

A relação da obesidade infantil com o consumo de alimentos ultraprocessados

Laiene Lara Alves Moore¹; 0009-0003-7731-2504
Margareth Lopes Galvão Saron¹; 0000-0001-5024-2188

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.
laienelara@yahoo.com.br

Resumo: Este trabalho tem como objetivo investigar o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde das crianças, com foco na obesidade infantil. A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica, utilizando estudos recentes que analisam a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e aditivos, e o aumento da obesidade infantil. Além disso, foram abordadas as doenças crônicas associadas, como diabetes tipo 2 e hipertensão, que podem se manifestar precocemente em crianças expostas a esses alimentos. A pesquisa também discute os fatores que impulsionam o consumo de alimentos ultraprocessados, incluindo influências socioeconômicas e o marketing direcionado ao público infantil. O estudo aponta que a falta de políticas públicas eficazes contribui para o agravamento do problema, ressaltando a necessidade de intervenções que incentivem hábitos alimentares saudáveis desde a infância. As conclusões indicam que, embora os alimentos ultraprocessados sejam amplamente acessíveis, suas consequências para a saúde infantil são graves e requerem ações de prevenção e conscientização. Como implicações sociais, destaca-se a importância de campanhas educativas e políticas restritivas para limitar o consumo desses produtos entre as crianças.

Palavras-chave: Obesidade infantil. Alimentos ultraprocessados. Saúde pública. Doenças crônicas. Políticas públicas.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é uma preocupação crescente em todo o mundo, tendo se tornado um dos principais desafios de saúde pública da atualidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de crianças obesas triplicadas nas últimas décadas, e o consumo de alimentos ultraprocessados tem sido apontado como um dos principais fatores que impulsionam essa influência (OMS, 2020). Alimentos ultraprocessados são aqueles que passam por diversas etapas de processamento industrial e contêm aditivos artificiais, como corantes, conservantes e aromatizantes, além de serem ricos em açúcares, gorduras e sódio. Essas características os tornam altamente palatáveis, porém com baixo valor nutricional, o que contribui para o desequilíbrio alimentar e, consequentemente, para o aumento do peso corporal nas crianças (Monteiro et al., 2019).

A ingestão frequente desses produtos alimentícios está associada não só ao ganho de peso, mas também ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares, condições que eram consideradas típicas da vida adulta (Lobstein et al., 2020). Esse cenário impõe um grande desafio, pois a obesidade infantil e suas complicações têm impacto direto na qualidade de vida das crianças, além de representar um fardo significativo para os sistemas de saúde (Swinburn et al., 2019). A prevenção e o controle da obesidade na infância são, portanto, temas prioritários nas discussões sobre políticas públicas de saúde, que buscam promover hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física regular (Baker; Popkin, 2019).

Desta forma, torna-se urgente a implementação de ações que possam minimizar os efeitos da obesidade infantil, uma vez que o crescimento contínuo dessa condição coloca em risco o desenvolvimento saudável das futuras gerações (Cairns; Caraher, 2018). Além disso, a obesidade infantil não é apenas uma questão de saúde física, mas também de saúde mental e social, afetando a autoestima, as relações interpessoais e o desempenho escolar das crianças (Hawkes; Jones, 2020). Portanto, compreender os fatores que estão por trás desse quadro e buscar soluções integradas, que envolvem tanto a família quanto a escola e os serviços de saúde, é

de extrema importância para a promoção de uma infância mais saudável (Monteiro et al., 2019).

Neste contexto, a presente pesquisa tem como objetivo principal investigar o impacto da obesidade infantil, relacionando-a ao consumo de alimentos ultraprocessados.

MÉTODOS

Este trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa de revisão bibliográfica. A metodologia consistiu na coleta e análise de estudos científicos publicados nos últimos dez anos, utilizando bases de dados acadêmicas como PubMed, Scielo e Google Scholar. Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos artigos foram: estudos que abordam o tema da obesidade infantil, artigos que analisam os efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde das crianças, e pesquisas sobre doenças crônicas associadas à obesidade infantil. Foram excluídos artigos que não tratassem especificamente da relação entre alimentação e obesidade infantil ou que não estivessem disponíveis em texto completo.

