

Relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade em adultos.

Mônica Vieira Duaret Lorencena

Luiza Chagas Soares

Caroline Moro Cassel

Prof^a. Dr^a : Letícia Mascarenhas Pereira Barbosa

Universidade Federal de Pelotas 1 – monica.lorencenavdl@hotmail.com1

²Universidade Federal de Pelotas – Luizachagassoares19@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – leticiampb@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, associada a diversas doenças. O diagnóstico mais comum é feito pelo Índice de Massa Corporal (IMC), mas há limitações nessa abordagem, levando à adoção de medidas complementares, como circunferência da cintura, sendo um dos principais desafios de saúde pública na atualidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a diferença entre sobrepeso e obesidade está na quantidade de gordura corporal e nas implicações para a saúde. Enquanto o sobrepeso envolve um percentual menor de gordura, a obesidade representa um acúmulo mais significativo, elevando o risco de complicações metabólicas e inflamatórias, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares (UNIFESP, 2021; ABESO, 2021).

O aumento da obesidade nos últimos anos está diretamente relacionado a mudanças no estilo de vida da população, incluindo a substituição de alimentos convencionais por ultraprocessados. Esses alimentos são amplamente consumidos devido à sua praticidade e à intensa publicidade, mas apresentam alto teor calórico, elevados níveis de açúcares, gorduras e aditivos químicos, além de baixo valor nutricional (MONTEIRO et al., 2010; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). A hipertensão foi a comorbidade mais comum (52,5%), seguida pelo diabetes (30%), este estudo busca investigar a influência dos hábitos alimentares no desenvolvimento de sobrepeso e obesidade em adultos. A pesquisa pretende contribuir para a compreensão dos impactos da alimentação na saúde, auxilia no desenvolvimento de políticas públicas e estratégias para a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Pesquisas indicam que a ingestão frequente de ultraprocessados está associada ao ganho de peso, menor sensação de saciedade e maior consumo energético, fatores que contribuem para o avanço da obesidade (HALL et al., 2019; LOUZADA et al., 2021). Este estudo teve como objetivo investigar a influência do consumo de alimentos ultraprocessados no desenvolvimento da obesidade em adultos atendidos no Ambulatório de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas (UFPel/EBSERH).

2. METODOLOGIA

Este trabalho foi realizado por meio de um estudo transversal que analisou a relação entre os hábitos alimentares e o excesso de peso em adultos atendidos no Ambulatório de Nutrição da UFPel/EBSERH. No estudo, foram incluídos todos os pacientes atendidos no Ambulatório no período de realização do estudo (fevereiro e março de 2025) e que aceitaram participar, mediante o preenchimento

do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos da pesquisa pacientes que não apresentavam sobrepeso ou obesidade, conforme critério de índice de Massa Corporal ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$). Para a caracterização da amostra, foram coletadas as informações: sexo (masculino ou feminino), idade (em anos completos), estado civil (solteiro, casado, divorciado ou viúvo), escolaridade (analfabeto/fundamental incompleto, fundamental completo/médio incompleto, médio completo/superior incompleto ou superior completo) e dados antropométricos (peso, altura e circunferência da cintura).

Para avaliação dos hábitos alimentares dos pacientes, foi aplicado um questionário com base na Escala autoaplicável para a avaliação da alimentação, segundo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, na versão traduzida para a língua portuguesa (GABE, 2018) e no questionário adotado no VIGITEL (Vigilância de Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), realizado pela Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde no Brasil (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2008). O consumo alimentar foi categorizado como: não/raramente, mensal/quinzenal, 1 a 2 vezes na semana, 3 a 6 vezes na semana e diariamente. A realização desta pesquisa ocorreu mediante anuência do HE/UFPEL e aprovação por Comitê de Ética em Pesquisa da UFPEL (parecer número 7.228.908), seguindo os preceitos da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O início da amostra era de 45 pacientes, sendo que cinco pacientes não se encaixam no critério de exclusão, ou seja, não apresentavam sobrepeso nem obesidade. Desta forma, a amostra do estudo foi composta por 40 pacientes atendidos no Ambulatório de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas (UFPEL/EBSERH), dos quais a maioria eram mulheres (90%), casadas (40%), com idade entre 18 e 60 anos (60%) e ensino médio completo ou nível superior (50%). Entre os entrevistados, 72,5% apresentavam algum nível de obesidade, sendo 20% com grau III, ou seja, IMC igual ou maior do que 30 kg/m^2 .

