

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA INFÂNCIA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

 <https://doi.org/10.56238/sevened2025.020-028>

Bruna Peixoto

Graduada em Nutrição
Campus Porto União - Santa Catarina
Email: bruna.peixoto@professor.unc.br

Gabrieli Jonch Silveira

Graduanda do Curso de Medicina da Universidade do Contestado UnC
Campus Porto União - Santa Catarina
Email: Gabrielijonch@gmail.com

Luciomar Misael Wrublewski

Graduando do Curso de Medicina da Universidade do Contestado UnC
Campus Porto União - Santa Catarina
Email: luciomar.wrublewski@aluno.unc.br

Amanda Niedziela

Mestranda em Bioética
Campus Porto União - Santa Catarina
Email: amanda.niedziela@professor.unc.br

Marco Antonio Schueda

Doutor em Ortopedia e Traumatologia
Campus Porto União - Santa Catarina
E-mail: schueda.sc@gmail.com

RESUMO

A ingestão de alimentos ultraprocessados vem aumentando muito com as novas gerações. O objetivo deste artigo é entender as consequências dos ultraprocessados na infância. A revisão bibliográfica do presente estudo demonstrou que esse tipo de alimento está ligado a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, câncer, dislipidemia, adiposidade visceral, hipertrigliceridemia, deficiência de nutrientes, depressão e demência. Eles também contribuem para uma baixa ingestão de fibras, elevando a ingestão calórica. Ademais, hábitos consolidados na infância tendem a perdurar por toda a vida, podendo levar à elevação do consumo por toda existência do indivíduo, acarretando uma maior exposição aos riscos associados a esse tipo de alimento. Através da análise de artigos preferenciais dos últimos cinco anos, concluímos que as principais causas do consumo elevado de alimentos ultraprocessados são: publicidade, os hábitos familiares e o contexto socioeconômico. A instrução do cuidador é um aspecto muito marcante, por conseguir impactar devido a uma menor ou maior informação sobre alimentos saudáveis, bem como, diminuir ou aumentar sua renda, contribuindo para a aquisição de alimentos minimamente processados. São importantes políticas públicas que podem impactar diretamente na mudança desse cenário, contribuindo para uma diminuição geral dos problemas de saúde.

Palavras-chave: Alimentos ultraprocessados; Saúde infantil; Nutrição; Obesidade; Política Pública.



1 INTRODUÇÃO

Os alimentos ultraprocessados são aqueles produzidos industrialmente através de várias técnicas e etapas de processamento. Neles são acrescentados ingredientes para melhorar o sabor ou o tempo de conservação, muitos desses possuem pouca qualidade nutricional. Alguns exemplos de alimentos ultraprocessados são: refrigerantes, sorvetes, chocolates, guloseimas em geral, gelatinas, cereais matinais e salgadinhos (Brasil, 2021).

Conforme Raymond (2021), os padrões alimentares das crianças vêm mudando com o passar dos anos influenciados por uma série de fatores como o ambiente familiar, as tendências sociais e os meios de comunicação. Pesquisas nacionais sobre a ingestão alimentar de crianças e adolescentes mostram uma realidade nutricional precária, não preenchendo as recomendações para grupos de alimentos. Sendo observado um aumento no consumo de alimentos com baixa quantidade de nutrientes na dieta infantil, substituindo alimentos que são essenciais para a saúde.

O consumo crescente de ultraprocessados na dieta de crianças e adolescentes é uma questão preocupante. No Brasil, por exemplo, a maior quantidade de consumo de ultraprocessados está entre o público jovem. Entre os adolescentes, o consumo de ultraprocessados totaliza 27% das calorias da dieta, enquanto em adultos 20% e entre os idosos 15% (IBGE, 2020).

Considerando nesses aspectos, o objetivo deste estudo é analisar o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde das crianças, focando nas consequências nutricionais e metabólicas associadas ao seu consumo. Além disso, buscar compreender os fatores que influenciam esse consumo e obter informações sobre as ações do governo frente a esse cenário.

2 METODOLOGIA

A metodologia de escolha para realização da seguinte pesquisa, foi uma revisão bibliográfica de abordagem exploratória.

Para Marconi e Lakatos (2019), as revisões bibliográficas têm a finalidade de colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre o assunto. Não sendo mera repetição do assunto, mas proporcionando análise do tema sob outra visão ou abordagem, para chegar a novas conclusões.

Após escolha do tema e pesquisa preliminar, realizou-se a pesquisa direcionada por meio do levantamento bibliográfico, utilizando as bases de dados: LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), SCIELO (biblioteca virtual Scientific Electronic Library Online), PUBMED (Literatura Internacional em Ciências da Saúde). Definiu-se assim as características da pesquisa para então discutir, interpretar e apresentar os resultados alcançados.

A pergunta norteadora foi: Qual o impacto na saúde causado pelo consumo de alimentos ultraprocessados durante a infância?

Para revisão bibliográfica do tema foram realizadas pesquisas em bibliografias impressas e artigos digitalizados. Foi utilizado também o Anatómico da Universidade do Contestado (UNC) para complementar e analisar “in loco” das suas estruturas.

