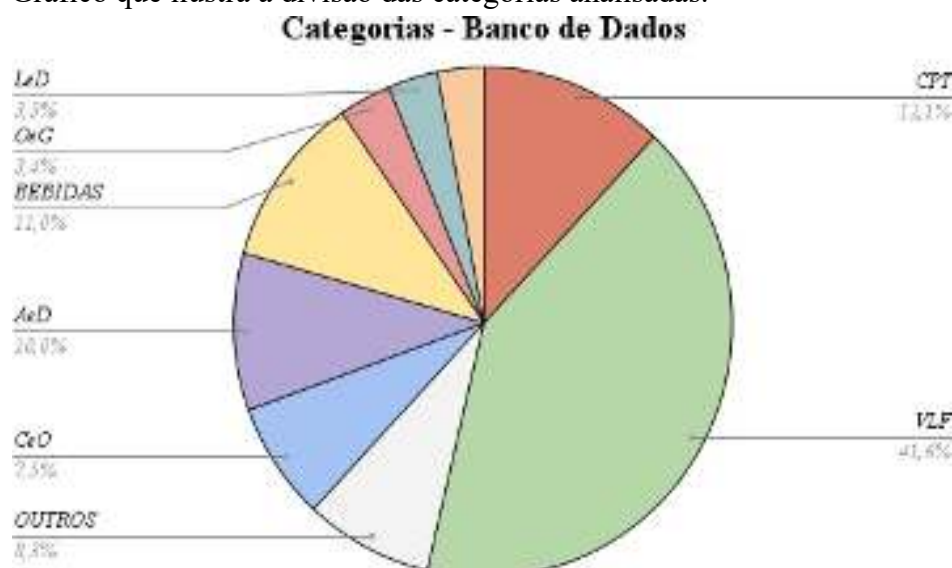


Entretanto constatou-se que dentre os 1646 produtos analisados a partir do levantamento feito nos supermercados e sacolões, 707 itens (42,9% do total) são ultraprocessados e/ou processados. Ou seja, alimentos que conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde para orientar a população sobre como se alimentar de forma mais saudável e adequada, tem sua composição nutricional desbalanceada, sendo ricos em açúcares, gorduras, sódio, conservantes e outros aditivos, ao mesmo tempo em que, em sua constituição, são pobres em fibras e nutrientes (Brasil, 2014).

Este tipo alimento aumenta o risco de doenças crônicas, assim como as doenças metabólicas, além de contribuir para a ocorrência de deficiências nutricionais, devido ao favorecimento do consumo excessivo de calorias, por apresentar-se em tamanhos grandes e/ou com concentrações elevadas de açúcar, sal e gordura.

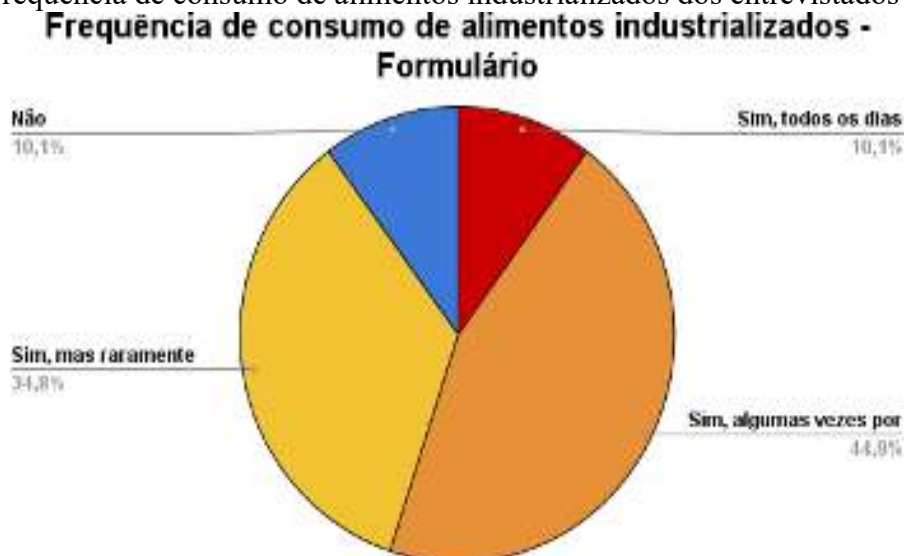
A partir do gráfico apresentado na figura 2 é possível observar, de acordo com a classificação estabelecida na metodologia, a distribuição dos tipos de alimentos escolhidos para o consumo da população amostrada.

Figura 2: Gráfico que ilustra a divisão das categorias analisadas.



A predominância dos VLF's na possibilidade e na escolha da comunidade (figura 2) pode ser refletida pela escolha do grupo amostrado, composta de adultos, a maioria mulheres. Os estudos desenvolvidos por Iramaia Campos Ribeiro Figueiredo, Patricia Constante Jaime e Carlos Augusto Monteiro (2008) que verificaram fatores que podem estar associados ao consumo de frutas, legumes e verduras, indica uma maior frequência de escolha por alimentos deste tipo entre as mulheres, o que pode ser uma possível explicação para os dados.

Entretanto, mesmo com um grande número de relatos do grupo amostrado de escolha de alimentos por alimentos VLF's como preferência em sua alimentação, alimentos considerados ultraprocessados ou processados (como os CPT's e AeD's) constituem cerca de 22,1% da alimentação da população estudada, um número considerado preocupante, uma vez que 44% dos entrevistados afirmaram que, em sua família, alguém possui uma doença metabólica, ressaltando a influência da alimentação no surgimento de doenças crônicas.

Figura 3: Frequência de consumo de alimentos industrializados dos entrevistados

A constatação de que a grande maioria (55% dos 153 entrevistados) consome alimentos industrializados regularmente (figura 3), pode agravar a realidade de ocorrências de doenças metabólicas na comunidade amostrada.

4 CONCLUSÃO

A pesquisa realizada sobre a oferta de alimentos nos supermercados e sacolões do município de Ribeirão das Neves e sobre a dieta diária da população estudada, demonstrou que existe uma relação entre o frequente consumo de alimentos processados e ultraprocessados com o acometimento de doenças metabólicas. Além disso, a falta de conhecimento da população sobre o tema constitui um agravante da situação, indicando a relevância da pesquisa e a necessidade de se realizar intervenções a fim de propiciar um melhor entendimento sobre o que é uma alimentação saudável, e suas implicações na saúde humana.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2ª edição, 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

DABARIAN André. **Síndrome metabólica pode ser causadora de desequilíbrios hormonais inflamatórios**. Post category: Atualidades, Jornal da USP no Ar, ed. 1ª. São Paulo: Rádio USP. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/?p=589832>>. Acessado em 05 de out. de 2024.

FIGUEIREDO, Iramaia Campos Ribeiro; JAIME, Patricia Constante; MONTEIRO, Carlos Augusto. **Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo**. São Paulo: Revista Saúde Pública, 2008.

VIEIRA, Carla Maria; CORDEIRO, Silvia Nogueira; JUNIOR, Ronis Magdaleno; TURATO, Egberto Ribeiro. **Significados da dieta e mudanças de hábitos para portadores de doenças metabólicas crônicas: uma revisão**. Rio de Janeiro: Ciência & Saúde Coletiva, p. 3161-

3168, 2011.