No grupo analisado, a hipertensão foi a comorbidade mais prevalente, afetando 52,5% dos indivíduos. A segunda comorbidade mais prevalente foi a diabetes Mellitus, estando presente em 30% dos participantes. A obesidade é considerada um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento desta doença diabetes mellitus, especificamente a tipo 2. Estudos estimam que entre 80% e 90% dos indivíduos diagnosticados apresentam excesso de peso, sendo que o risco aumenta proporcionalmente ao índice de massa corporal (SATORELLI et al, 2003). Em relação às comorbidades, 75% dos entrevistados apresentavam pelo menos 1 comorbidade e 57,5% apresentavam 2 ou mais comorbidades.

A frequência de consumo de alimentos saudáveis, revelou que a maioria dos participantes consome diariamente frutas (52,5%), hortaliças, (32,5%), 1 a 2 vezes por semana verduras (35%) e 3 a 6 vezes por semana, leguminosas (37,5%). O consumo de oleaginosas é mais baixo, com 62,5% dos participantes não consumindo regularmente. Por fim, 70% dos participantes não consomem farinha de trigo integral ou consomem de forma rara. Esses dados indicam um consumo regular de frutas e hortaliças, mas uma menor frequência de consumo de oleaginosas e farinha de trigo integral. No entanto, ainda há espaço para melhorias, especialmente no incentivo ao consumo de fibras e gorduras saudáveis. As fibras promovem saciedade e não fornecem calorias, contribuindo para o controle do peso e a regulação da ingestão energética (COSTA, 2021).

Os achados deste estudo indicam que indivíduos com maior consumo de frutas tendem a apresentar um menor índice de massa corporal. Estes resultados estão alinhados com uma meta-análise que demonstrou a associação entre uma dieta rica em grãos integrais, vegetais e frutas, aliada à baixa ingestão de grãos refinados e bebidas açucaradas, está associada com um menor risco de sobrepeso, obesidade abdominal e ganho de peso (SCHLESINGER et al, 2019).

4. CONCLUSÕES

Observou-se que a maioria dos indivíduos apresentava hábitos alimentares com aspectos positivos, como o consumo regular de frutas e o costume de realizar refeições sentado à mesa. No entanto, também foram identificados comportamentos que podem comprometer a qualidade da alimentação, como o hábito frequente de pular refeições principais. Os resultados indicaram uma prevalência significativa de obesidade e sobrepeso entre os participantes, além da presença de comorbidades. Vale destacar que o número reduzido de participantes pode representar uma limitação do estudo, restringindo a possibilidade de generalização dos resultados para outras populações.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Alimentos processados e ultraprocessados. São Paulo. ABESO, 2018. Disponível em: <https://abeso.org.br/alimentos-processados-ultraprocessados/>. Acesso em: 30 ago. 2024.

LIMA, Ticiane Clair Remacre Munareto; ROCHA, Vivianne de Sousa; SOUZA, Márcia Ferreira Cândido de. Pontos de corte da circunferência do pescoço para identificação de excesso de peso em adultos: um estudo transversal. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 2018. Disponível em: DOI: 10.12873/384ticiane. Acesso em: 1 out. 2024.

SARTORELLI, Daniela Saes; FRANCO, Laércio Joel. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2003.v19suppl1/S29-S36/pt>. Acesso em: 20 mar. 2025.

HALL, Kevin D., et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: An inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. Cell metabolism, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008>. Acesso em: 24 set. 2024.

SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. Alimentos ultraprocessados estão entre os mais consumidos pelos brasileiros. Secretaria de Saúde do Distrito Federal, 2024. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/web/guest/w/alimentosultraprocessados-est%C3%A3o-entre-os-mais-consumidos-pelos-brasileiros>. Acesso em: 31 ago. 2024.

SIMÕES, Bárbara dos Santos, et al. O consumo de alimentos ultraprocessados e nível socioeconômico: uma análise transversal do Estudo Longitudinal de Saúde do

Adulto, Brasil. Rio de Janeiro. Cadernos de Saúde Pública, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00019717>. Acesso em: 23 set. 2024.

SCHLESINGER, Sabrina *et al.* Food Groups and Risk of Overweight, Obesity, and Weight Gain: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies. ScienceDirect, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/advances/nmy092>. Acesso em: 01 abr. 2025.