



EFEITOS MALÉFICOS DOS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS NA ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Ananda Verena Correa dos Santos¹

Caio Oliveira Botelho da Silva¹

Gabriel Augusto Silva Grati Pinto¹

Kimyuri Lopes Paim¹

Nicolle Peres Gaefke¹

Tiago Dantas Martins dos Santos¹

Eliane Marta Quinones²

Nayara Cavalcanti Ares²

Elaine Cristina Giovanini²

¹Discentes do curso de enfermagem - Universidade Metropolitana de Santos-UNIMES

²Professoras da Universidade Metropolitana de Santos-UNIMES



Resumo

A alimentação de industrializados vem crescendo ainda mais no Brasil. De acordo com todas as pesquisas, a baixa informação das mães, prejudica ainda mais a alimentação e automaticamente cresce a introdução dos alimentos industrializados nas crianças. Principalmente nos recém-nascidos. Na infância, a alimentação tem um papel fundamental para a saúde, porque é onde a criança tem a formação dos hábitos alimentares e com isso constrói suas próprias opções de alimentos.^{1,2,6}

Os alimentos industrializados, além de não ser nada saudável para o organismo humano por conter muito açúcar, gorduras, conservantes, sódio, podem causar malefícios que a criança irá ter que conviver para o resto da vida, porque pode surgir doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), tais como: obesidade, diabetes e hipertensão arterial.²

MALICIOUS EFFECTS OF INDUSTRIALIZED PRODUCTS ON INFANT AND ADOLESCENT FEEDING: A LITERATURE REVIEW

Abstract

The industrialized food industry has been growing even more in Brazil. According to all the research, the low information of the mothers, further harms the feeding and automatically the introduction of the industrialized foods in the children grows. Especially in newborns. In childhood, food plays a fundamental role for health because it is where the child has the formation of eating habits and thereby builds his own food choices.^{1,2,6}

In addition to being unhealthy for the human body because it contains too much sugar, preservatives, sodium, it can cause harm that the child will have to live with for the rest of his life because chronic noncommunicable diseases), such as obesity, diabetes and hypertension.²



Introdução

A alimentação é de fundamental importância para o crescimento e desenvolvimento das crianças em seus primeiros anos de vida. A baixa informação das mães sobre a nutrição e sua importância para o seu filho, pode acarretar alguns malefícios para ele, tais como: a diminuição da produção imunológica, desencadeamento de processos alérgicos, distúrbios nutricionais, entre outros.¹

A infância é uma fase onde a alimentação tem o papel mais importante, pois nessa fase ocorre uma perda calórica maior, em virtude do crescimento e da intensidade das atividades físicas, além disso, é a fase onde os hábitos alimentares são formados para a vida toda.²

Nos primeiros anos de vida a alimentação da criança é de escolha dos pais e/ou responsáveis, é nesse período onde inicia educação alimentar e a formação dos hábitos alimentares. Até os quatro meses de idade, o ideal é que o bebê se alimente apenas com o leite materno, tendo em vista que o leite materno atende as necessidades nutricionais para que haja maturação fisiológica, além disso o intestino do bebê ainda não está pronto para receber outros tipos de alimentos, podendo desencadear má absorção dos nutrientes do leite materno, intolerâncias e alergias. Porém existem vários fatores que podem acontecer durante a amamentação, e que fazem com que a mãe não consiga de fato amamentar seu filho. Um deles acontece porque a mãe não tem o bico formado, e com isso dificulta a amamentação.²

A introdução do leite industrializado cresce cada vez mais devido a esses problemas com as mães durante a amamentação. Por mais que os leites industrializados não sejam a primeira opção, estudos já apontam que eles tendem a ter o máximo de nutrientes e que em certos casos, eles podem sim ser incluído na alimentação da criança.⁶

A maioria das mães são obrigadas a partir para os alimentos industrializados antes da maturação fisiológica do bebê em virtude do fim da licença maternidade ou apenas por influência da mídia a favor da praticidade. Esses fatores influenciam o desmame precoce e a introdução de alimentos sólidos, por consequência diminui o tempo de aleitamento materno, lembrando que a recomendação da OMS é aleitamento materno exclusivo até os seis meses de idade.²

