

ANÁLISE DO CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES ATENDIDOS EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA/PB

Yohana de Oliveira; Keylla Querino de Farias Lima; Erika Epaminondas de Sousa; Caroline Severo de Assis; Cássia Surama Oliveira da Silva.

Universidade Federal da Paraíba, yoh_0806@hotmail.com

RESUMO: O aumento das taxas de obesidade na infância e na adolescência está relacionada à inatividade física e às mudanças nos hábitos alimentares atuais, com destaque para a ingestão elevada de calorias e os altos teores de gorduras e sódio na dieta. Sendo assim, objetivou-se através deste estudo, avaliar a frequência do consumo de alimentos processados, entre crianças e adolescentes atendidos em uma Unidade Básica de Saúde do município de João Pessoa/PB. Tratou-se de um estudo de campo, de caráter observacional, descritivo e transversal, com uma amostra de 90 crianças e adolescentes de ambos os gêneros, na faixa etária de 05 a 18 anos. Foi realizada a aplicação de um questionário de frequência alimentar com o intuito de conhecer a frequência do consumo de determinados alimentos com alto teor de sódio em sua composição. Os resultados mostraram que os alimentos mais consumidos pelo grupo foram o biscoito Cream Cracker, com 68,89% da frequência do consumo de uma ou mais vezes ao dia, seguido do biscoito recheado, pipos e manteiga com sal, com 48,89%, 40% e 36,67%, respectivamente. Em oposição, o molho shoyo (68,89%) e a linguiça (52,22%) destacaram-se na categoria de mais consumidos raramente. Observou-se, portanto, um remodelamento do padrão alimentar do grupo estudado, sendo necessário promover orientação nutricional para uma alimentação saudável, devido ao grande consumo de fast foods em detrimento do consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais, o que induz o aumento de doenças crônicas degenerativas de maneira cada vez mais precoce.

Palavras-chave: Consumo alimentar, crianças, sódio.

INTRODUÇÃO

O aumento das taxas de obesidade na infância e na adolescência está relacionada à inatividade física e às mudanças nos hábitos

alimentares atuais, com destaque para a ingestão elevada de calorias e os altos teores de gorduras e sódio na dieta. Entre os fatores dietéticos mais importantes para o surgimento de doenças como diabetes melito tipo 2

(DMT2) e hipertensão arterial sistêmica (HAS), estão o consumo excessivo de gorduras saturadas, ácidos graxos trans e colesterol, sendo estes os principais componentes dos lanches de baixa composição nutricional, cujo consumo está associado positivamente ao excesso de peso na infância (REILLY; KELLY, 2011).

Por estar em um período de crescimento e desenvolvimento fisiológico, este grupo precisa de um aporte nutricional adequado, pois a deficiência ou ausência de alguns nutrientes, ou mesmo o excesso deles, podem trazer complicações relacionadas à saúde da criança que poderão persistir ao longo da vida (BERNARDI et al., 2010).

As modificações sociais, econômicas e culturais, estão gradualmente contribuindo para as mudanças nos hábitos alimentares fora de casa, principalmente no ambiente escolar, como por exemplo, a substituição de uma refeição tradicional por lanches com elevados teores de sódio, gorduras e açúcares (SOUZA et al., 2013).

O uso demasiado do sódio na dieta está associado diretamente com as doenças crônicas não transmissíveis, sendo sua fonte principal o sal comum, que contém 40% de sódio em sua composição. Sendo assim, o sódio está contido em diversos produtos industrializados, como os enlatados, embutidos e salgadinhos (COSTA;

MACHADO, 2010). Desta forma, esses produtos são caracterizados como altamente palatáveis, devido à sua composição e processamento, possuindo um maior prazo de vida de prateleira e prontos para o consumo, evidenciando essas vantagens em relação aos alimentos *in natura* (MONTEIRO et al., 2010).

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2012), o lanche é uma refeição intermediária realizada entre as duas refeições principais ocorrendo geralmente pela manhã (entre o desjejum e o almoço) e à tarde (entre o almoço e o jantar), correspondendo cada uma delas, de 10% a 15% das necessidades energéticas diárias.

O Questionário de Frequência Alimentar (QFA) tem sido amplamente utilizado para investigar a relação entre a dieta e doenças crônicas, principalmente por ser de fácil e rápida aplicação em crianças. O método baseia-se no princípio da análise da média de ingestão e sua relação com o tempo (consumo de semanas, meses ou anos). Esse instrumento é caracterizado por ser basicamente uma lista de alimentos previamente selecionados de acordo com o propósito da pesquisa, onde o participante é orientado a responder com que frequência consome cada alimento, com opções do tipo e número de vezes por dia, por semana e por mês (CADE et al., 2002).

Diante do exposto, analisar os hábitos alimentares de crianças e adolescentes, em especial sobre os alimentos promotores da hipertensão arterial e excesso de peso, faz-se necessário. Sendo assim, objetivou-se através deste estudo, avaliar a frequência do consumo de alimentos processados, especialmente os ricos em sódio, entre crianças e adolescentes atendidos em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de João Pessoa/PB.

