



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ALEXANDRA SANTANA BATISTA
RAIMUNDA WESLAYNE DE CARVALHO SANTANA
REGIANE DOS SANTOS CORREIA

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA INFÂNCIA: REVISÃO
INTEGRATIVA**

PARIPIRANGA
2023



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

ALEXANDRA SANTANA BATISTA
RAIMUNDA WESLAYNE DE CARVALHO SANTANA
REGIANE DOS SANTOS CORREIA

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA INFÂNCIA: REVISÃO
INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado a Ages como parte das
exigências para obtenção do título de
bacharel em Nutrição.

Orientadora: Dra. Cristiana Araújo Gontijo

PARIPIRANGA
2023

LISTA DE FIGURA

Figura 1 - Consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na infância.....	13
---	----

LISTA DE QUADRO

Quadro 1 - Resultados de estudos avaliados sobre consumo de alimentos ultraprocessados, in natura ou minimamente processados em crianças	12
---	----



LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

DCNT'S Doenças Crônicas Não Transmissíveis

TV Televisão

SUMÁRIO

ARTIGO CIENTÍFICO

RESUMO	7
INTRODUÇÃO	8
MÉTODOS.....	9
RESULTADOS.....	9
DISCUSSÃO.....	13
CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	16

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA INFÂNCIA: REVISÃO INTEGRATIVA

Alexandra Santana Batista
Raimunda Wesleyne de Carvalho Santana
Regiane dos Santos Correia

RESUMO

Introdução: Os alimentos que possuem alto teor de gorduras, açúcares e sódio com baixo valor nutricional, é possível destacar o incentivo dos pais através de anúncios gerando atração pelo mesmo. O guia alimentar apresenta orientações saudáveis para que os hábitos sejam adotados a população brasileira. **Objetivo:** Analisar o consumo de alimentos ultraprocessados em crianças e as possíveis consequências como as doenças crônicas não transmissíveis. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa em que foram trabalhos científicos que avaliaram diretamente para a população infantil, realizados entre os anos 2014 a 2023, buscando priorizar os mais recentes, nas línguas inglesa e portuguesa, que avaliaram o consumo de ultraprocessados na infância e as consequências. **Resultados:** Diante de estudos nacionais concluiu que cerca de 71,7% do público infantil é eutrófico; baixo peso: 3,2%; excesso de peso: 24,8%; sobrepeso: 17,8% e obesidade: 8,3%. Outro dado é que 74,3% das crianças acima de seis meses ingerem bebidas açucaradas, e, pelo menos, algum outro alimento ultraprocessado. **Conclusão:** Sendo assim, esses produtos por serem nutricionalmente desequilibrados, e possuir alta densidade energética, alta densidade de gordura, alto teor de açúcar e sódio e pouco teor de fibras e proteínas, devem ser evitados principalmente pelas crianças.

Palavras-chave: Ultraprocessados; Crianças; Saúde; Alimentação.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde define o sobrepeso e a obesidade como um excesso de gordura ou acúmulo anormal que consiste em um risco para a saúde. A obesidade está associada a vários fatores, como socioeconômicos, genéticos, biológicos, sociais e étnicos. Em crianças e adolescentes, os fatores dietéticos que colaboram para o risco da obesidade, incluem a ingestão em excesso de alimentos que são pobres em micronutrientes e ricos em energia, como os ultraprocessados (CALCATERRA, 2023).

O guia alimentar para a população brasileira categoriza os alimentos em quatro grupos de acordo com o grau de processamento utilizado na produção: alimentos in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários (ex: açúcar, gordura e óleos); alimentos processados (com adição de açúcar ou sal em seu processo de fabricação); alimentos ultraprocessados (contêm vários ingredientes e passam por diversas etapas e técnicas de processamento), sendo estes compostos por formulações derivadas de alimentos, frequentemente modificadas quimicamente, contendo pouco ou nenhum alimento inteiro e tipicamente adicionadas de corantes, aromatizantes, emulsificantes e outros aditivos cosméticos para que se tornem palatáveis ou hiper palatáveis (BRASIL, 2014).

O guia apresenta orientação que a população escolha preparações culinárias, alimentos in natura ou minimamente processados, em vez de alimentos ultraprocessados. O consumo de alimentos como frutas, verduras, legumes, carnes magras, raízes e tubérculos, proporcionam uma variedade de nutrientes de alto valor nutricional; e uma alimentação saudável é de suma importância, pois apresenta grande influência no crescimento, desenvolvimento físico e mental do indivíduo, além da manutenção da saúde (BRASIL, 2014).