Os alimentos supérfluos mais divulgados pela mídia são as papinhas, sopas, miojo (macarrão instantâneo), bebidas lácteas, sobremesas e guloseimas. Trabalhos, como o de Novotny e col. (1995) citam a influência da publicidade sobre a confiança que as mães



depositam nos produtos apresentados. É importante reforçar que são as primeiras experiências da criança que definem a formação dos hábitos alimentares, sejam eles, saudáveis ou não, uma vez que é nessa fase em que ocorrem as descobertas (gostos, sabores), e a partir delas são formadas as preferências alimentares.²

Embora o convívio familiar tenha grande influência na formação dos hábitos alimentares, não podemos deixar de falar da grande influência das mídias (desenhos televisionados, filmes, jogos, redes sociais, entre outros) e fase escolar, que é onde eles passam a observar e conhecer os hábitos alimentares de outros colegas, frequentar cantinas e experimentar novos alimentos, sendo a maioria industrializados.⁶

Atualmente a saúde das crianças vem sendo afetadas pela vida urbana, onde tudo precisa ser rápido e fácil, portanto há uma mudança nos hábitos principalmente nos alimentares causando assim uma maior taxa de sobrepeso e obesidade. Estudos apontam para o aumento no consumo de carnes, frutas, bebidas e para a redução do consumo de cereais, leguminosas, oleaginosas, aves e ovos nas refeições dos brasileiros.⁴

As escolas têm um papel importante em ajudar a combater esses maus hábitos nas alimentações, o ambiente de ensino é favorável para aprendizados nutricionais.³ Na infância e a adolescência são períodos fundamentais na vida onde é necessário um apoio das escolas, família, amigos e a comunidade para que as crianças e adolescentes tenham ajuda com todos os tipos de transformação que ocorrerão nessa fase e o principal é o suporte nutricional adequado para o crescimento e desenvolvimento completo e saudável. Nessa fase, pela facilidade de poder se nutrir pela rua ou escolas eles acabam optando pelo prático, fácil e rápido que geralmente são alimentos industrializados que não fazem bem para a saúde, porém é o mais prático e rápido.⁸

Os adolescentes representam 21% da população brasileira, cerca de 35 milhões. A adolescência é um período de transição entre a infância e a fase adulta, dessa maneira ocorrem intensas mudanças em seus corpos, emoções, mente e seu meio social. Devido a essas rápidas modificações, esse novo estágio requer um amplo fornecimento de energia e nutrientes. Estão vulneráveis a padrões e hábitos alimentares por motivos psicológicos, sociais, socioeconômicos até mesmo influência de amigos e busca de autonomia e identidade.⁴

Os adolescentes tendem a pular refeições como: o café da manhã, almoço e janta, assim aumentando o consumo de alimentos entre essas refeições com altos teores de açúcar e



gorduras saturadas e baixo em micronutrientes. A “dieta” dos adolescentes contém um elevado teor de gordura saturada, açúcar e sal. Aumentando o risco de hipertensão e doenças cardiovasculares, o aumento do açúcar contribui para a obesidade e a ocorrência de diabetes tipo 2, e por conter poucas fibras, aumenta a chance de desenvolver diversos tipos de câncer.

