

ABORDAGEM SOBRE A QUANTIDADE DE AÇÚCAR NOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS

Denise Ana Eidt Marconatto¹

Marciele Jacinta Dal Bosco²

Micheli Mayara Trentin³

INTRODUÇÃO: As transformações no padrão de saúde e consumo alimentar no Brasil nas últimas décadas, foram devidas as políticas sociais do governo que impactaram na diminuição da pobreza, exclusão social, fome e desnutrição, por outro lado, observa-se um aumento acelerado de excesso de peso na população brasileira em todas as suas camadas, relacionado ao novo cenário da alimentação e nutrição (Ministério Da Saúde, 2013). A obesidade está aumentando em todo o mundo, no Brasil, conforme os dados de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas, por inquérito telefônico (Ministério Da Saúde, 2017), estima-se, que mais da metade da população esteja com excesso de peso ou obesidade. É sabido que a obesidade não interfere somente na qualidade e duração da vida, mas implica em fatores como a autoaceitação e aceitação social dos indivíduos (Cuppari, 2019). As justificativas para a chamada pandemiada obesidade vão desde a desarmonia entre a ingestão de calorias e gasto calórico pelos indivíduos, passando pelos fatores genéticos, socioeconômicos, ambientais e individuais, que podem afetar a patogênese da obesidade. Por outro lado, o alto consumo de alimentos industrializados tem sua influência na explosão da obesidade (Júnior e Verona, 2019). O cenário mundial é caracterizado por mudanças alimentares que envolvem a substituição de alimentos in natura e minimamente processados por alimentos industrializados prontos para o consumo (processados ou ultraprocessados), ricos em sódio e açúcar. Esta é uma realidade vivida nos tempos atuais, os alimentos que por um lado facilitam a vida das famílias, dada a sua praticidade, por outro lado, estão comprometendo a qualidade de vida e a saúde em níveis epidêmicos (Martins, 2018). O aumento da obesidade entre as crianças está em uma série de fatores, dentre eles estão, os fatores genéticos e comportamentais, que atuam em vários contextos como a família e a escola. Porém, os maiores responsáveis pelo aumento de peso entre as crianças brasileiras são os alimentos ultraprocessados, os sucos de caixinha, refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos e macarrão instantâneo são alguns dos produtos mais consumidos pelas crianças atualmente (ABESO, 2022). A Organização Mundial da Saúde (OMS) (Ministério Da Saúde, 2014) recomenda que o consumo de açúcar, viável para a saúde, não ultrapasse os 25 gramas, essa recomendação inclui tanto os açúcares adicionados pela indústria, quanto pela população no ato de cozinhar e consumir, bem como os naturalmente presentes nos alimentos (por exemplo, mel, suco de frutas, entre outros). Nem sempre é possível notar a quantidade de açúcar nos alimentos processados e ultraprocessados, consultando os rótulos o açúcar pode ser encontrado na lista de ingredientes dos alimentos com os seguintes nomes: açúcar, açúcar invertido, açúcar turbinado, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho, entre outros (Brasil, 2022). **OBJETIVO:** Conscientizar os alunos do elevado teor de açúcar presente em determinados alimentos industrializados. **METODOLOGIA:** Foram utilizadas as embalagens dos seguintes alimentos: Refrigerante cola em lata, Bolacha recheada Passatempo, Bolacha recheada, Wafer chocolate, Bala de Goma, Choco Milk, Suco de laranja caixinha, Marshmallow, Bebida láctea. Em conjunto com os alunos do 5º ano, após consultar o rótulo das embalagens e identificar a quantidade de açúcar que continha, a mesma quantidade de açúcar era pesada em uma balança de precisão e acondicionado em saquinhos de plástico com

¹ Estudante de Nutrição, UCEFF. E-mail: denise_marconatto@hotmail.com.

² Docente Especialista, Docente do Centro Universitário UCEFF.

