



DESNUTRIÇÃO E OBESIDADE NA ALIMENTAÇÃO BRASILEIRA

Joyce Carvalho da Silva¹
Gabriela Meira de Moura Rodrigues²
Karla Daniela Ferreira³

Resumo

Introdução: Sabe-se que a população brasileira tem bastante casos de desnutrição e obesidade causadas pela má-alimentação, responsável por diversas doenças e com tendência contínua ao aumento da desnutrição no país, e o aumento de peso na população vem sendo por diversos fatores.

Objetivos: Esta pesquisa irá abordar a alimentação saudável e os benefícios da nutrição, pois na população brasileira há muitos casos de transtornos alimentares, e assim mostrar a grande causa da obesidade e desnutrição no Brasil. **Metodologia:** Revisão sistemática que busca responder às perguntas específicas, trazendo resultados explicativos para melhor pesquisa. Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre 2010 e 2021, visando trazer os que atendiam o assunto escolhido.

Resultados: Distribuídas em duas tabelas com três autores em cada uma, totalizando seis autores no geral onde visam relatar os resultados da importância de uma alimentação consciente e saudável, e sobre a má alimentação por consumos excessivos de alimentos industrializados. **Conclusão:** A má alimentação é ocasionada por excesso de sódio e calorias causadas por fast foods, alimentos ultra processados e processados, assim a melhor forma na população brasileira é buscar ter a alimentação adequada e saudável e evitar a desnutrição ou até mesmo a obesidade com o auxílio do nutricionista, a fim de garantir a boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Nutrição, Transtornos Alimentares, Alimentação Saudável, Industrializados.

Abstract

¹ Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste- UNIDESC-Goiás. E-mail: joyce.silva@sounidesc.com.br

² Docente do curso de Fisioterapia. Biomédica acupunturista. Doutora em Engenharia de Sistemas Eletrônicos e Automação. Docente dos cursos de saúde. UNIDESC, Luziânia, Brasil. E-mail: gabriela.moura@unidesc.edu.br.

³ Nutricionista. Ph.D. Coordenadora do curso de Nutrição. Centro Universitário do Desenvolvimento do Centro-Oeste – UNIDESC, Luziânia-Go, Brasil. E-mail: karla.fereira@unidesc.edu.br



Introduction: It known that a Brazilian population has many cases of malnutrition and obesity caused by malnutrition, responsible for several diseases and with a continuous trend towards an increase in malnutrition in the country, and the increase in weight in the population has been due to several factors. **Objectives:** This research will address healthy eating and the benefits of nutrition, as there are many cases of eating disorders in the Brazilian population, and thus show the major cause of obesity and malnutrition in Brazil. **Methodology:** Systematic review that seeks to answer specific questions, bringing explanatory results for better research. Inclusion criteria were articles published between 2010 and 2021, transfers the criteria that met the selected derivative. **Results:** Distributed in two tables with three authors in each one, totaling six authors in general, which aim to report the results of the importance of a conscious and healthy diet, and on poor diet due to excessive consumption of industrialized foods. **Conclusion:** Poor diet is caused by excess sodium and calories caused by fast foods, ultra-processed and processed foods, so the best way for the Brazilian population is to seek healthy food and avoid malnutrition or even obesity with the help of a nutritionist, in order to ensure a good quality of life.

Keywords: Nutrition, Eating Disorders, Healthy Eating, Industrialized.