4

Os alimentos industrializados geralmente são cheios de açúcar, gorduras, conservantes, sódio, substâncias que contribuem com o desenvolvimento de hábitos alimentares nada saudáveis, o que se estende até a vida adulta, levando ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), tais como: obesidade, diabetes e hipertensão arterial.²

A obesidade pode ter início ou se agravar na adolescência, pois nesse período muitos fatores parecem interferir na vida dos adolescentes como no consumo alimentar, valores socioculturais, imagem corporal, grupo social, renda familiar, alimentos consumidos fora de casa, aumento do consumo de alimentos altamente energéticos, influência exercida pela mídia e grupo de convívio, distância entre a casa, escola e trabalho, disponibilidade e facilidade de preparo dos alimentos, além de instabilidade emocional.⁵

Também podemos levar em consideração que o consumo de alimentos industrializados pode ter relação direta com a renda familiar. O poder aquisitivo pode interferir na disponibilidade, qualidade e quantidade dos alimentos. No Brasil, o preço real de alimentos industrializados descendeu, o que favoreceu quem tem menor renda, pois de maneira geral uma maior renda, leva a um maior refinamento na hora do consumo.⁷

Outros fatores como tempo disponível para preparo, trabalho, motivação, conhecimento, dentro outros podem também ser levados em consideração. O uso exacerbado desses alimentos faz mal a saúde, e ultimamente o consumo tem sido constante, principalmente por crianças. Justamente na fase avaliada como mais importante da vida, por fazer com que as atitudes tomadas se tornem hábitos ao longo da vida, o que compromete a saúde na fase atual ou adulta.⁷

Por outro lado, se bem escolhidos, os alimentos industrializados não podem ser comparados ao ser substituídos por in natura, porém podem ajudar se realmente tiverem fontes alimentares enriquecidas com nutrientes ao qual favorecem a saúde, principalmente complementando a alimentação infantil.⁷



Geralmente, lactantes muito jovens tem uma grande periodicidade em consumo alimentar desajustado. Esses comportamentos indevidos podem levar ao aumento de risco de muitas doenças, principalmente as crônicas. Quando falamos em relação ao reforço alimentar, inadequação da ingestão de micronutrientes podem fortificar o risco de doença. Podem acontecer muitas complicações com as lactantes no primeiro ano de vida da criança, que podem ser resolvidos rapidamente ou que muitas vezes levam tempo para se normalizarem. Podemos destacar entre essas complicações o intervalo de tempo do aleitamento materno exclusivo, e com isso o uso do leite de vaca integral, a introdução prematura de alguns alimentos industrializados em que a maioria contém muitas gorduras, principalmente a gordura trans. Quando falamos em relação ao reforço alimentar, a inadequação da ingestão de micronutrientes podem fortificar o risco de doenças.¹⁰

É importante destacar principalmente o uso do leite industrializado quando há falta do leite materno que deve ser exclusivo. Pensando por esse lado, o produto industrializado não seria um grande vilão, e sim um complementar se as escolhas forem de acordo.⁷

Metodologia e Resultados

Um estudo feito em creches públicas no município de São Paulo constatou que, grande parte das mães não sabem e não obtiveram informação sobre uma alimentação adequada para seus filhos. Nesse estudo, verificou-se que 49,8% das mães tem menos que 8 anos de estudos escolar em sua vida, fato que tem uma correlação em sua baixa renda (cerca de menos ou até um salário mínimo). E observou-se uma média na faixa etária de 20-35 anos de idade.¹

Com tudo isso, essas mães são forçadas a ingressar no mercado de trabalho mais cedo, e pela sua baixa renda e praticidade, as mães introduzem na alimentação de seus filhos, alimentos como: macarrão instantâneo, salgadinhos, bolacha recheada, embutidos, suco artificial, refrigerante e bala/pirulito/chocolate. Observou-se que aproximadamente 2/3 das crianças, foram oferecidos esses alimentos que tem um grande potencial obeso gênico antes de seus 12 meses de vida.¹

A renda familiar inferior a um salário mínimo representa riscos cerca de duas vezes maiores para a introdução desses alimentos. Apesar da inexistência de uma recomendação específica a quantidade e frequência do consumo desses alimentos industrializados na dieta infantil, sabe-se que deve ser desencorajado o consumo dos mesmos, pois apresentam fortes



evidências de que sua ingestão continua promove o desenvolvimento precoce das DCNT (doenças crônicas não transmissíveis).¹