³ Docente Doutora, Docente do Centro Universitário UCEFF.

identificação em gramas a quantidade de açúcar. Os saquinhos com o açúcar com as respectivas embalagens de alimentos foram colocados em um painel e exposto no refeitório da escola. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Através da atividade acima relatada, onde se constatou a quantidade de açúcar contido nos alimentos, foi possível perceber a surpresa dos alunos e todos aqueles que tiveram acesso ao painel onde foram expostas as embalagens com a respectiva quantidade de açúcar. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2022) os brasileiros consomem açúcar muito acima do recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Cada brasileiro consome aproximadamente 80g de açúcar por dia, sendo que o recomendado são 25g. Esse alto consumo de açúcar está resultando no aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O diabetes teve um aumento de 54% nos homens e 28,5% nas mulheres nos últimos dez anos, sem falar na obesidade que já ultrapassou a marca dos 25% dos adultos (OPAS, 2022). Estudos epidemiológicos relacionam o aumento da obesidade e do diabetes tipo II ao o consumo de bebidas adicionadas de açúcar, por esse motivo órgãos de saúde e governos tem buscado a redução desse ingrediente nas bebidas e alimentos industrializados. Para a indústria, este é um enorme desafio técnico frente as preocupações de saúde pública em relação a quantidade de açúcar adicionado nos alimentos (Duas Rodas, 2022). **CONCLUSÃO:** Realizar a atividade com os alunos, onde eles puderam participar, pesando a quantidade de açúcar de cada alimento, foi uma experiência muito positiva. É através de pequenas iniciativas para a conscientização que será possível mudar hábitos alimentares que iniciam na infância, são consolidadas na adolescência e, muitas vezes, mantidas na idade adulta.

Palavras-chave: Açúcar; Obesidade; Conscientização.

REFERÊNCIAS

ABESO. Obesidade infantil: as razões por trás do aumento de peso entre as crianças brasileiras. 2022. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-infantil-as-razoes-por-tras-do-aumento-de-peso-entre-as-criancas-brasileiras/>. Acesso em: 4 jul 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Como identificar o açúcar escondido nos alimentos — Instituto Nacional de Câncer – INCA. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/dicas/alimentacao/como-identificar-o-acucar-escondido-nos-alimentos>. Acesso em: 4 jul 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). 2022. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/15359>. Acesso em: 6 jul 2023.

CUPPARI, Lilian. Nutrição clínica no adulto. 4. Barueri: Manole, 2019

DUAS RODAS. Nova Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados: Açúcar Adicionado 2022. Disponível em: https://www.duasrodas.com/blog/nova-rotulagem-nutricionalalimentosemballadosacucar/?gclid=CjwKCAjwzJmIBhBBEiwAEJyLuzDNPbF6BMz7zN48dUr7cgOC-4qZgaYePAUyilzXeKjAFERfsxunbhoCbEEQAvD_BwE. Acesso em: 6 jul 2023.

JÚNIOR, Claudio Santiago Dias; VERONA, Ana Paula. Excesso de peso, obesidade e educação no Brasil. Saúde (Santa Maria), 2019.

MARTINS, Paula de Fátima Almeida. Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 29, n. 1, p. 14-17, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. PNAN- Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília – DF 2013. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf.
Acesso em: 28 de junho de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel Brasil 2016 - vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF , 2017. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2016_fatores_risco.pdf. Acesso em:
29 de junho de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª edição, Brasília-DF, 2014. Disponível em:
https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
Acesso em 01 de julho de 2023.

OPAS. Organização Mundial da Saúde. Número de pessoas com diabetes nas Américas mais do que triplica em três décadas, afirma relatório da OPAS. 2022. Disponível em:
<https://www.paho.org/pt/noticias/11-11-2022-numero-pessoas-com-diabetes-nas-americas-mais-do-que-triplica-em-tres-decadas>. Acesso em: 02 de julho de 2023.
