



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E A SAÚDE DO ADOLESCENTE: um alerta necessário

Júlia Helena de Oliveira Taschetto¹

Paola Andressa da Silva da Luz²

Raphaela Gomes de Oliveira³

Diogo dos Reis Gonçalves⁴

Carine de Camargo Fischer⁵

Instituição: Escola Técnica Estadual 25 de Julho

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1. Introdução

A alimentação desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico e cognitivo dos adolescentes, sendo determinante para a construção de hábitos saudáveis ao longo da vida. No entanto, observa-se um crescimento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados por essa faixa etária, caracterizados por serem produtos industrializados com alto teor de açúcares, gorduras, sódio e aditivos químicos, e baixo valor nutricional.

O presente trabalho tem como objetivo investigar os impactos do consumo frequente de alimentos ultraprocessados na saúde de adolescentes, analisando suas consequências físicas, emocionais e comportamentais, além de compreender os fatores que contribuem para essa escolha alimentar.

A justificativa para a realização deste estudo se baseia na preocupação com o aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes tipo 2 e hipertensão, que têm se manifestado cada vez mais precocemente. Entender os padrões alimentares dos adolescentes e seus determinantes é essencial para promover estratégias de conscientização,

¹ Estudante do 2º ano do Ensino médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: julia6840631@estudante.rs.gov.br

² Estudante do 2º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: paola67180862@estudante.rs.gov.br

³ Estudante do 2º ano do Ensino médio da Escola Técnica estadual 25 de Julho: raphaelaoliveira@estudante.rs.gov.br

⁴ Estudante do 2º ano do Ensino Médio da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: diogo-6717858@estudante.rs.gov.br

⁵ Professora Orientadora, titular da disciplina Corpo e Movimento da Escola Técnica Estadual 25 de Julho: carine-dfischer@educar.rs.gov.br

educação nutricional e políticas públicas voltadas para a promoção de uma alimentação mais saudável.

2. Procedimentos Metodológico

A pesquisa foi desenvolvida na disciplina de Corpo e Movimento, o grupo pesquisou sobre a temática Ciências da Natureza e se deparam com os alimentos ultraprocessados, que é algo que está na alimentação diária de muitos jovens. Pesquisamos no Google "Ciências da Natureza e alimentos ultraprocessados".

Realizamos a leitura de artigos, compartilhamos idéias e então fizemos textos explicativos.

3. Resultados e Discussões

A partir da pesquisa de leituras, selecionamos as melhores ideias e apresentamos nos seguintes tópicos.

3.1 - Os alimentos ultraprocessados e sua composição

Alimentos ultraprocessados fazem parte do cotidiano de muitas pessoas. Estão presentes em mercados, lanchonetes, máquinas automáticas e até na mesa das famílias. Seu consumo é comum por causa da praticidade, do sabor e da facilidade de acesso.

Esses produtos são feitos principalmente com ingredientes extraídos ou modificados a partir de alimentos, como farinhas refinadas, óleos vegetais, açúcares e proteínas isoladas. Além disso, contêm aditivos industriais como corantes, conservantes, aromatizantes, emulsificantes e realçadores de sabor. Esses componentes são utilizados para melhorar o aspecto, o gosto, a textura e prolongar o tempo de prateleira dos produtos.

A combinação de sabor intenso, preparo rápido e preço acessível faz com que os ultraprocessados sejam amplamente consumidos. Com o ritmo acelerado da vida moderna, muitas pessoas acabam optando por eles em vez de alimentos mais naturais ou feitos em casa.

3.2 - As consequências do consumo na adolescência

O consumo frequente de alimentos ultraprocessados na adolescência pode trazer consequências negativas para a saúde, especialmente quando esses produtos substituem refeições balanceadas e ricas em nutrientes. Embora sejam práticos e saborosos, eles costumam ser pobres em fibras, vitaminas e minerais, além de apresentarem excesso de açúcares, gorduras ruins e sódio. Em uma conferência da ABRASCO, Carlos Augusto Monteiro afirmou: "Os ultraprocessados são ruins pelo que têm e pelo que não têm. Ao mesmo tempo que são ricos em aditivos químicos, açúcar, substâncias estranhas ao nosso organismo, que mudas o microbioma intestinal, possuem composição deficientemente em nutrientes, e são necessariamente desbalanceados. Por isso são tão adoecedores."

