

RESUMO

Este artigo investiga o impacto dos alimentos processados na saúde infantil, com foco específico nas alergias alimentares associadas ao consumo de corantes artificiais. Através de uma pesquisa conduzida com alunos da sétimo ano do ensino fundamental do Colégio Emilie de Villeneuve, foram analisados os padrões alimentares dessas crianças e a frequência com que consomem alimentos processados. Os resultados revelam uma preocupante inclinação para dietas ricas em alimentos industrializados e pobres em ingredientes frescos e naturais. Além disso, o estudo explora as implicações desses hábitos alimentares na saúde a longo prazo, apontando para um possível aumento de alergias alimentares devido à alta exposição a aditivos químicos. A pesquisa destaca a necessidade de maior conscientização sobre os riscos associados ao consumo excessivo desses alimentos na infância.

METODOLOGIA

Para a coleta de dados utilizados neste trabalho, foram feitas leituras de artigos fundamentados sobre o tópico e aplicado um questionário com crianças de 12/13 anos do sétimo ano do colégio Emilie de Villeneuve, sobre os tipos de alimentos e bebidas consumidos diariamente e uma entrevista feita com um profissional da área de nutrição. A partir da junção de todas as informações coletadas, assim como uma análise própria a partir do questionário e a entrevista, tornou-se possível a conclusão do trabalho.

RESULTADOS OBTIDOS

Qual sua a preferência quando se trata de escolher entre diferentes opções de lanche em casa?

67 respostas

Copiar

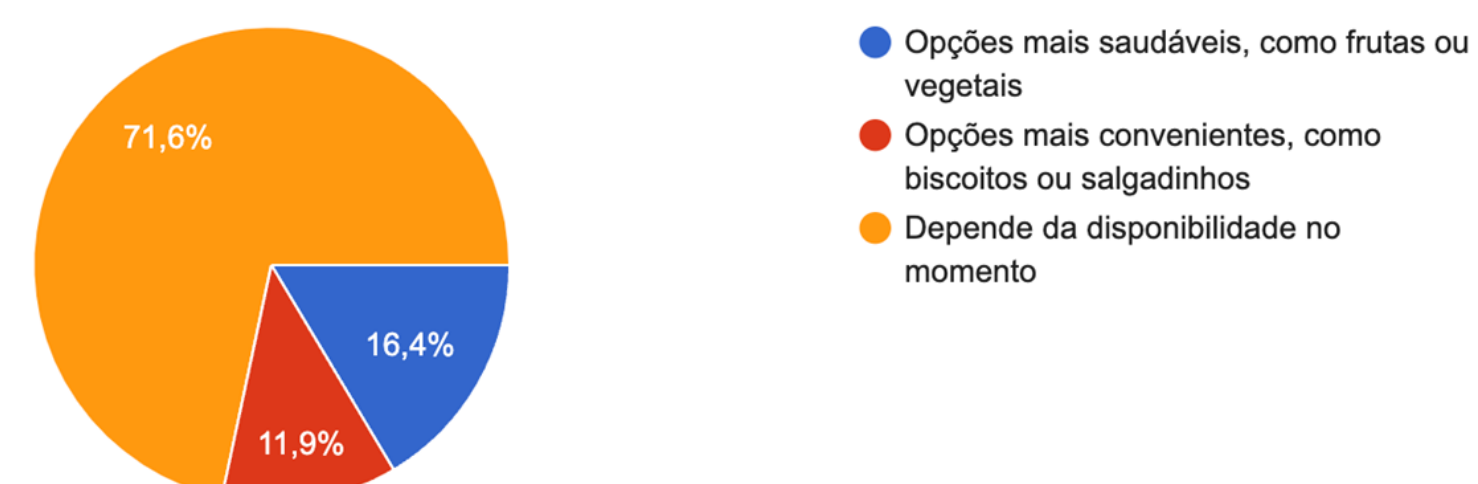


Gráfico 1- Qual a sua preferência quando se trata de escolher entre diferentes opções de lanche em casa?

Quando você tem fome entre as refeições, que tipo de lanche geralmente prefere?