Os artigos foram coletados até novembro de 2024 preferenciais de até 5 anos levantando-se trabalhos especificamente relacionados ao tema proposto e resultaram em 11 artigos.

Nos artigos pesquisados percebeu-se um padrão na problemática abordada, ou seja, os autores também tinham a mesma dúvida do presente trabalho com objeto da pesquisa.

Compreender esse assunto é de grande importância para médicos e profissionais que trabalham na saúde pública.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As evidências científicas sobre os efeitos dos alimentos ultraprocessados na saúde são numerosas e estão em constante aumento. Esses alimentos por adultos estão associados ao maior risco de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e outras condições crônicas, além de estarem relacionados a problemas como depressão e demência (Suksatan et al., 2022).

Além disso, o consumo de alimentos ultraprocessados está associado ao aumento do IMC, e ao risco maior de desenvolver doenças como obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão, Acidente Vascular Cerebral e diversos tipos de câncer (Srouf et al., 2019).

Cruz et al. (2021) demonstraram que há uma relação direta entre o consumo de alimentos ultraprocessados e ingestão de fibras abaixo do recomendado pela Organização Mundial da Saúde. O estudo indica que os ultraprocessados, como biscoitos, bolos, pratos prontos, congelados, alimentos instantâneos e refrigerantes, estão entre os grupos que mais contribuem para a alta ingestão calórica.

É importante destacar que, a ingestão de bebidas açucaradas, além de promover desequilíbrio energético, também estão ligadas a maior risco de dislipidemia por meio do acúmulo de gordura ectópica, adiposidade visceral e hipertrigliceridemia, o consumo regular de alimentos ultraprocessados está associado ao aumento de lipídios sanguíneos, incluindo o colesterol total, o LDL-c e os triglicerídeos, além da redução do HDL-c. Esses fatores estão diretamente relacionados ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (Beserra et al., 2020).

Assim como com os adultos, em crianças a ingestão de alimentos ultraprocessados também está ligada a problemas metabólicos e nutricionais, incluindo obesidade, hipertensão e deficiências de nutrientes, devido aos altos níveis de açúcares, sódio e gorduras nesses produtos. A praticidade e publicidade voltada para o público infantil são alguns dos inspira a adição destes alimentos na rotina alimentar infantil (Nunes; JacominI, 2021).

Além disso, esses produtos, ricos em açúcares, gorduras e aditivos, costumam ser introduzidos precocemente na dieta infantil por influências de fatores familiares e socioeconômicos. Por isso, a necessidade de políticas públicas que incentivem uma alimentação mais saudável e limitem a publicidade desses produtos é destacada, com o objetivo de proteger a saúde das crianças e promover bons hábitos alimentares desde cedo (Silva et al., 2022).

Ademias, os hábitos alimentares formados na infância tendem a perdurar até a vida adulta, o que prolonga a exposição aos riscos associados ao consumo de ultraprocessados (Beserra et al., 2020).

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2017-2018, na faixa etária de 10 a 18 anos o consumo de ultraprocessados representa 26,7% das calorias ingeridas na dieta. Esse percentual diminuiu para 19,5% na faixa etária de 19 a 59 anos e chega a 15,1% entre aqueles com mais de 59 anos (IBGE, 2020).

De acordo com um estudo feito no município de Palhoça, 31,2% das crianças consomem sucos artificiais diariamente e 49,9% das crianças consomem refrigerantes uma a duas vezes por semana. E destacou que, o consumo dessas bebidas adoçadas está relacionado com o surgimento da obesidade infantil (Silva et al., 2023).

Ainda mais, o consumo elevado de alimentos ultraprocessados entre crianças menores de 24 meses em Santa Catarina é uma preocupação crescente, período que as crianças nem deveriam ter contato com esses tipos de alimentos. Embora muitas dessas crianças apresentem peso e altura dentro dos padrões esperados para a idade, casos de desnutrição e sobrepeso também são observados. Esse cenário destaca a necessidade urgente de políticas que incentivem uma alimentação saudável desde a infância, com o objetivo de prevenir deficiências nutricionais e promover um desenvolvimento adequado e sustentável para a saúde infantil ao longo prazo (Damazio et al., 2024).

Outro fator a ser destacado em alimentos ultraprocessados são os aditivos alimentares, são produtos colocados intencionalmente, como corantes e conservantes. Cabe ressaltar que os estudos toxicológicos realizados, são em sua maioria, em modelos animais, por isso a dificuldade no estabelecimento de limites de segurança para o desenvolvimento das crianças (Kraemer et al., 2022).

Existem vários fatores que influenciam o consumo de alimentos ultraprocessados na infância, sendo um deles a escolaridade da mãe ou cuidador. Crianças que as mães ou cuidadores tinham 8-10 anos de escolaridade apresentaram um consumo mais alto de alimentos ultraprocessados (84,8%), comparado com aquelas cujas mães tinham 12 anos ou mais de escolaridade (73,4%). Em suma, uma associação de o maior consumo devido ao menor acesso de informações sobre alimentos saudáveis e ou também limitações de recursos para compra de alimentos minimamente processados (Lacerda et al., 2023).