Foi oferecido mel para 73,7% das crianças antes dos 12 meses de idade, o que é considerado um dado preocupante pela ANVISA que recomenda que esse alimento não seja consumido em seu primeiro ano de vida, devido a imaturidade de sua flora intestinal, que torna as crianças mais susceptíveis a intoxicação alimentar, causada pela ingestão de esporos da bactéria *clostridiumbotulinum*, bacilo responsável pela transmissão do botulismo intestinal.¹

Também houve a introdução de refrigerante e suco artificial até os 12 meses de idade em 56,5% e 63,6% das crianças, respectivamente. Esses produtos contêm aditivos químicos e alto teor de açúcar, na sua maioria, são desprovidos de micronutrientes, que tem sido alvo de intensa preocupação.¹

Os refrigerantes contêm poli fenóis que interferem na absorção de ferro, podendo contribuir para a ocorrência de anemia nessa faixa etária. As indústrias alimentícias têm uma grande influência em suas propagandas e publicidade, principalmente veiculada pela televisão, influenciam essas mães que depositam sua confiança em seus produtos, principalmente devido a falta de informação. Foi feita um avaliação em que do total de 1.395 anúncios de produtos alimentícios veiculados na televisão, observaram-se cerca de 60% deles estão no grupo da pirâmide alimentar representado por gorduras, óleos, açúcares, e doces, além de não existirem publicidade de frutas e hortaliças.¹

Outro estudo feito foi realizado em escolas de Santa Catarina onde primeiro foram analisadas as quantidades de alimentos industrializados que são oferecidas as crianças, posteriormente foram analisados os pesos, alturas e avaliações nutricionais das crianças, na última etapa foi realizado um questionário com acompanhamento dos pais sobre a frequência do consumo de alimentos industrializados em domicílio.³

Os dados foram analisados e foi verificado que a rotina alimentar foi muito semelhante nas três escolas, nestas foram analisadas e obtiveram uma resposta de que os cardápios possuíam escolha de 13 alimentos industrializados, sendo que apenas 7 qualidades eram consumidos com frequência maior que uma vez na semana. Porém muitas crianças levavam lanches de casa e geralmente eram alimentos industrializados como refrigerantes e biscoitos e salgadinhos.³



As escolas infantis têm o papel de oferecer alimentos de boa qualidade para as crianças, assim como incentiva-las, entretanto esse incentivo deve ocorrer em casa também, pois nas 3 escolas a quantidade de alimentos oferecidos são aceitáveis.³

Conclusão

Ultimamente, mudanças acontecem na alimentação da população, seja ela de crianças ou adolescentes . Principalmente na substituição dos alimentos caseiros, por alimentos industrializados. Varias mudanças de hábitos contribuem para essa mudança, por exemplo a influencia do mercado publicitário, a divulgação dentro dos mercados, anúncios da TV, a rotina dos pais que hoje em dia os pais estão ficando cada vez mais fora de casa, inclusive sem tempo de preparar o lanche do seu filho para levar a escola.⁹

A introdução dos alimentos com grande quantidade a base de energéticos, e baixo índice nutricional e o abandono do aleitamento, compromete o crescimento e desenvolvimento da criança, podendo diminuir a proteção imunológica e trazendo processos alérgicos.⁹

A população deve se atentar sobre a escolha de alimentos saudáveis e controlar as estratégias de marketing agressivas promovidas pelas empresas comercializadoras de alimentos industrializados. As consequências da introdução e da utilização precoce e incorreta de alimentos industrializados poderão ser amenizadas por iniciativas de educação nutricional, que atinjam parcela significativa da população. Além de conscientizar os pais sobre a idade adequada e a forma correta de introdução de alimentos, é necessário alerta-los sobre os malefícios causados pela introdução errônea e precoce dos industrializados, considerando os fatores culturais, comportamentais e afetivos envolvidos com a alimentação.⁴ Deve-se ser realizado intervenções de promoção nutricional que visem estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis nos primeiros anos de vida, mas não só neles, essa conscientização deve ser levada pelo resto de sua vida.¹ A taxa de obesidade no mundo tem aumentado muito com o passar do tempo, um dos principais fatores é a má alimentação que é passada pelos pais e outro motivo é a transição dos alimentos saudáveis por alimentos não tão saudáveis com alimentos refinados e com isso causando muitos tipos de doenças.⁵