METODOLOGIA

Constituiu-se de um estudo de campo, de caráter observacional, descritivo e transversal, com uma amostra de 90 crianças e adolescentes de ambos os gêneros, na faixa etária de 05 a 18 anos, que estavam sendo atendidos em uma Unidade Básica de Saúde do município de João Pessoa/PB. O período de coleta de dados foi realizado entre fevereiro a abril de 2015.

Para análise do consumo alimentar das crianças e adolescentes foi aplicado um questionário de frequência alimentar, elaborado pelas autoras, constando de 20 itens alimentares usualmente consumidos por este grupo, com o intuito de conhecer a frequência do consumo de determinados alimentos com alto teor de sódio em sua composição. Os responsáveis pelas crianças da faixa etária de 05 a 10 anos foram esclarecidos sobre os

objetivos e procedimentos do estudo, e instruídos a relatar a frequência de consumo pelas crianças de cada alimento contido na lista, buscando ser o mais fidedigno possível, de acordo com as seguintes opções de resposta: 1 ou mais vezes por dia, 2 a 4 vezes por semana, 1 a 4 vezes por mês e raramente. O consentimento foi dado verbalmente.

Os dados obtidos foram devidamente registrados e tabulados em um banco de dados e analisados através do programa estatístico Microsoft Excel 2010.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra estudada constituiu-se de 90 crianças e adolescentes, sendo 62,2% (n=56) do sexo feminino e 37,8% (n=34) do sexo masculino.

A Tabela 1 apresenta a frequência de consumo de diferentes alimentos fontes de sódio pelas crianças e adolescentes. Observou-se que o biscoito Cream Cracker foi o alimento mais consumido pelo grupo, representando 68,89% da frequência do consumo de uma ou mais vezes ao dia, seguido do biscoito recheado, pipos e manteiga com sal, com 48,89%, 40% e 36,67%, respectivamente.

Com relação aos itens consumidos de 2 a 4 vezes por semana, destacou-se os bombons e chocolates, com um percentual de consumo de 60%, o macarrão instantâneo

com 51,11%, e o pipos e catchup, ambos com 42,22%.

Considerando o consumo de 1 a 4 vezes por mês, os alimentos mais relatados foram os típicos lanches de finais de semana, bem como: Cachorro quente (66,67%), hambúrguer (64,44%), refrigerante (57,78%) e pizza (46,67%). Além disso, o molho shoyo (68,89%) e a linguiça (52,22%) foram os alimentos que mais se destacaram como sendo consumidos raramente. De acordo com Cullen (2002), os refrigerantes são responsáveis por cerca de 20 a 24% das calorias ingeridas por crianças e adolescentes de 2 a 19 anos, contribuindo desse modo para o excesso de calorias consumidas e para a cárie dentária.

Em um estudo realizado por Manfroi et al. (2009) sobre a frequência do consumo de alimentos ricos em sódio, constatou-se uma maior frequência no consumo de salgadinhos, salsicha, queijos, cachorro quente e pizza, semelhante ao presente estudo, que obteve uma maior frequência no consumo de alimentos como: biscoito Cream Cracker e biscoito recheado, pipos e o uso da manteiga com sal.

Segundo outro estudo realizado por Valente e colaboradores (2010) com 39 crianças pré-escolares, quanto ao consumo de fast foods e alimentos industrializados, observou-se que os salgadinhos estiveram

presentes de uma a quatro vezes por mês na alimentação de 76,92% (n=30) da amostra. Constatou-se que 89,74% (n=35) das crianças ingeriam doces e guloseimas pelo menos duas vezes por semana. O consumo de refrigerantes foi de duas a quatro vezes por semana para 56,41% (n=22) dos estudados.

Em uma pesquisa realizada por Souza e colaboradores (2014), com 26 escolares de ambos os sexos, considerando o consumo semanal, a maioria dos alimentos foram relatados com uma frequência de 1 a 2x/semana, sendo eles respectivamente: pizza (10 escolares), salame (9), milho (8), salgadinhos (7), salsicha (6), biscoito (6); seguindo dos que mencionaram ingerir de 3 a 4x/semana os alimentos: macarrão instantâneo (9) e salgadinhos (7). Quanto a maior frequência de $\geq 7x$ / semana, os temperos prontos (12) foram os mais citados; e entre os menos frequentemente ingeridos, $<1x$ /semana, pastel/coxinha (15) se destacaram.

Bertuol; Navarro (2015) também avaliaram o consumo alimentar de 66 crianças em idade pré-escolar, e verificaram que 24,6% consumiam achocolatado e 20,0% consumiam açúcar uma vez ao dia, 24,6% consumiam bolo de chocolate (1 fatia) e 26,1% consumiam salgadinho e batata chips (1 pacote pequeno) uma vez por semana.

Tabela 1 – Frequência dos alimentos ricos em sódio mais consumidos pelas crianças e adolescentes de 05 a 18 anos atendidos em uma Unidade Básica de Saúde, João Pessoa/ PB.

