

PES032 - INVESTIGAÇÃO DO CONSUMO DE REFRIGERANTES EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

MAYRA ABRAHÃO NEGRÃO¹; ISABELLA BAHIA DUTRA REZENDE¹; ERILANE DE JESUS FERREIRA LOPES¹; RAISSA DIAS FERNANDEZ¹; DILMA DO SOCORRO MORAES DE SOUZA²

abrahaomayra@gmail.com

¹Ensino Médio Completo, ²Doutorado

Universidade Federal do Pará (Ufpa); Hospital Universitário João de Barros Barreto (HUJBB)

Introdução: A infância e a adolescência são fases caracterizadas por diversas mudanças biológicas, psicológicas e sociais que podem interferir no consumo alimentar. Os estudos sobre alimentação de crianças e adolescentes mostram a inadequação alimentar com excessos de açúcares e gorduras, marcados muitas vezes pela preferência e não pela disponibilidade de alimentos saudáveis. Nos Estados Unidos, estudos populacionais revelam que uma em cada seis crianças e adolescentes tem sobrepeso. No Brasil, dados de pesquisas mostram o aumento na prevalência de sobrepeso entre crianças e adolescentes (1). O alto valor calórico dos refrigerantes, proveniente da concentração de açúcares, contribui para a obesidade. E os aditivos neles contidos, tais como conservantes e corantes artificiais são substâncias que podem causar males à saúde, como câncer, processos alérgicos, hiperatividade etc. Estudos mostram que o aumento do consumo de refrigerante substitui ou reduz o consumo de outras bebidas importantes, como por exemplo, a água, o leite e os sucos naturais (2). Refrigerantes foram banidos das escolas na Inglaterra e na França e tiveram sua venda limitada ou proibida nos Estados Unidos (Los Angeles, Filadélfia e Miami). O atendimento à recomendação da OMS tem sido prioridade das políticas públicas de saúde em muitos países. É preconizado consumo máximo de 10% do valor energético total da dieta. Ressalta-se ainda que, atualmente, não existem recomendações que limitem a ingestão de refrigerantes para o público infantil. De acordo com o Guia Alimentar Brasileiro é importante estimular o consumo de uma maior variedade de alimentos “in natura”, que incluam pães, cereais, frutas e hortaliças, utilizando-se sal e açúcar com moderação. Além disso, o guia orienta para a redução no consumo de bebidas processadas com alta concentração de açúcar, categoria de alimentos que inclui os refrigerantes. Do ponto de vista nutricional, os refrigerantes são verdadeiramente calorias vazias, ou seja, não conseguem agregar à saúde das crianças e adolescentes nenhum nutriente importante e adequado às necessidades nutricionais de crescimento e desenvolvimento, por isso a preocupação quanto a frequência com que esses escolares ingerem essa bebida. Se considerarmos que muitas crianças consomem um copo de refrigerante ou suco, em todas as refeições ou lanches (cinco copos ao dia), elas terão, em média, 550 calorias adicionadas às suas refeições, o que representa aumento do valor calórico de uma refeição. **Objetivos:** Descrever o consumo de refrigerantes em crianças em idade escolar no município de Belém/PA. **Métodos:** Este trabalho é um estudo qualitativo descritivo realizado em duas ações nas escolas participantes no dia 17 de setembro de 2015 e 18 de setembro de 2015 com 77 escolares, regularmente matriculados no terceiro e quarto ano do ensino fundamental da Escola Municipal Edson Luis (EMEF) e Escola Estadual Professora Celina Anglada (EEEF), a faixa etária dos participantes desta pesquisa variou entre 7 a 13 anos. A coleta de dados foi realizada através da aplicação de um formulário, com auxílio e explicação das pesquisadoras. Foi solicitado aos mesmos que preenchessem sua ficha de identificação com o nome, idade, gênero, série e

respostas às seguintes perguntas objetivas : Você costuma beber refrigerante durante as refeições? e com que frequência você toma refrigerante?. Os resultados foram analisados em programa de computador, os resultados foram expressos em tabelas e gráficos, utilizando-se de percentagem comum considerando as respostas de cada participante. **Resultados e Discussão:** Primeiramente, quando questionados se tomam refrigerante durante as refeições, foi constatado que 25,97%(20/77) das crianças afirmaram tomar esse tipo de bebida durante as suas refeições. Em relação a frequência com que as crianças tomam refrigerante, 38,96%(30/77) afirmaram tomar uma vez por semana, 12,98%(10/77) três vezes por semana, 27,27%(21/77) muito raramente e 20,78%(16/77) afirmaram consumir refrigerante todos os dias da semana. Dados os resultados, uma grande problemática pode ser evidenciada, pois todas as crianças presentes no estudo, mesmo que raramente, fazem a ingestão desta bebida, a qual, além de ser uma bebida ultraprocessada, o seu excesso de açúcar, tanto no próprio produto como no seu consumo excessivo, pode causar cáries, sobrepeso, obesidade, flatulência, agravar gastrite, diabetes, em alguns casos favorecer o estresse, níveis elevados de triglicérides sanguíneos, aumento dos níveis do colesterol total e da fração LDL (mau colesterol), essas bebidas possuem diversos corantes e conservantes, substâncias as quais são totalmente inadequadas á faixa etária das crianças do estudo. Foi evidenciado que 25,97% das crianças tomam refrigerantes durante as refeições quando o ideal é que no momento que estamos nos alimentando não ocorra a ingestão de líquidos para que, dessa forma, uma maior quantidade de nutrientes seja absorvida pelo nosso organismo e para que o processo de digestão seja completado da forma mais proveitosa possível (3). **Conclusão:** O trabalho demonstrou um consumo de refrigerantes relativamente elevado pelos escolares, tanto em relação à quantidade quanto à frequência. Tal resultado sugere maior risco para desencadeamento de obesidade, cáries dentárias, processos alérgicos, hiperatividade, entre outros. Esse consumo abusivo também sugere baixa utilização de alimentos fontes de cálcio e consumo reduzido de água, o que predispõe a doenças nutricionais por carências de micronutrientes. Embora a família seja um importante determinante na formação dos hábitos alimentares, outros fatores como a escola, a mídia e a rede social são potencialmente influenciáveis no processo de construção dos hábitos alimentares da criança e do adolescente e, conseqüentemente, do indivíduo adulto. Com base nos resultados obtidos, recomenda-se que seja estruturado um trabalho de orientação nutricional continuada junto aos escolares e seus responsáveis para que o ambiente escolar também exerça um papel incentivador na orientação nutricional dos estudantes com o objetivo de transmitir informações de dieta saudável aos escolares em desenvolvimento.

Referências Bibliográficas:

- (1) Nogueira FAM, SchieriR. Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Cad. Saúde Pública. 2009;25(12):2715-2724.
- (2) Sweetman C, Wardle J, Cooke L. Soft drinks and ‘ desire to drink’ in preschoolers.international journal behavioral nutritional and physical activity. Londres, 2008;5(1):60.
- (3) Villela NB ,Rocha R. Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição. Salvador, Ed. Rev. and Enl. 2008;2(1):120
- (4) Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis.2001;357:505-8.