Impacto do consumo de ultraprocessados no estado nutricional infantil.

Autor(res)

Amanda Barbosa Neto
Marcia Batista Ramos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

A infância é uma fase essencial para a formação dos hábitos alimentares e para o adequado crescimento e desenvolvimento. Entretanto, observa-se que, cada vez mais cedo, alimentos ultraprocessados vêm sendo incorporados à rotina alimentar de crianças, inclusive antes dos dois anos de idade (LOPES et al., 2020). Esses produtos são caracterizados por formulações industriais ricas em açúcares, gorduras e sódio, além de apresentarem baixo valor nutricional, o que contribui para a substituição de alimentos in natura e minimamente processados, fundamentais para esta fase (SILVA et al., 2022).

Estudos brasileiros apontam que a participação dos ultraprocessados na dieta infantil é elevada: em algumas regiões, mais de 80% das crianças já tiveram contato com esses alimentos antes do primeiro ano de vida, com prevalência de excesso de peso e anemia associada ao consumo precoce (LOPES et al., 2020; LEVY et al., 2021). Além disso, o aumento do consumo tem sido associado à obesidade, deficiências nutricionais e à redução da qualidade da alimentação, comprometendo a saúde presente e futura (MOURA; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2022; BARROS; LANDIM, 2022).

Diante desse cenário, entender como o consumo de ultraprocessados afeta a nutrição das crianças é importante para criar formas de prevenção, orientar as famílias e valorizar ações de educação alimentar que ajudem a estimular bons hábitos desde os primeiros anos de vida.

Objetivo

Apresentar como o consumo alimentar de ultraprocessados pode interferir na saúde infantil, ressaltando os riscos associados e a importância da orientação alimentar nos primeiros anos de vida.

Material e Métodos

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa. A busca foi realizada entre os anos de 2020 e 2025, em bases científicas como SciELO, PubMed e em periódicos indexados no portal Research, Society and Development. Foram utilizados como palavras-chave, de acordo com o DeCS: “Obesidade Infantil”, “Alimentos Ultraprocessados” e “Hábitos Alimentares”.

No total, foram identificados 12 artigos científicos, distribuídos da seguinte forma: 5 no portal Research, Society and Development, 4 na base SciELO e 3 na PubMed. Após a leitura criteriosa de títulos, resumos e textos completos, foram excluídos os estudos duplicados e aqueles que não apresentavam relação direta com o estado nutricional infantil.

Ao final do processo de triagem, 6 artigos foram selecionados, sendo 5 em português e 1 em inglês, os quais serviram de base para a análise crítica e discussão desenvolvidas neste estudo.

Resultados e Discussão

Os artigos analisados apontam que o consumo de alimentos ultraprocessados tem início precoce entre crianças, muitas vezes antes dos dois anos, e está associado a excesso de peso, obesidade, carências de ferro, zinco e vitaminas, além de risco de anemia (LOPES et al., 2020; LEVY et al., 2021; SILVA et al., 2022). Esse padrão alimentar reduz o consumo de alimentos in natura, essenciais para o crescimento adequado e para a formação de hábitos saudáveis (MOURA; OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2022).

Diante desse cenário, o papel do nutricionista torna-se fundamental, tanto na prevenção quanto no acompanhamento. Cabe a esse profissional orientar famílias sobre escolhas alimentares, esclarecer os riscos do consumo excessivo de ultraprocessados e propor estratégias práticas que favoreçam a introdução de alimentos naturais (SILVA et al., 2022; BARROS; LANDIM, 2022). Além disso, os nutricionistas são essenciais na implementação de programas de educação alimentar e nutricional, contribuindo para reduzir impactos negativos e promover a saúde infantil a longo prazo (BARROS; LANDIM, 2022).

Conclusão

O consumo precoce e elevado de alimentos ultra processados compromete o estado nutricional infantil de forma negativa, favorecendo a obesidade e deficiências. Nesse cenário, a atuação do nutricionista é fundamental para orientar as famílias, incentivar escolhas saudáveis e promover bons hábitos desde a infância, garantindo um crescimento adequado e prevenindo doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade.

Referências

LEVY, R. B.; RAUBER, F.; CHANG, K.; LOUZADA, M. L. C.; MONTEIRO, C. A.; MILLETT, C.; JAACKS, L. M. Consumption of ultra-processed foods in Brazilian children: An analysis of regional trends (2015–2019). Public Health Nutrition, v. 24, n. 12, p. 3604-3614, 2021. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980021002956.

SILVA, Amanda de Fátima Rodrigues da; SILVA, José Ediman Nascimento da; ROCHA, Letícia Gabriela Assenco; SANTOS, Ana Cristina de Castro Pereira. Impacto e consequências do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde infantil. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, e123111536883, 2022. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36883.

BARROS, Loren Carine Alves; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. Impacto do consumo de

ultraprocessados à saúde infantil em tempos de COVID-19: uma revisão. Research, Society and Development, v. 11, n. 15, e147111536834, 2022. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i15.36834.

MOURA, Amanda Teixeira de; OLIVEIRA, Fabiana Rodrigues de; OLIVEIRA, Elizabete Helena de. Avaliação do consumo alimentar e do estado nutricional de crianças em fase escolar. Research, Society and Development, v. 11, n. 14, e199111143951, 2022. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i14.3951.

LOPES, Wanessa Casteluber; PINHO, Lucinéia de; CALDEIRA, Antônio Prates; LESSA, Angelina do Carmo. Consumo de alimentos ultraprocessados por crianças menores de 24 meses de idade e fatores associados. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 38, p. e2018277, 2020. DOI: https://doi.org/10.1590/1984-0462/2020/38/2018277. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rpp/a/kFndBzThszpPyXRYvtFBzJc/?lang=pt.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.