

## **INTERVENÇÃO NUTRICIONAL SOBRE O CONSUMO DE REFRIGERANTE NA SAÚDE DOS ADOLESCENTES**

**LIGIA ANTUNES PRIETSCH<sup>1</sup>; NATASHA REIS<sup>2</sup>; MÔNICA BERGMANN CORREIA VOHLBRECHT<sup>3</sup>;**

*<sup>1</sup>Faculdade de Nutrição – ligiaprietsch@hotmail.com*

*<sup>2</sup>Faculdade de Nutrição – natasharreis@hotmail.com*

*<sup>3</sup>Programa de Residência Multiprofissional – mvohlbrecht@gmail.com*

### **1. INTRODUÇÃO**

No Brasil, dados de pesquisas mostram o aumento na prevalência de sobrepeso entre crianças e adolescentes (NOGUEIRA; SICHIRI, 2009), e estudos têm relacionado o uso de refrigerantes não só ao aumento de peso, como ao aumento de cáries dentárias e à baixa utilização de alimentos que contenham cálcio, com subsequente aumento da osteoporose (CARVALHO, 2006).

Do ponto de vista nutricional, os refrigerantes são verdadeiramente “calorias vazias”, ou seja, não conseguem agregar à saúde das crianças e adolescentes nenhum nutriente importante e adequado às necessidades nutricionais de crescimento e desenvolvimento (WIRTH, 2010). Além disso, em sua composição observa-se substâncias como a cafeína e outros elementos que estimulam o sistema nervoso, causando alterações no organismo, como distúrbios do sono. Essas alterações podem variar muito, dependendo da sensibilidade de cada indivíduo, podendo causar gastrite e úlcera (ROSSI; VALLINOT, 2010).

A tendência em consumir alimentos ricos em açúcar é motivo de preocupação, pois estes alimentos tem alta densidade energética, além de aditivos, tais como acidulantes, conservantes e corantes artificiais que são substâncias prejudiciais a saúde. Seu consumo pode repercutir na prevalência de excesso de peso e conseqüentemente levar a doenças como hipertensão, câncer, processos alérgicos, hiperatividade, trombose, diabetes tipo 2 e até doenças psicológicas como a depressão (WIRTH, 2010).

Levando isso em consideração o presente trabalho teve por objetivo avaliar e intervir no consumo do refrigerante em um grupo específico de adolescentes e apresentar uma proposta de reeducação alimentar, além de sensibiliza-los quanto aos riscos causados pelo excesso dessa bebida.

### **2. METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de intervenção, que foi realizado com jovens, entre 13 e 18 anos, de ambos os gêneros. Os quais são estudantes que se encontram semanalmente em uma reunião de caráter religioso. Todos jovens de classe media baixa, moradores do bairro Arco Iris da cidade de Pelotas.

Os adolescentes foram avaliados com um questionário recordatório do consumo de refrigerantes durante uma semana. Logo após os resultados deste questionário, foi realizada uma intervenção com um vídeo explicativo com o auxílio de uma televisão e um aparelho de DVD, o qual aborda os riscos causados por este produto, além disso, foi entregue um folheto explicativo. O vídeo continha informações sobre a importância de diminuir o consumo de refrigerantes e quais os

riscos que o alto consumo causa a saúde, ainda foi abordado os benefícios de buscar outras fontes de bebida, como por exemplo, aumentar o consumo de água.

A avaliação final foi realizada no encontro seguinte, aplicando novamente o questionário recordatório para avaliar se houve mudança significativa durante a semana dos adolescentes em relação ao consumo do refrigerante. Além de observar se no lanche que é oferecido, habitualmente, após a reunião, estava ou não disponível o refrigerante acompanhado de outras opções de bebida.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Participaram da avaliação inicial sete adolescentes entre 13 e 18 anos de idade. O método utilizado foi um questionário individual seguido de seis questões sobre o consumo e conhecimento sobre o refrigerante.

Todos os questionários relatavam que os adolescentes tem o conhecimento que a bebida causa malefícios para a saúde, porém consumiam quando sentiam sede e 30% dos entrevistados consumiam pois sentiam prazer e apenas 20% dos adolescentes responderam que consumiam refrigerantes diet ou light.

Sobre a porção de refrigerante, todos entrevistados consumiam uma porção média equivalente a 300 ml da bebida. Sobre o consumo, 90% dos adolescentes tinham consumido sete ou mais vezes na ultima semana e 10% consumiram três vezes na ultima semana. A avaliação final foi realizada no prazo mínimo de oito dias após a avaliação inicial, com os mesmos participantes.

O vídeo apresentado de maneira clara e objetiva teve a atenção continua dos jovens, demonstrando-se evidente nos resultados finais. Houve uma diminuição no consumo, nota-se que apenas 10% dos adolescentes seguiram consumindo sete vezes ou mais refrigerante na ultima semana e sobre a porção continuou a mesma da avaliação inicial de 300ml equivalente a um copo médio.

### **4. CONCLUSÕES**

O presente trabalho teve como objetivo principal orientar os adolescentes a terem hábitos mais saudáveis, tendo em vista que no período inicial foi observado o pouco conhecimento sobre alimentação saudável entre os entrevistados e pouco interesse em modificar hábitos alimentares. A proposta de reeducação alimentar em linhas gerais sensibilizou o grupo quanto aos riscos causados pelo excesso de refrigerante. Contudo o pouco tempo estipulado entre a avaliação final e inicial pode ter favorecidos os resultados, porém ao final do projeto todos os adolescentes tiveram o conhecimento necessário para melhorar seus hábitos alimentares, diminuir o consumo de refrigerantes e buscar viver de uma forma mais saudável através de algumas dicas que foram anexadas ao final do vídeo e no panfleto ofertado após a avaliação final, reforçando tudo o que havia sido transmitido ao grupo durante a intervenção nutricional.

### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

De CARVALHO, P. R. **Aditivos dos Alimentos**. Faculdade de filosofia Ciências e Letras de São José do Rio Pardo, Revista Logos, nº 12. São José do Rio Pardo, 2005.

De CARVALHO, F. A. C. **O livro negro do açúcar**. Rio de Janeiro, 2006.

NOGUEIRA, F. A. M; SCHIERI, R. **Associação entre consumo de refrigerantes, sucos e leite, com o índice de massa corporal em escolares da rede pública de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil**. *Cad. Saúde Pública*. v.25, no.12, p.2715-2724, 2009.

ROSSI, R; VALLINOT, M. **Efeitos físicos e emocionais do refrigerante**. Saúde, Terra, 2010.

WIRTH, M. **Consumo de sucos e refrigerantes: um risco maior para crianças e adolescentes**. Sistema Integrado de informação em Saúde. In matéria, 2010.

Revista Eletrônica Novo Enfoque, 2011(v. 12, n. 12, p. 68 – 79)

Jacobson M, Rees JM, Golden NH, Irwin CE. Adolescent nutritional disorders: prevention and treatment. *Ann NY Acad Sci* 1997)