Portanto, é importante o desenvolvimento de políticas públicas com ações que incentivem a alimentação mais saudável, além de facilitar o acesso aos alimentos minimamente processados e in



natura. Um exemplo é o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) que está associado a um menor consumo de ultraprocessados pelas crianças (Noll et al., 2019).

4 CONCLUSÃO

Com este estudo destaca-se a relação entre o consumo crescente de alimentos ultraprocessados e os impactos negativos na saúde das crianças, com ênfase nas consequências nutricionais e metabólicas associadas a essa prática alimentar. Os resultados apontam para o aumento de condições como obesidade, diabetes, hipertensão e deficiências nutricionais, devido à alta ingestão de açúcares, gorduras e sódio presentes nesses produtos. Em suma, a influência da publicidade, o ambiente familiar e o contexto socioeconômico foram identificados como determinantes significativos do padrão de consumo desses alimentos entre as crianças.

No que diz respeito às ações do governo, observou-se que, embora existam programas como o PNAE, que incentiva a alimentação saudável, as políticas públicas ainda são insuficientes para combater efetivamente o alto consumo de ultraprocessados. A necessidade de ampliar essas ações e de implementar medidas que restrinjam a publicidade voltada para o público infantil e facilitem o acesso a alimentos mais saudáveis torna-se evidente.

Logo, o estudo reforça a urgência de políticas públicas mais robustas e de uma conscientização maior sobre os riscos à saúde infantil, a fim de promover uma alimentação equilibrada e sustentável para as gerações futuras.



REFERÊNCIAS

BESERRA, J. B. et al. Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados possuem pior perfil lipídico? Uma revisão sistemática. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 12, p. 4979-4989, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ykD99PFsnLzG5fv7wwrqKwm/>. Acesso em: 5 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos: versão resumida. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_crianca_brasileira_versao_resumida.pdf. Acesso em: 4 nov. 2024.

CRUZ, G. L. et al. Alimentos ultraprocessados e o consumo de fibras alimentares no Brasil. *Ciência e saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 09, p. 4153-4161, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/NqFc96kS7dSqZcMStnzPzjs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 nov. 2024.

DAMAZIO, L., DAROLT, J. D.; CANCELIER, S. J. Avaliação nutricional e consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade. *Nutrição Brasil*, [S.l.]: v. 23, n. 1, p. 717-726, 2024. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/Nutricao-Brasil/article/view/51/597>. Acesso em: 4 nov. 2024.

IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 120 p. ISBN 978-65-87201-15-3. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>. Acesso em: 4 nov. 2024.

KRAEMER, M.V.S. et al. Aditivos alimentares na infância: uma revisão sobre consumo e consequências à saúde. *Rev. de Saúde Pública*, São Paulo, v. 56, n. 32, 2022. Disponível em: https://rsp.fsp.usp.br/wp-content/uploads/articles_xml/1518-8787-rsp-56-32/1518-8787-rsp-56-32-pt.x63465.pdf. Acesso em: 4 nov. 2024.

LACERDA, E. M. A. et al. Minimum dietary diversity and consumption of ultra-processed foods among Brazilian children 6-23 months of age. *Cadernos de saúde pública*, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/qB75Xp5XGH3H5GQRJ6Y87fc/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 4 nov. 2024.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de Metodologia Científica. São Paulo- SP, 8. ed. Atlas, 2019. p. 200.

NOLL, P. R.S. et al. Ultra-processed food consumption by Brazilian adolescents in cafeterias and school meals. *Scientific reports*, p. 1- 8, mai. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31073127/>. Acesso em: 04 nov. 2024.

NUNES, A. S.; JACOMINI, D. L. J. Consumo de alimentos ultraprocessados associado às desordens metabólicas e nutricionais em crianças. *Medicina e Saúde*, Rio Claro, v. 4, n. 1, p. 85-100, jan. 2021. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.org.br/biblioteca/artigos-cientificos/consumo-de-alimentos-ultraprocessados-associado-as-desordens-metabolicas-e-nutricionais-em-criancas/11026/>. Acesso em 21 mar. 2025.

RAYMOND, J. L.; MORROW, K. Krause e Mahan: alimentos, nutrição e dietoterapia. 15. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2021.



SILVA, A. de F. R. da S. et al. Impacto e consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde infantil. *Research, Society and Development*, v. 11. n. 15, 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/365363714_Impacto_e_consequencias_do_consumo_d_e_alimentos_ultraprocessados_na_saude_infantil. Acesso em: 3 nov. 2024.

SILVA, N. T. et al. Consumo de alimentos ultra processados e fatores associados em crianças de seis anos de idade. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro-RJ, v.28(11):3301-3310, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/6xMsBnkM3cYtQJJHLS9WWhn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 nov. 2024.

SROUR, B. et al. Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). *The BMJ*, p. 1-14, mai. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31142457/>. Acesso em: 04 nov. 2024.

SUKSATAN, W. et al. Ultra-Processed Food Consumption and Adult Mortality Risk: A Systematic Review and Dose–Response Meta-Analysis of 207,291 Participants. *Nutrients*, p. 1-17, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35011048/>. Acesso em: 04 nov. 2024.