

## CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS E SUAS CONSEQUÊNCIAS À SAÚDE DA POPULAÇÃO IDOSA

Marcos Garcia Costa Morais<sup>1</sup>  
Tâmara Laryanne Costa Morais<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem estreita ligação com os processos de transição demográfica e de transição nutricional, sendo observado em países desenvolvidos como também em países em desenvolvimento, onde a faixa etária mais crescente no mundo é a idosos longevos, aqueles que têm 80 anos ou mais (Oliveira, 2019). Segundo estimativas da Organização das Nações Unidas (ONU), dados de 2020, a América Latina e o Caribe possuem, aproximadamente, 654 milhões de habitantes. Deste total, as pessoas idosas (acima de 60 anos) representam 13% da população (Vea et al., 2020; Vegi et al., 2020).

No Brasil, o cenário não é diferente, observa-se redução do grupo das crianças, em virtude da queda acentuada da fecundidade e do progressivo aumento do grupo dos idosos, com a elevação da expectativa de vida, fruto da melhoria das condições sociais e econômicas. As projeções indicam que no Brasil, em 2050, ocorrerá um aumento desse grupo para 13,8 milhões e até em 2070 a população idosa representará mais de 35% do total da população (Oliveira, 2019).

Entretanto, com o aumento da população idosa, observa-se a progressão de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), atrelado ao consumo de alimentos ultraprocessados (Mahan, Escott-stump, Raymond, 2012). De acordo com o Protocolo de Uso do Guia Alimentar para a Pessoa Idosa indica que essa população troca constantemente as principais refeições por alimentos como pães, refrigerantes, biscoitos doce e salgado, salsichas e embutidos.

Os alimentos processados e ultraprocessados apresentam elevadas quantidades de açúcares e gordura saturada, acarretando alta densidade energética e uma baixa qualidade nutricional, comprometendo o organismo humano a manter o equilíbrio do balanço energético, posteriormente aumentando o risco de apresentar sobrepeso/obesidade (Louzada et al. 2015; Martins et al., 2017). A produção desses alimentos geralmente é realizada por

---

<sup>1</sup> Nutricionista, mestrando pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Pública (PPGSP) pela Universidade Estadual da Paraíba - PB, [nutrimarcosgarcia@gmail.com](mailto:nutrimarcosgarcia@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba - PB, [tamaralaryanneuepb@gmail.com](mailto:tamaralaryanneuepb@gmail.com);

indústrias alimentícias e têm muitos ingredientes, como sal, açúcar, gorduras e substâncias de uso exclusivo das indústrias (Guia Alimentar Para População Brasileira. Brasil, 2014).

Partindo desse cenário, uma alimentação saudável e adequada é fundamental para prevenir DCNT e promover maior qualidade de vida, porém o hábito de consumo entre os idosos está se tornando cada vez mais precário em termos de nutrientes essenciais (Mahan, Escott-stump, Raymond, 2012). Visando isso, este trabalho tem como objetivo, avaliar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados por idosos e descrever as consequências dessa alimentação para à saúde.

## **METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)**

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, teve como propósito elaborar um estudo que abordassem a importância do conceito interdisciplinar na promoção a saúde do idoso. Os passos metodológicos utilizados na pesquisa foram norteados por duas perguntas: O consumo de alimentos processados e ultraprocessados pela população idosa e as consequências à saúde da população idosa. As fontes informacionais utilizadas no planejamento e execução do estudo foram Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Pubmed.

Para critérios de inclusão foram escolhido artigos científicos, dissertações e alguns livros onde todos os estudos permitem acesso gratuito para download. No resultado da pesquisa foram utilizados alguns temas que serviram como descritores: “Alimentos processados e idosos”, “Consequências de ultraprocessados para os idosos” e “Alimentos industrializados e idosos”, consecutivamente realizamos o cruzamento dos temas mediante o uso do operador BOOLEANO “AND”.

Já no critério de exclusão, desconsideramos todos os estudos cuja temática que não tinha correlação com o raciocínio do estudo e que apresentava resultado duplicado. Após realizar a pesquisa foram encontrados 22 estudos com seus temas compatíveis aos descritos, para análise dos estudos foi realizada uma leitura minuciosa no resumo de cada um deles, após a filtragem destes, foram escolhidos 06 (seis) deles que serviram de base na elaboração do presente estudo.

Nos estudos escolhidos a abordagem metodológica faz referência a interdisciplinaridade na formação de novos profissionais de saúde, a promoção à saúde como uma alternativa para melhorar o cuidado com pessoas idosas e a questão da garantia de direitos sociais.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo o acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, uma alimentação saudável deve ser harmônica em quantidade e qualidade, segura sanitariamente, variada e referenciada pela cultura alimentar. Segundo dados da Pesquisa de Orçamento Familiar 2017-2018, os alimentos ultraprocessados contribuem com cerca de 15% das calorias consumidas, com destaque para bolachas salgadas e pães industrializados, seguidos dos doces e guloseimas (IBGE, 2020).

Estudos realizados indicam que as pessoas idosas realizam trocas de refeições principais baseadas (almoço ou jantar), por lanches feitos, como pães, leite, bolachas/biscoitos e outros alimentos ultraprocessados como salsichas e presunto (IBGE, 2020). Alguns estudos relacionam o consumo frequente de alimentos processados/ultraprocessados e um maior risco de doenças no trato gastrointestinal, como diarreia, constipação e dispepsia. Segundo Schnabel et al. (2018), os industrializados é um dos principais fatores, pela elevada quantidade de conservantes e corantes artificiais.

