

O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS PELOS ALUNOS DOS SEGUNDOS E TERCEIROS ANOS DO CEFET-MG CONTAGEM

Luiza Kelly ¹ , Ranya Dias ² , Vívian Assis ³

- ¹ Cursando o 2ºano do ensino técnico em Controle Ambiental /CEFET-MG/ Unidade Contagem, es.luiza.s@gmail.com
- ² Cursando o 2ºano do ensino técnico em Controle Ambiental /CEFET-MG/ Unidade Contagem, ranyaalvesacademico@gmail.com
- ³ Cursando o 2ºano do ensino técnico em Controle Ambiental /CEFET-MG/ Unidade Contagem, vivianassiparreiras@gmail.com

RESUMO: A produção de alimentos industrializados envolve várias etapas técnicas e adição de ingredientes, como sal, açúcares, óleos, conservantes, corantes, entre outras substâncias, objetivando realçar o sabor, cor, aroma e estender prazos de validade. Seu consumo é visto frequentemente no meio de estudantes, devido à grande acessibilidade e praticidade desses produtos. Este artigo visa analisar a frequência do consumo destes alimentos por alunos do CEFET-MG Contagem, através de questionários aplicados, e conhecer seus hábitos alimentares.

Palavras-Chave: Alimentos ultraprocessados, estudantes, consumo, saúde.

1. Introdução:

O consumo de alimentos industrializados é cada vez mais recorrente no nosso cotidiano. A industrialização, o crescimento populacional, o aumento da produção de processados para suprir a demanda, a inserção da mulher no mercado de trabalho, a globalização, a praticidade e o baixo preço desses produtos comparados aos “*in natura*” são alguns dos fatores que influenciaram mudanças nos estilos de vida e padrões alimentares. Tais alterações contribuíram para a adoção de dietas calóricas e desequilibradas, com desfalque no consumo de frutas, vegetais e outras fibras alimentares.

Atualmente, adotou-se uma nova classificação para os produtos industrializados, agrupando-os em quatro grupos distintos: alimentos minimamente processados, ingredientes culinários processados, comidas processadas e alimentos



ultraprocessados. Este último grupo tem sido alvo de diversas pesquisas que evidenciam a sua correlação com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's). Segundo o Guia alimentar do ministério da saúde:

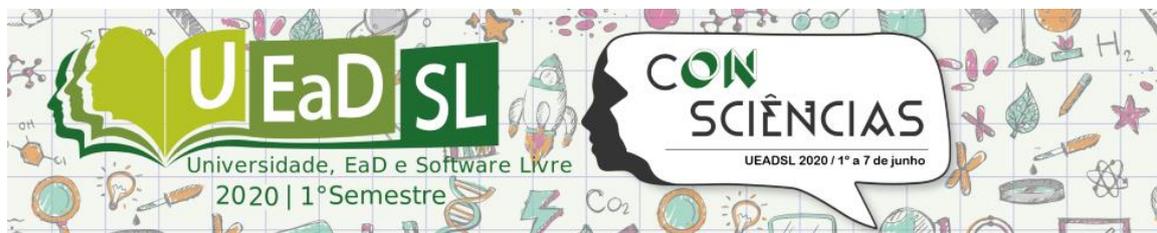
Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014)

São exemplos desse tipo de alimento: Cereais matinais, misturas para bolo, sopas, massas instantâneas, salgadinhos, hambúrguer, bebidas lácteas, embutidos, pães, biscoitos, sorvetes, margarinas, fórmulas infantis, refrigerantes, pizza, pratos compostos por carnes ou vegetais prontos ou pré-prontos para consumo.