A obesidade pode ter início ou se agravar na adolescência pois nesse período muitos fatores interferem na vida dos adolescentes como no consumo alimentar, valores culturais,



imagem corporal, renda familiar, alimentos consumidos fora de casa, influência exercida pela mídia e grupo de convívio, escola e trabalho, disponibilidade e facilidade de preparo dos alimentos, além de instabilidade emocional.⁵

A importância de uma dieta regrada e balanceada na vida de um adolescente é muito importante pois é o momento onde mais precisamos de nutrientes pra nutrir nossas células e com os alimentos que estão entre os jovens não temos o consumo ideal.⁵

Na área escolar, concluiu-se que há uma elevada frequência de consumo de alimentos industrializados nos domicílios e pouco significativo nas escolas infantis. Relacionando crianças com e sem excesso de peso ao consumo de alimentos industrializados no domicílio, verificou-se elevada frequência de consumo em ambas as categorias. Há necessidade de utilizar a escola como espaço para intervenção nutricional, visando à formação das experiências infantis no desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis.³

Referências:

01- Toloni, M.H.A; Silva, G.L.; Goulart, R.M.M; Taddei, J.A.A.C; **Introdução de alimentos industrializados e alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo.** Rev. Nutr., Campinas, 24(1):61-70, jan./fev., 2011.

02- SPINELLI, M.G.N; SOUZA, S.B; SOUZA, J.M.P. **Consumo, por crianças menores de um ano de idade, de alimentos industrializados considerados supérfluos: hábito alimentar.** São Paulo: Revista Brasileira de Medicina, 1999. 666 p. Disponível em: <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=1771>. Acesso em: 21 nov. 2017.

03- A.P.P AIRES, C.C.L. DE SOUZA, F.J. BENEDITTI, T.C. BLASI, V.R. KIRSTEN; **Consumo de alimentos industrializados em pré-escola;** Revista da AMRIGS, Porto Alegre, 55 (4): 350-355, out. Dez. 2011.

04- Godoy, F.C; Andrade, S.C; Morimoto, J.M; Carandina, L; Goldbaum, M; Barros, M, B, Z; Cesar, C, L, G; Fisberg, R, M **Índice de qualidade da dieta de adolescentes residentes no distrito de Butantã, município de São Paulo, Brasil;** Rev. Nutr., Campinas, 19(6):663-671, nov./dez., 2006.

05- V.R.M. DISHCHEKENIAN; M.A.M.S ESCRIVÃO; D. PALMA; F. ANCONA-LOPEZ; E.A.C. ARAÚJO; J.A.A.C. TADDEI; **Padrões alimentares de adolescentes obesos e diferentes repercussões metabólicas;** Rev. Nutr., Campinas, 24(1):17-29, jan./fev., 2011.



06- SILVA J.A. Reflexões sobre a prática do aleitamento materno: Rev.Esc.Enf.USP,v.30, n. 1, p. 58-72, abr. 1996.

07- AQUINO, Rita de Cássia de and PHILIPPI, Sonia Tucunduva. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. Rev. Saúde Pública [online]. 2002, vol.36, n.6, pp.655-660. ISSN 1518-8787. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102002000700001>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

08- Dionéia E C Guse , Maristela B Busnello , Ligia B B Frantz; CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS NO LANCHE DE ESCOLARES; N° 1; Três Passos 2017.

09- TOLONI, Maysa Helena de Aguiar. Introdução de alimentos industrializados nos primeiros anos de vida. 2013. 90 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2013.

10- CAVALCANTE CAETANO, Michele et al. Complementary feeding: inappropriate practices in infants: Alimentação complementar: práticas inadequadas em lactentes. 2010. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/html/3997/399738176006/>>. Acesso em: 04 dez. 2017.