66 respostas

Copiar

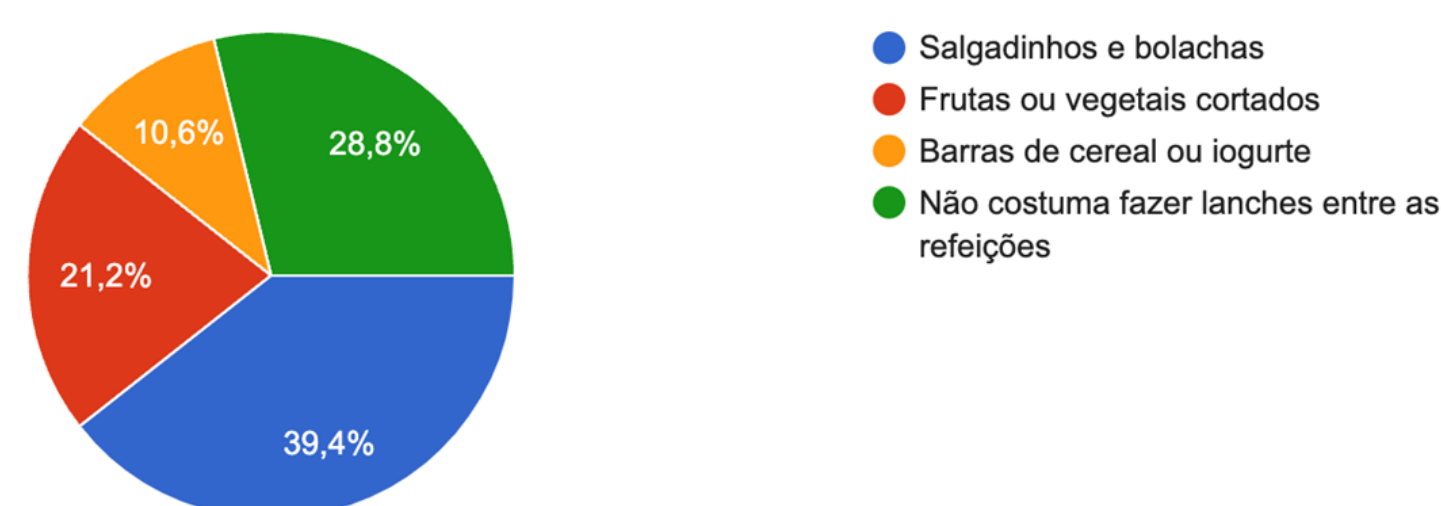


Gráfico 2- : "Quando você tem fome entre as refeições, que tipo de lanche geralmente prefere?"

Como você lida com seu desejo de doces?

67 respostas

Copiar

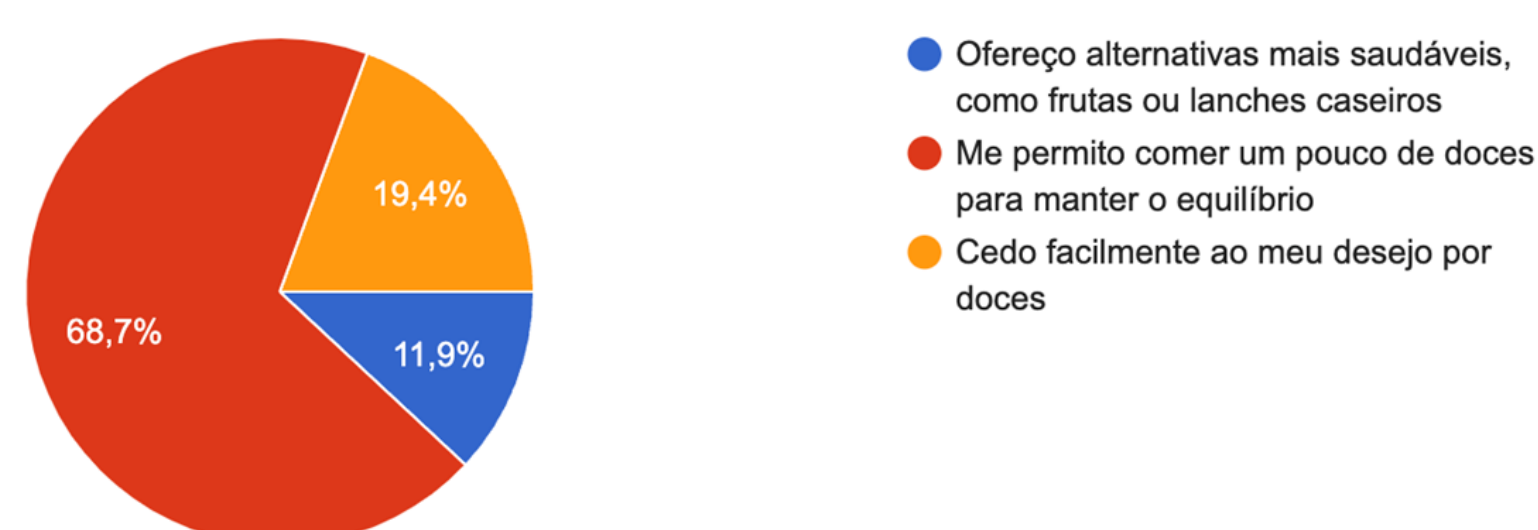


Gráfico 3-: "Como você lida com seu desejo de doces?"