No Brasil, o estado nutricional de adolescentes e crianças tem um percentual de 71,7% em eutrofia, 3,2% em baixo peso, 24,8% em excesso de peso, 8,3% em obesidade e 17,8% em sobrepeso (PITANGA *et al.*, 2022). No entanto, o consumo alimentar infantil no país tem sido marcado pelo baixo consumo de hortaliças e frutas, e uma maior ingestão de alimentos ultraprocessados, sendo um risco para o

desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis desde a fase infantil (VIOLA *et al.*, 2023).

Dessa forma, esse consumo alimentar inadequado pode gerar consequências para a saúde das crianças, a curto e longo prazo (VIOLA *et al.*, 2023). Assim, o objetivo dessa revisão foi avaliar o consumo de alimentos ultraprocessados na infância e sua relação com a saúde das crianças brasileiras.

METODOLOGIA

Trata-se de revisão integrativa desenvolvida utilizando as bases de dados LILACS, SCIELO, PUB MED e publicações do Ministério da Saúde. A pergunta norteadora foi: “quais são as consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na infância?” A busca bibliográfica foi realizada a partir das seguintes palavras-chaves: ultra-processed food children, ultraprocessados, crianças, caries and ultra-processed foods, alimentação e saúde.

Foram incluídos na revisão artigos que avaliaram diretamente para a população infantil, realizados entre os anos 2014 a 2023, buscando priorizar os mais recentes, nas línguas inglesa e portuguesa, que avaliaram o consumo de ultraprocessados na infância e as consequências, como as doenças crônicas não transmissíveis devido alto consumo desses alimentos.

RESULTADOS

Na presente revisão integrativa foram analisados 15 artigos que contemplaram a temática do consumo de alimentos ultraprocessados na infância e as consequências, como as doenças crônicas não transmissíveis.

Quadro 1 está representando o número de crianças que consome alimentos ultraprocessados, como também o percentual de crianças com excesso de peso.

De acordo com os estudos avaliados três identificaram o índice de consumo de alimentos ultraprocessados em crianças, como também sinalizado o percentual do consumo dos alimentos in natura ou minimamente processados e as consequências

acarretado pela frequência de consumo desses alimentos. O primeiro estudo demonstrou que 31,3% das mães entrevistadas relataram o consumo de pelo menos um alimento ultraprocessado em crianças menores de 6 meses de idade, como por exemplo, biscoito, doces, sucos artificiais, iogurte, bebidas lácteas, macarrão instantâneo, achocolatado (PORTO *et al.*, 2022). O segundo estudo afirmou 74,3% das crianças maiores de 6 meses de idade que já faziam o uso de alimentos, como por exemplo, queijos petit suisse, bebidas adoçadas e aromatizadas (LOPES *et al.*, 2020). O terceiro estudo identificou que 45,9 % das crianças entre 4 a 5 anos e 44,9% das crianças entre 6 a 7 anos consumiam alimentos in natura ou minimamente processados. Um dos estudos abordou uma referência de 15,8% de crianças menores de 5 anos que apresenta excesso de peso, sendo 7,6% possui obesidade. Dessa forma apresenta 33,9% do público infantil entre 5 a 9 anos que também relataram possuir obesidade e excesso de peso (VIOLA *et al.*, 2023).

Quadro 1. Resultados dos estudos avaliados sobre consumo de alimentos ultraprocessados, in natura ou minimamente processados em crianças brasileiras.

Autor, ano	Metodologia	População	Intervenção	Resultado principal
SPARRENBARGER <i>et al.</i> , 2015	Estudo transversal	204 crianças de 2 a 10 anos	Analisar os fatores associados e a contribuição no consumo alimentar dos alimentos ultraprocessados em uma unidade básica de saúde.	A ocorrência de excesso de peso foi de 34%. A média de consumo diário de energia foi de 1.672,3 Kcal, sendo que 47% desse total resultou do consumo de alimentos ultraprocessados. A idade da criança e a escolaridade materna foram associados a um maior percentual de contribuição na alimentação por esses alimentos.
LOPES <i>et al.</i> , 2020	Estudo transversal	545 crianças menores de 24 meses	Analisar em crianças menores de 24 meses o consumo e os fatores ligados aos alimentos ultraprocessados.	74,3% ingeriam algum ultraprocessado, sendo os fatores associados a esse consumo: responsável pelo cuidado da criança que não é a mãe, presença de até três pessoas na residência, crianças com idade maior de seis meses, sendo que não consumiam leite materno.
SOUZA <i>et al.</i> , 2021	Estudo transversal	309 crianças de 0 a 3 anos.	Analisar na infância precoce a relação entre cáries e o consumo de alimentos ultraprocessados.	Em 67,6% das crianças foi encontrado um consumo de quatro ou mais vezes por dia de alimentos ultraprocessados, sendo que 24,4% apresentaram cáries não cavadas e 12,0% cáries cavadas.
PORTO <i>et al.</i> , 2022	Estudo de coorte prospectiva	300 duplas de bebês/mães	Analisar em crianças menores de seis meses os fatores de risco e a frequência de introdução dos alimentos ultraprocessados.	31,3% das crianças menores de seis meses já tinham recebido alimentos ultraprocessados, com maior frequência de introdução de biscoito (23,3%) e petit suisse (14,3%). Essa introdução foi maior em pais com menor idade,