O padrão de consumo de alimentos processados e/ou ultraprocessados apresentam uma associação à incidência de casos de obesidade e DCNT. Segundo o estudo de Martins et al., (2016) que buscou relacionar o consumo de carboidratos refinados, inseridos nos alimentos ultraprocessados, observou que o consumo desses alimentos exerceu associação com o excesso de peso e desenvolvimento da obesidade. Caetano et al. (2017), afirma que o alto consumo desses tipos de alimentos é um fator primordial para o aparecimento de DCNT.

Nessa perspectiva, segundo dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, 52% dos quase três milhões e meio de idosos acompanhados na Atenção Primária à Saúde em 2021, estão acima do peso. Além disso, doenças como diabetes, hipertensão e obesidade, comuns nessa faixa de idade, podem piorar com a ingestão desses alimentos, pobres em fibras, vitaminas e minerais.

Nesse sentido, Coelho et al., (2017) investigaram a frequência alimentar dos idosos em Pelotas/RS. Da amostra composta por 139 participantes, 93,5% consumiam frequentemente batatas fritas durante a semana, 81,2% consumiam hambúrguer e 68,4% consumiam bolachas recheadas. A baixa adesão ao consumo de alimentos in natura como as saladas cruas e frutas, colaboram com outros trabalhos, constatando que quase metade dos idosos não segue o que é preconizado pelo Guia Alimentar para a população Brasileira e não consomem pelo menos 400g/dia de frutas e vegetais.

A falta de informações a respeito dos alimentos processados e ultraprocessados são grandes entre a população idosa. Exemplos recorrentes é o macarrão instantâneo e a massa alimentícia tradicional, ou também o molho de tomate industrializado e o caseiro, onde os idosos realizam o consumo do macarrão instantâneo e molho industrializados de forma semanal e acreditavam que ambos os alimentos se tratavam do mesmo modo de preparo (Mello et al. 2020).

Em um estudo desenvolvido por Nascimento et al. (2013) a respeito do conhecimento de idosos sobre a rotulagem de alimentos, constataram que a falta de informações da terceira idade em relação à rotulagem de alimentos. Em uma amostra de 96 idosos do programa de atividades do Parque Ararigóia, de Porto Alegre/RS, 83 (86%) relataram não possuir o hábito de ler as informações contidas no rótulo dos alimentos processados e ultraprocessados.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com o aumento no ritmo de envelhecimento da população brasileira mudanças no consumo alimentar acompanhada pelo o processo de transição nutricional e epidemiológica atingem os idosos, onde o padrão alimentar encontra-se constantemente alterado, aderindo os alimentos ultraprocessados e, conseqüentemente, afetando o estado nutricional e desenvolvendo DCNT.

Com isso, é importante que o profissional de saúde esteja atento ao contexto das mudanças que ocorrem no corpo com o avanço da idade e no ambiente onde os idosos estão inseridos, pois essas mudanças podem ter implicações no processo de compra, preparo, consumo e aproveitamento dos alimentos pelo organismo. Dessa forma, torna-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir para autonomia e promoção da alimentação adequada e, assim, melhorar a qualidade de vida dos idosos brasileiros.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Alimentos Ultraprocessados, Doenças Crônicas.

## **REFERÊNCIAS**

CAETANO, V . C. et al. Consumo de alimentos processados e ultraprocessados em indivíduos adultos com excesso de peso. **HU Revista**, v. 43, n. 4, p. 355-362, 2017.

COELHO, C. N . V. et al. Consumo alimentar de idosos atendidos em unidades de saúde da família na cidade de Pelotas-RS. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 8, n. 2, p. 43-49, 2017.

IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. 69 p.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Alimentos, nutrição e dietoterapia. **São Paulo: Roca**, v. 10, p. 1157, 2002.

MARTINS, A. P. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 656-665, 2013.

MARTINS, M. V. et al. Consumo alimentar de idosos e sua associação com o estado nutricional. **HU revista**, v. 42, n. 2, 2016.

MELO, J. N. S.; DE MELLO, A. D.; DE SOUSA COELHO, H. D. Consumo de alimentos ultraprocessados por idosos frequentadores de uma clínica integrada de saúde em São Paulo. **Saúde (Santa Maria)**, 2020.

NASCIMENTO, C. et al. Conhecimento de consumidores idosos sobre rotulagem de alimentos. **Revista de epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 3, n. 4, p. 144-147, 2013.

OLIVEIRA, A. S. Transição demográfica, transição epidemiológica e envelhecimento populacional no Brasil. **Hygeia-Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde**, v. 15, n. 32, p. 69-79, 2019.

SCHNABEL, L. et al. Association between ultra-processed food consumption and functional gastrointestinal disorders: results from the French NutriNet-Santé cohort. **Official journal of the American College of Gastroenterology| ACG**, v. 113, n. 8, p. 1217-1228, 2018.

VEA, H. D. B. et al. Abordagens, evolução e enfrentamento do envelhecimento demográfico em Cuba. **Revista Pan-Americana de Saúde Pública**, v. 42, pág. e21, 2018.

VEGI, A. S. F. et al. Caminhabilidade e envelhecimento saudável: uma proposta de análise para cidades brasileiras de pequeno e médio porte. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, p. e00215218, 2020.