Figura 1. Alimentos Ultraprocessados .Fonte disponível em: <https://bit.ly/3ec2aHp>

A grande concentração de açúcares, sódio e gorduras (totais, saturadas e trans) nos produtos ultraprocessados, bem como substâncias adicionadas em sua fabricação, é o principal fator prejudicial à saúde do consumidor, juntamente com o déficit de nutrientes essenciais quando usados para substituir alimentos naturais no cotidiano da população. A ingestão de açúcares livres em excesso está diretamente ligado ao sobrepeso e à obesidade. A participação desequilibrada do sódio na dieta alimentar está relacionada ao aumento da pressão arterial. Dietas ricas em gorduras aumentam o risco do desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV). Por fim, a maior ingestão de fibras alimentares está ligada à redução de fatores de riscos para DCV's, como hipertensão, diabetes, obesidade e dislipidemia.



Portanto, reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, bem como manter uma dieta equilibrada e diversificada, contribui para um estilo de vida saudável e diminui a possibilidade de aquisição de doenças diversas. Além disso, a prática de atividades físicas regulares é fundamental na prevenção de DCNT's ligadas ao excesso de peso.

Objetivos

Analisar a frequência do consumo de alimentos industrializados pelos alunos dos terceiros e segundos anos do CEFET-MG, Unidade Contagem.

2. Metodologia:

Os estudantes dos segundos e terceiros anos do Ensino Médio Técnico do CEFET-MG, unidade Contagem, responderam a um questionário baseado em um guia da alimentação saudável do Ministério da Saúde, que abordava a periodicidade do consumo de alguns alimentos ultraprocessados.

Além de analisar os resultados obtidos através dos questionários aplicados, realizou-se pesquisas em diversos tipos de artigos, revistas, dissertações de universidades, guias de alimentações saudáveis, relatos, dentre outros, sobre os temas trabalhados neste artigo.

3. Resultados e Discussão:

Participaram da pesquisa 51 (cinquenta e um) estudantes do segundo e terceiro anos do CEFET-MG, *campus* Contagem, com a faixa etária entre 15 a 19 anos, sendo que a maioria, 44%, possui 17 anos.

Através do questionário baseado no guia alimentar do Ministério da Saúde, foi possível obter uma média sobre os hábitos alimentares dos participantes da pesquisa. Cerca de 40% dos entrevistados não consomem frutas ou suco de frutas natural todos os dias, enquanto apenas 18% ingerem três ou mais unidade/copos de suco natural diariamente. Apenas 12% dos estudantes consomem de 5 a 7 colheres de sopa de legumes e verduras por dia e cerca de 30% comem de 4 a 5 colheres de sopa diariamente. No entanto, 32% não possuem o hábito de ingerir esses alimentos diariamente. A quantidade indicada pela Organização Pan-Americana da saúde (OPAS) é de 5 porções de frutas, legumes e verduras para uma pessoa adulta.

A OPAS também recomenda que a ingestão total diária de açúcares livres deve ser de, no máximo, 50g, o equivalente a 12 colheres de chá para uma pessoa com peso corporal saudável e que consome cerca de 2.000 calorias diariamente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS),

Açúcares livres são todos os açúcares adicionados aos alimentos ou bebidas pelos fabricantes, cozinheiros ou consumidores, bem como os açúcares



naturalmente presentes no mel, xaropes, sucos de frutas e concentrados de sucos de frutas. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2002)

Observou-se que 6% dos entrevistados não bebem sucos ou refrigerantes industrializados (bebidas com alta concentração de açúcares e conservantes e escassa em vitaminas quando comparadas ao suco natural), 30% consomem raramente, 30% consomem menos que duas vezes por semana, 16% consomem de duas a três vezes por semana, 6% consomem de quatro a cinco vezes por semana e 12% ingerem essas bebidas todos os dias. Sobre o consumo de doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura e biscoitos doces (alimentos com excesso de açúcares e gorduras, também apresentando conservantes artificiais), 31,4% ingerem esses alimentos de duas a três vezes por semana, 25,5% menos que duas vezes por semana e 11,8% dos entrevistados consomem de quatro a cinco vezes por semana, porcentagem equivalente aqueles que consomem esses produtos todos os dias.