				famílias de renda inferior e mães com menor escolaridade.
VIOLA <i>et al.</i> , 2023	Estudo de coorte retrospectiva	403 crianças, entre 4 a 7 anos.	Analisar associação de estilo de vida, fatores sociodemográficos com o consumo de alimentos ultraprocessados, in natura ou minimamente processados, frutas e hortaliças.	Um menor tempo de tela e maior tempo na escola influenciam para uma alimentação saudável.

Na figura 1 está apresentado um esquema com as consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na infância, de acordo com os resultados dos estudos avaliados.

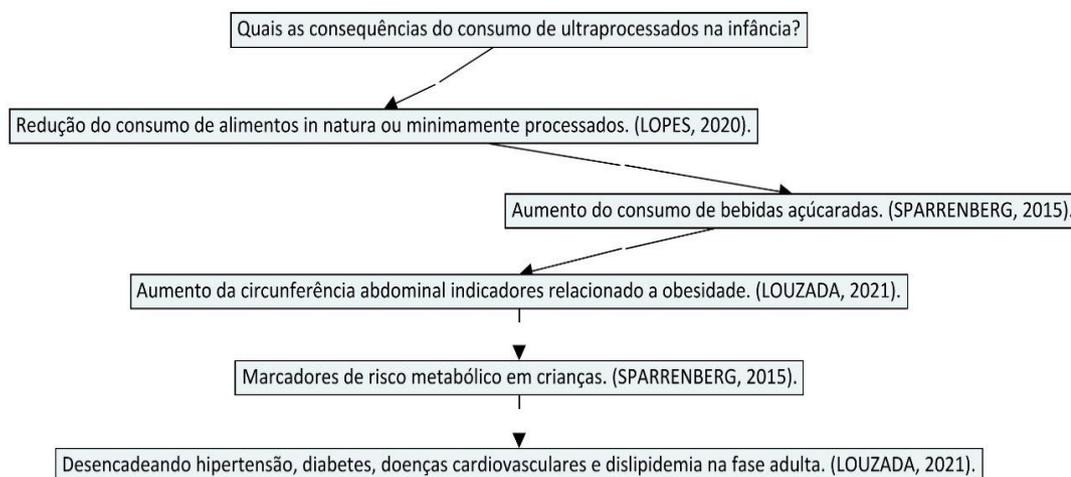


Figura 1. Consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na infância.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar o consumo de alimentos ultraprocessados na infância e sua relação com a saúde das crianças brasileiras. Uma das principais causas de agravos não transmissíveis e da atual pandemia de obesidade é o aumento da ingestão de alimentos ultraprocessados (LOPES *et al.*, 2020).

Uma grande quantidade de açúcares é uma particularidade de muitas bebidas lácteas e de chocolate, assim como de chocolate em pó, comercializados no Brasil. São considerados alimentos altamente cariogênicos aqueles que possuem mais de 5 gramas de açúcares por porção, os quais, em contato frequente com a boca, podem resultar em cáries (Souza *et al.*, 2021). Na pesquisa de Souza (*et al.*, 2021), os alimentos ultraprocessados que eram consumidos por crianças quatro ou mais vezes por dia apresentavam maior chance de causar cáries cavadas e não cavadas quando comparadas com aquelas que até três vezes por dia consumiam esses alimentos.