Frequência do consumo (%)				
Alimentos	1 ou mais vezes/dia	2 a 4 vezes/semana	1 a 4 vezes/mês	Raramente
Refrigerante	4,44	8,89	57,78	28,89
Pizza	-	33,33	46,67	20,00
Salgados fritos	24,44	40,00	18,89	16,67
Salgados assados	17,78	35,55	25,56	21,11
Pipos	40,00	42,22	11,11	6,67
Batata frita	-	30,00	45,56	24,44
Cachorro quente	-	5,55	66,67	27,78
Hambúrguer	-	10,00	64,44	25,56
Lasanha	-	23,33	47,78	28,89
Macarrão	16,67	51,11	24,44	7,78
Molho shoyo	-	3,33	27,78	68,89
Linguiça	-	12,22	35,56	52,22
Biscoito Cream Cracker	68,89	15,56	13,33	2,22
Catchup	20,00	42,22	27,78	10,00
Nuggets	17,78	30,00	40,00	12,22
Presunto/ Mortadela	14,45	31,11	41,11	13,33
Biscoito recheado	48,89	27,78	14,44	8,89
Bombons/ Chocolate	13,33	60,00	26,67	-
Sucos industrializados	21,11	40,00	23,33	15,56
Manteiga com sal	36,67	35,55	17,78	10,00

CONCLUSÕES

Observou-se, portanto, um remodelamento do padrão alimentar do grupo estudado, devido ao grande consumo de fast foods em detrimento do consumo de frutas, hortaliças e cereais integrais, o que induz o aumento de doenças crônicas degenerativas de maneira cada vez mais precoce.

Concluiu-se com este trabalho, que há uma contribuição significativa da baixa qualidade da alimentação das crianças e adolescentes em termos de risco à saúde, destacando-se a elevada frequência do consumo dos alimentos processados com alto teor de sódio, especificamente os lanches intermediários.

Faz-se necessário promover ações de orientação nutricional em prol de uma alimentação saudável, voltadas para o público infantil e para os responsáveis, a fim de incentivar e esclarecer os benefícios de práticas alimentares saudáveis, bem como políticas públicas voltadas para a prevenção e tratamento da obesidade infantil, como fator preventivo da hipertensão arterial sistêmica, já identificada em crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

- BERNARDI, J. R.; CEZARO, C.; FISBERG, R. M.; FISBERG, M., VITOLO, M. R. Estimation of energy and macronutrient intake at home and in the kindergarten programs in preschool children. **Jornal de Pediatria**, v. 86, n. 1, p. 59-64, 2010.
- BERTUOL, C. D.; NAVARRO, A. C. Consumo alimentar e prevalência de sobrepeso/obesidade em pré-escolares de uma escola infantil pública. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 9, n. 52, p. 127-34, 2015.
- CADE, J.; THOMPSON, R.; BURLEY, V.; WARM, D. Development, validation and utilisation of food-frequency questionnaire – a review. **Public Health Nutrition**, v. 5, n.4, p. 567-87, 2002.
- COSTA, F. P.; MACHADO, S. H. O consumo de sal e alimentos ricos em sódio pode influenciar na pressão arterial das crianças? **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 1383-1389, 2010.
- CULLEN, K. W. Intake of soft drinks, fruit-flavored beverages, and fruits and vegetables by children in grades 4 through 6. **Am. J. Public Health**, v. 92, n. 9, p. 1475-1477, 2002.
- MANFROI, G. F.; SANTOS, R. S.; TEIXEIRA, A. S.; FEOLI, M. P.; SILVA, V. L. Consumo de sódio em usuários com Síndrome Metabólica de uma Unidade de Saúde. **Revista da Graduação**, n. 2, p. 1-17, 2009.
- MONTEIRO, C. A.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; CASTRO, I. R.; CANNON, G. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, p. 2039-49, 2010.
- REILLY, J. J.; KELLY, J. Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. **International Journal of Obesity**, v. 35, p. 891-8, 2011.

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

Manual do lanche saudável. **Departamento**

Científico de Nutrologia. São Paulo: SBP;

2012. Disponível em:

http://www.sbp.com.br/pdfs/Manual_Lanche_saudavel_04_08_2012.pdf. Acesso em: 20 de abril de 2016.

SOUZA, M. P.; MOLZ, P.; PEREIRA, C. S.

Análise do consumo de alimentos fonte de sódio e excesso de peso em escolares do município de Rio Pardo, RS. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul**, v. 15, n. 1, p. 39-42, 2014.

SOUZA, A. M.; PEREIRA, R. A.; YOKOO, E. M.; LEVY, R. B.; SICHIERI, R.

Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista de Saúde Pública**, 471-10, 2013.

VALENTE, T. B.; HECKTHEUER, L. H. R.; BRASIL, C. C. B. Condições

socioeconômicas, consumo alimentar e estado nutricional de pré-escolares pertencentes a uma creche. **Alim. Nutr., Araraquara**, v. 21, n. 3, p. 421-428, jul./set. 2010.