Entrevista com nutricionista

1. Qual é a prevalência do consumo de alimentos processados entre as crianças?

Foi identificado que uma grande parte das calorias consumidas por crianças provém de alimentos ultraprocessados, com cerca de 80% das crianças com menos de cinco anos fazendo parte desse grupo. Alimentos como refrigerantes, salgadinhos, doces, chocolates e produtos de panificação estão entre os mais consumidos, todos contendo frequentemente corantes artificiais.

2. Quais são os corantes mais associados a reações alérgicas em crianças?

Corantes como a tartrazina, o amarelo crepúsculo e o carmim são frequentemente associados a reações alérgicas em crianças. Estes aditivos podem desencadear uma variedade de reações, desde cutâneas até comportamentais e emocionais.

3. Quais são os principais sintomas de alergias relacionados ao consumo de corantes artificiais?

Entre os sintomas mais comuns estão urticária, dermatite de contato, angioedema, além de problemas respiratórios e gastrointestinais. Esses sintomas demonstram a necessidade de atenção redobrada ao consumo de alimentos que contêm esses aditivos.

4. Quais recomendações nutricionais você daria para minimizar o risco de alergias alimentares em crianças?

A recomendação principal é investir na educação nutricional, tanto para os pais quanto para as crianças, visando minimizar o risco de alergias alimentares. É crucial a leitura cuidadosa dos rótulos dos alimentos para evitar corantes e aditivos, priorizando alimentos frescos e minimamente processados.

DISCUSSÃO

No primeiro gráfico, 71,6% dos respondentes escolhem lanches baseados na disponibilidade do momento, indicando uma falta de planejamento e preocupação com a qualidade nutricional. Isso sugere que a escolha muitas vezes recai em alimentos menos saudáveis, o que pode afetar diretamente a alimentação das crianças, que costumam seguir os hábitos familiares.

No segundo gráfico, 39,4% preferem salgadinhos e bolachas entre refeições, reforçando uma alta dependência de alimentos ultraprocessados e cheios de corante. Esse comportamento é preocupante, especialmente para crianças, que necessitam de uma alimentação mais equilibrada e nutritiva para o desenvolvimento adequado.

No terceiro gráfico, 68,7% das pessoas cedem facilmente ao desejo de doces, o que mostra uma dificuldade em controlar o consumo de açúcar. Esse padrão pode resultar em um excesso de doces na dieta das crianças, contribuindo para problemas de saúde como obesidade, além das alergias associadas ao consumo dos componentes presentes nos ultraprocessados. A entrevista mostra o posicionamento de um profissional da área de nutrição quanto ao uso de alimentos processados com corantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados apresentados neste artigo revelam uma realidade alarmante sobre os hábitos alimentares das crianças, demonstrando uma significativa dependência de alimentos processados e bebidas industrializadas. Essa tendência, associada à baixa frequência de consumo de alimentos frescos e naturais, pode resultar em graves consequências para a saúde infantil, incluindo o aumento das taxas de alergias alimentares. O estudo reforça a importância de promover a educação nutricional desde cedo, incentivando escolhas alimentares mais saudáveis e equilibradas. Além disso, destaca-se a necessidade de políticas públicas que regulamentem o uso de aditivos em alimentos direcionados ao público infantil, protegendo assim a saúde das futuras gerações. Em suma, este artigo contribui para o entendimento dos riscos envolvidos no consumo excessivo de alimentos processados, alertando para a urgência de mudanças nos padrões alimentares familiares e sociais.

REFERÊNCIA

- [1] C ONTE FA. Efeitos do consumo de aditivos químicos alimentares na saúde humana. Revista Espaço Acadêmico, 2016; 16 (181): 69-81.
[2] BIELEMANN RM, et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. Revista de Saúde Pública, 2015; 49(28): 1-10.
[3] POLÔNIO MLT, PERES F. Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira. Cad. Saúde Pública, 2009; 25(8): 1653-1666.