Esse padrão alimentar, mantido ao longo do tempo, está associado a um maior risco de desenvolvimento de doenças como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e alterações no colesterol. Na adolescência, esses problemas podem não se manifestar de forma imediata, mas o excesso de peso, por exemplo, já é uma realidade crescente nessa faixa etária e pode se estender até a vida adulta, aumentando o risco de doenças crônicas.



Além dos impactos físicos, o consumo exagerado desses alimentos pode influenciar também o bem-estar mental. Estudos vêm apontando uma possível relação entre dietas ricas em ultraprocessados e o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente em jovens.

Por isso, é importante que os adolescentes recebam orientações sobre alimentação saudável e tenham acesso a ambientes que favoreçam escolhas mais nutritivas, como a oferta de refeições equilibradas em casa e nas escolas, além do incentivo ao preparo de alimentos naturais no dia a dia.

3.3 - Alimentação saudável VS uma qualidade de vida

Manter uma alimentação saudável durante a adolescência é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida, tanto no presente quanto no futuro. Essa fase é marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, e o organismo precisa de energia e nutrientes em quantidades adequadas para se desenvolver plenamente.

Uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes, verduras, cereais integrais, proteínas de boa qualidade e água, contribui para o bom funcionamento do corpo, fortalecimento do sistema imunológico, saúde da pele, disposição mental e melhora no rendimento escolar. Além disso, favorece a manutenção do peso adequado e ajuda a prevenir o surgimento de doenças crônicas.

Por outro lado, quando a alimentação é baseada principalmente em produtos ultraprocessados, o corpo deixa de receber os nutrientes essenciais que garantem o seu equilíbrio. Isso pode impactar diretamente na energia, no humor, no sono e até na autoestima do adolescente. A longo prazo, hábitos alimentares inadequados podem dificultar a adoção de um estilo de vida saudável e prejudicar a qualidade de vida.

Portanto, alimentar-se bem vai muito além de evitar doenças: é cuidar do corpo e da mente, garantir mais disposição para as atividades do dia a dia e construir, desde cedo, um padrão de vida mais saudável e equilibrado. A adolescência é o momento ideal para criar essa base.

4. Conclusão

Diante do exposto, fica evidente que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados na adolescência representa um sério problema de saúde pública. Essa prática alimentar, cada vez mais comum entre os jovens, está diretamente associada ao aumento de doenças crônicas, desequilíbrios nutricionais e impactos no desenvolvimento físico e mental.

A adolescência é uma fase crucial para a formação de hábitos que tendem a se manter na vida adulta, por isso, promover a conscientização sobre os riscos desses alimentos é fundamental. É necessário investir em educação alimentar nas escolas, no envolvimento das famílias e na regulação da indústria alimentícia para garantir escolhas mais saudáveis e acessíveis aos adolescentes.

Assim, compreender e enfrentar esse desafio é essencial para garantir uma geração mais saudável, crítica e bem informada sobre a importância de uma alimentação equilibrada e consciente.



5. Referências: Colocar em ordem alfabética

MONTEIRO, Carlos A. Estratégias da indústria de ultraprocessados colocam saúde em risco. Associação Brasileira de Saúde Coletiva – ABRASCO, 2023. Disponível em:

<https://abrasco.org.br/carlos-monteiro-estrategias-da-industria-de-ultraprocessadoscolocam-saude-em-risco/>

MENDES, Larissa Loures et al. Alimentos ultraprocessados representam quase 13% da dieta dos adolescentes brasileiros. Revista Crescer, 11 ago. 2022. Disponível em:

<https://revistacrescer.globo.com/Alimentacao/noticia/2022/08/alimentos-ultraprocessadosrepresentam-quase-13-da-dieta-dos-adolescentes-brasileiros.html>

DEL FAVERO, Serena. “Ultraprocessados devem ser consumidos no máximo uma vez por semana”. UOL VivaBem, 11 ago. 2022. Disponível em:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/08/11/ultraprocessadosrepresentam-quase-13-da-dieta-dos-adolescentes-no-brasil.htm>

NERI, Daniela; MONTEIRO, Carlos A. Crianças que consomem ultraprocessados se tornam adultos mais obesos. Jornal da USP, 15 abr. 2021. Disponível em:

<https://jornal.usp.br/ciencias/consumo-excessivo-de-alimentos-ultraprocessados-aumentao-risco-de-declinio-cognitivo/>

MARTINS, Ana Paula Bortoletto. Guia Alimentar para a População Brasileira e a defesa da alimentação saudável. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – IDEC, 2020.

Disponível em: <https://idec.org.br/idec-na-imprensa/guia-alimentar-para-populacaobrasileira-e-um-patrimonio-nacional>