A nutrição possui papel importante para o crescimento e desenvolvimento na infância (LOPES, 2021). Um grande percentual de crianças em que a alimentação é

introduzida pelos pais, que na maioria prioriza os alimentos mais fáceis de baixo valor nutricional, como os ultraprocessados, que possuem grande quantidade de sódio, açúcares, gorduras e baixa quantidade de fibras e proteínas. Esses produtos são nutricionalmente desequilibrados, pois possuem alta densidade energética, baixa densidade nutricional. Quando esses alimentos ultraprocessados são consumidos com frequência podem desencadear no baixo desenvolvimento e crescimento da criança, redução da imunidade, futuro diabetes mellitus, doenças cardiovasculares, dislipidemias, hipertensão na vida adulta, anemia, alergias alimentares ou até mesmo excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis (LOPES *et al.*, 2020).

Os alimentos ultraprocessados são produtos que sofrem diversas etapas e técnicas de processamento e recebem aditivos como edulcorantes, corantes, aromatizantes e realçadores de sabor, utilizados para deixar os produtos mais atraentes e com maior durabilidade nas prateleiras. Os ingredientes e procedimentos utilizados na fabricação de alimentos ultraprocessados visam criar produtos de baixo custo, hiperpalatáveis e convenientes, com potencial para substituir alimentos in natura ou minimamente processados (LOUZADA *et al.*, 2021). Esses produtos são nutricionalmente desequilibrados e devem ser evitados antes dos dois anos de vida. Evidências científicas apontam aumento pela substituição cada vez maior da alimentação tradicional por alimentos e bebidas altamente processados e prontos para consumo (SPARREBERGER *et al.*, 2015).

Alguns fatores estão condicionados à qualidade da alimentação das crianças, dentre estes estão a renda e a escolaridade dos pais, sendo que a alimentação de qualidade está diretamente relacionada ao maior nível de escolaridade e à maior renda (LOUZADA *et al.*, 2021). Os pais também exercem grande influência no desenvolvimento dos hábitos da criança e devem ser exemplos positivos em relação à alimentação saudável associada à prática de exercício físico (SPARREBERGER *et al.*, 2015). Além disso, os pais devem monitorar o tempo em que seus filhos passam assistindo TV, pois além da inatividade física, os anúncios e propaganda de comercialização de ultraprocessados podem influenciar os hábitos alimentares das crianças (BRASIL, 2014). Assim, a infância é um período crucial para o meio do incentivo e da adoção de hábitos saudáveis que tendem a permanecer durante a fase adulta.

CONCLUSÃO

Evidências científicas mostraram que o consumo dos alimentos ultraprocessados pode desencadear na infância excesso de peso, cáries, distúrbios metabólicos futuros, provenientes pelo excesso da ingestão de ultraprocessados como os biscoitos, doces, sucos artificiais, iogurte, bebidas lácteas, macarrão instantâneo, achocolatado, por esses motivos os hábitos alimentares estabelecidos nos primeiros anos de vida devem ter como base uma alimentação equilibrada, a fim de garantir uma boa nutrição e crescimento prevenindo as doenças crônicas não transmissíveis atuais e futuras.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. 2º ed. Brasília: **Ministério da saúde**, 2014.

CALCATERRA, V. *et al.* Ultra-processed food, redward system and Childhood obesity. **Children**, v. 10, n. 804, p. 3-25, 2023.

LOPES, L. S. **Formação de hábitos alimentares na primeira infância.** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em nutrição). Faculdade de Ciências da Educação e saúde, Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, 2021.

LOPES, W. C. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados. **Rev. Paul. Pediatr.**, v. 3, p. 2-8, 2020.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cad. Saúde Pública**, v. 37, p. 2-48, 2021.

PITANGA, F. H. *et al.* Estado Nutricional de crianças e adolescentes do Brasil: uma revisão bibliográfica sistemática. **Conjecturas**, v. 21 n. 5, p. 452- 492, 2022.

PORTO, J. P. *et al.* Introdução de alimentos ultraprocessados e fatores associados em crianças menores de seis meses no sudoeste da Bahia, Brasil. **Ciência & Saúde coletiva**, v. 27, n. 5, p. 2.087-2.098, 2022.

SOUZA, M. S. *et al.* Ultra-processed foods and early childhood caries in 0-3-year-olds enrolled at Primary Healthcare Centers in Southern Brazil. **Public health nutrition**, vol. 24, n. 11, p. 3322-3330, 2021.

SPARREBERGER, K. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças de uma Unidade Básica de Saúde. **Jornal de Pediatria**, v. 91, n. 6, p. 535-542, 2015.

VIOLA, P. C. DE A. F. *et al.* Situação socioeconômica, tempo de tela e de permanência na escola e o consumo alimentar crianças. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n.1, p. 257-267, 2023.