A análise dos materiais coletados foi conduzida de forma qualitativa, permitindo identificar os principais fatores que contribuem para o aumento da obesidade infantil, como a composição dos alimentos ultraprocessados, influências socioeconômicas, e a atuação do marketing de alimentos voltado para o público infantil. Também foram analisadas as estratégias de prevenção e intervenção descritas nos artigos, com ênfase nas políticas públicas e na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos resultados mostrou que o consumo de alimentos ultraprocessados desempenha um papel central no aumento da obesidade infantil, conforme destacado por diversos estudos. Esses produtos, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos, são amplamente preferidos pelas crianças, principalmente devido à sua praticidade e ao marketing específico para esse público (Monteiro et al., 2019). Esse cenário resulta em um aumento significativo dos casos de sobrepeso e obesidade, o que, por sua vez, está intimamente ligado ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial, que costumam ser predominantes apenas em adultos.

Um fator crucial que impulsiona o consumo de alimentos ultraprocessados entre as crianças é o contexto socioeconômico. De acordo com Swinburn et al. (2019), famílias de baixa renda tendem a optar por esses alimentos devido ao seu custo acessível e à facilidade de aquisição. Essa situação reflete as disparidades econômicas que influenciam as escolhas alimentares e expõe a vulnerabilidade de certos grupos populacionais. A falta de acesso a alimentos frescos e de qualidade, combinada com a falta de tempo para o preparo de refeições saudáveis, agrava ainda mais essa dependência de alimentos industrializados, contribuindo para o aumento da obesidade infantil nas camadas sociais mais desfavorecidas.

O marketing direcionado ao público infantil também tem sido fortemente criticado por seu papel no incentivo ao consumo de alimentos ultraprocessados. Cairns et al. (2018) observaram que a publicidade desses produtos, muitas vezes associada a personagens populares entre as crianças, cria uma demanda constante por esses alimentos. A ausência de uma regulamentação mais rigorosa sobre a publicidade voltada para o público infantil permite que esses produtos ganhem ainda mais espaço na dieta das crianças, tornando difícil a implementação de hábitos alimentares saudáveis.

Outra questão importante levantada na literatura é a forte relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o surgimento precoce de doenças crônicas. Segundo Lobstein et al. (2020), crianças que seguem uma dieta rica nesses alimentos têm uma propensão maior a desenvolver condições como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Isso sugere que a obesidade infantil não deve ser vista apenas como um problema de curto prazo, mas como um fator de risco que pode comprometer seriamente a saúde ao longo da vida. Assim, é importante que as políticas de prevenção e intervenção comecem o mais cedo possível, com a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Neste sentido, políticas públicas eficazes que incluem programas educativos são indispensáveis no combate à obesidade infantil. Hawkes et al. (2020) argumentam que intervenções que regulamentam a publicidade de alimentos ultraprocessados, além de garantir o acesso a alimentos frescos e saudáveis, são essenciais para enfrentar essa crise de saúde pública, especialmente em áreas de baixa renda. Além

disso, campanhas de conscientização, direcionadas tanto às crianças quanto aos seus pais, são fundamentais para diminuir o consumo desses alimentos e promover hábitos alimentares mais equilibrados.

Em resumo, a análise dos resultados reforça a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para combater a obesidade infantil. A literatura mostra que o problema não pode ser resolvido apenas com mudanças individuais de comportamento; é necessário um esforço conjunto que envolva políticas públicas, intervenções educativas e uma maior conscientização da sociedade em geral. A reversão da prevalência crescente de obesidade infantil depende de ações integradas que promovam a saúde desde os primeiros anos de vida, com um foco claro na prevenção e no combate aos fatores que incentivam o consumo de alimentos ultraprocessados.

CONCLUSÕES

A presente pesquisa permitiu evidenciar a relação direta entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento dos índices de obesidade infantil. A revisão da literatura confirmou que o consumo regular desses alimentos, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos, contribui significativamente para o sobrepeso e o desenvolvimento precoce de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e hipertensão, em crianças. Além disso, a pesquisa demonstrou que fatores como o marketing agressivo direcionado ao público infantil e as condições socioeconômicas desfavoráveis têm papel relevante na promoção do consumo desses produtos, dificultando a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

As conclusões também reforçam a necessidade urgente de políticas públicas eficazes, voltadas para a regulação da publicidade de alimentos ultraprocessados e para a promoção de programas educativos que incentivem uma alimentação equilibrada desde a infância. O combate à obesidade infantil não pode ser alcançado apenas por mudanças individuais de comportamento, sendo imprescindível a implementação de intervenções coletivas e multidisciplinares. Assim, medidas que restrinjam o acesso a alimentos ultraprocessados e ampliem o acesso a alimentos frescos, especialmente para as populações mais vulneráveis, são fundamentais para reverter o atual cenário de aumento da obesidade infantil.