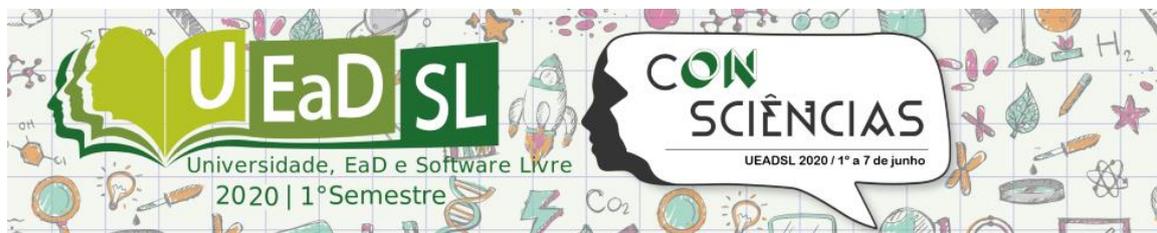
Notou-se que 1,2% dos entrevistados não consomem frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes (alimentos com excesso de sódio, gorduras muitas vezes saturadas, conservantes artificiais), 45,1% consomem raramente, 29,4% consomem menos que duas vezes por semana, 11,8% consomem de duas a três vezes por semana, 5,9% consomem de quatro a cinco vezes por semana e 5,9% ingerem esses alimentos todos os dias. O consumo de carnes processadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (alimentos com o excesso de sódio que fazem uso de diversos temperos artificiais com substâncias malélicas à saúde, além do uso de conservantes): 21,6% ingerem esses alimentos de duas a três vezes por semana, 25,5% menos que duas vezes por semana e 17,6% dos estudantes ingerem de quatro a seis vezes por semana, 9,8% consomem esses produtos todos os dias e 3,9% não se alimenta desses produtos.

Apenas 2% dos entrevistados leem o rótulo de todos os produtos alimentícios antes de compra-los. 5,9% possuem esse hábito para todos os alimentos quase sempre, ao passo que 43,1% adotam essa ação quase sempre apenas para alguns produtos. 17,6% dos estudantes não possuem esse hábito, e 31,4% afirmaram nunca lerem os rótulos dos alimentos. Além disso, 51% dos entrevistados não realizam atividade física regular diariamente. 25,5% se exercitam regularmente de duas a quatro vezes por semana. Somente 23,5% possuem esse costume.

4. Conclusão:

Conclui-se que grande parte dos participantes da pesquisa consomem de forma constante alimentos industrializados em quantidade desequilibrada, observando-se, também, um déficit no consumo de frutas, verduras e legumes, o que é um fato preocupante considerando a importância desses tipos de alimentos na ingestão adequada de fibras e vitaminas na dieta alimentar.





Assim, sabendo-se que a ingestão desequilibrada e frequente destes alimentos é prejudicial à saúde, esse artigo visou contribuir para a conscientização das pessoas acerca do consumo de ultraprocessados. Buscou-se, com isso, chamar a atenção da população, especialmente dos jovens, para os alimentos que ingerem, uma vez que o indivíduo é aquilo que consome. Portanto, uma alimentação saudável e a prática de atividades físicas é essencial para uma vida sadia, disposta e com a menor possibilidade de desenvolver DCNT's, principalmente para aqueles estudantes que querem uma maior produtividade em seus estudos.

Referências Bibliográficas

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Ministério da Saúde recomenda consumo de alimentos frescos. Página Disponível em <<https://www.saude.gov.br/noticias/sas/9684-ministerio-da-saude-recomenda-consumo-de-alimentos-frescos>>. Acesso em 05 de maio 2020.

OPAS; Folha Informativa - Alimentação Saudável. Página disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839> Acesso em: 15 de maio 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE Guia Alimentar para a População Brasileira - Versão brasileira. Disponível em:<<http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiaдебolso2018.pdf>> Acesso em: 16 de maio 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo, 2019. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45341-tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo>> Acesso em: 20 de maio 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar: como ter uma alimentação saudável. Disponível em: <bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf> Acesso em: 20 de maio 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf> Acesso em: 20 de maio 2020.