Portanto, é necessário um esforço conjunto de governos, escolas, famílias e profissionais de saúde para promover um ambiente mais saudável para as crianças, visando à prevenção de problemas de saúde a longo prazo e à construção de uma sociedade mais consciente sobre os impactos negativos dos alimentos ultraprocessados na saúde infantil.

REFERÊNCIAS

BAKER, P.; POPKIN, B. **O impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde: evidências de uma análise global.** *Nutrição em Saúde Pública* , v. 8, pág. 1698-1705, 2019.

CAIRNS, G.; CARAHER, M. **Revisões sistemáticas das evidências sobre a natureza, extensão e efeitos do marketing de alimentos para crianças.** *Apetite* , v. 62, pág. 209-215, 2018.

CALCATERRA, A., CENA, H., ROSSI, V., BIANCHI, A., & ZUCCOTTI, GV **Alimentos Ultraprocessados, Sistema de Recompensa e Obesidade Infantil.** *Crianças (Basel)* , 2023. doi: 10.3390/children10050804

HAWKES, C.; JONES, C. **Políticas públicas para reduzir o marketing de alimentos não saudáveis para crianças e adolescentes:** Desenvolvimento de políticas e ações. *Política Alimentar* , v. 89, pág. 101847, 2020.

HEERMAN, WJ, SNEED, NM, SOMMER, EC, MATHESON, DM et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e IMC-Z entre crianças em risco de obesidade de famílias de baixa renda.** *Obesidade pediátrica*, 2023. doi: 10.1111/ijpo.13037

ISABEL, PG, FARIAS-ANTÚNEZ, S., BUFFARINI, R., et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e incidência de obesidade em duas coortes de crianças pequenas latino-americanas:** um estudo longitudinal. *SSRN* , 2022.

LOBSTEIN, T.; WALLS, H. **Obesidade, sistemas alimentares e saúde global: Uma estrutura para reformular a obesidade.** *The Lancet Global Health* , v. 2, pág. 83-89, 2020.

MAGALHÃES, V., SILVA, TL, OLIVEIRA, MA **Consumo elevado de alimentos ultraprocessados e ganho de peso na infância.** *Revista de Pediatria* , v. 95, n. 2,

pág. 101-109, 2023.

MIN, H., & QIU, C. **Alimentos ultraprocessados como mediadores da associação entre peso ao nascer e resultados de peso corporal na infância:** um estudo de coorte retrospectivo. *Nutrients* , 2023. doi: 10.3390/nu15194178

MONTEIRO, CA; CANHÃO, G.; LEVY, RB; MOUBARAC, JC **Alimentos ultraprocessados: o que são e como estão prejudicando nossa saúde.** *Nutrição em Saúde Pública* , v. 5, pág. 935-941, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial sobre a Obesidade.** Imprensa da OMS , 2020.

SWINBURN, BA; ALLENDER, S. **A pandemia global de obesidade: moldada por motoristas globais e ambientes locais.** *The Lancet* , v. 10173, pág. 2310-2324, 2019.

SILVEIRA, M. F.; TADDEI, JA; MARINO, JP **Políticas de nutrição e saúde pública na América Latina: desafios e oportunidades.** *Revista de Saúde Pública*, v. 53, p. 105-116, 2021.

GOUVEIA, VV; MOURA, GR; OLIVEIRA, IC **Publicidade infantil de alimentos: estratégias e impacto no comportamento alimentar.** *Psicologia & Saúde* , v. 2, pág. 289-301, 2022.

PEREIRA, MA; SANTOS, CE; ALVES, CM **Consumo de alimentos ultraprocessados e prevalência de obesidade entre crianças em idade escolar.** *Revista Brasileira de Nutrição Infantil*, v. 4, pág. 454-462, 2021.php?scriptsci_arttext&pidS1519-70772014000100002&Ingen&nrmiso. Acesso em: 20 maio 2014.