Resumen

Introducción: Se sabe que la población brasileña tiene muchos casos de desnutrición y obesidad causada por la desnutrición, responsable de varias enfermedades y con una tendencia continua al aumento de la desnutrición en el país, y el aumento de peso en la población se debe a varios factores. **Objetivos:** Esta investigación abordará la alimentación saludable y los beneficios de la nutrición, ya que en la población brasileña hay muchos casos de trastornos alimentarios, y así mostrar la gran causa de la obesidad y la desnutrición en Brasil. **Metodología:** Revisión sistemática que busca responder preguntas específicas, trayendo resultados explicativos para una mejor investigación. Los criterios de inclusión fueron artículos publicados entre 2010 y 2021, con el objetivo de traer aquellos que abordaran el tema elegido. **Resultados:** Distribuidos en dos tablas con tres autores en cada una, totalizando seis autores en general donde pretenden reportar los resultados de la importancia de una alimentación consciente y saludable, y sobre la mala alimentación por consumo excesivo de alimentos industrializados. **Conclusión:** La mala alimentación es causada por el exceso de sodio y calorías causado por las comidas rápidas, los ultraprocesados y los alimentos procesados, por lo que la mejor manera en la población brasileña es buscar tener una alimentación adecuada y saludable y evitar la desnutrición o incluso la obesidad con la asistencia del nutricionista. para garantizar una buena calidad de vida.



Palabras clave: Nutrición, Trastornos de la Conducta Alimentaria, Alimentación Saludable, Industrializados.

Introdução

Atualmente a alimentação na população brasileira é cada vez mais precária, o que causa bastantes distúrbios e compulsões alimentares e ocasiona a desnutrição em algumas pessoas e a obesidade em outras. O Brasil, assim como outros países em desenvolvimento, convive atualmente com a transição nutricional, determinada frequentemente pela má alimentação. Os inquéritos populacionais mostraram a tendência contínua de redução da desnutrição no país, associada ao aumento do excesso de peso em diferentes fases da vida e outras doenças crônicas não transmissíveis coexistindo nas mesmas comunidades e, muitas vezes no mesmo domicílio, caracteriza a transição nutricional [1].

A fome, a desnutrição, a falta de micronutrientes, o sobrepeso e a obesidade têm maior impacto sobre as pessoas com baixa renda, pois o Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional de 2018 concentra-se em vínculos estreitos entre a desigualdade econômica e social, e os níveis mais elevados de fome, obesidade e desnutrição das populações mais vulneráveis da região [2].

A nutrição alimentar traz diversos benefícios à saúde, gerando boa qualidade de vida, hábitos, rotinas, tendo consciência do que consumir e saber dosar o que comer. Pode-se comer tudo que gosta, porém, de forma saudável e consciente, evitando o consumo de alimentos industrializados, e optando por comidas caseiras, preparadas pela própria pessoa, utilizando em suas refeições, preparativos a base in natura, minimamente processados, cortar da sua dieta produtos processados e ultra processados. A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania [3].

A alimentação é necessidade vital do ser humano, mas a má alimentação é responsável por diversas doenças, como, por exemplo, as de ordem cardiovascular, hipertensão, diabetes, câncer, osteoporose, além da obesidade. O consumo exagerado de alguns alimentos e bebidas podem gerar diversos problemas e até matar aos poucos [4].

A má alimentação foi responsável por 10 milhões de mortes no mundo ou 22% de todas as mortes, sendo a doença cardiovascular a mais comum. Só para terem uma ideia, é mais que as mortes estimadas pelo cigarro (8 milhões). No mundo, os maus hábitos alimentares com maior impacto na mortalidade foram excesso de sódio e baixo consumo de alimentos integrais e frutas. Por outro lado,



os maus hábitos mais comuns foram excesso de sódio, excesso de bebidas açucaradas (refrigerantes e cia) e de carne vermelha [5].

Metodologia

O presente artigo é caracterizado como revisão sistemática de literatura, pois nele se planeja para responder todas as perguntas específicas buscadas, onde utilizam alguns métodos sistemáticos para identificar, avaliar, selecionar e coletar os dados de estudos baseados de um determinado tema, amostras e resultados, onde tem o objetivo de responder às questões científicas de forma objetiva e imparcial. Visando na elaboração da pergunta de pesquisa dos autores, na busca da literatura selecionando os artigos para extração dos dados e avaliação da qualidade das evidências. Por isso, são utilizados métodos sistemáticos durante a extração de dados para o artigo, a revisão sistemática é um estudo crítico, considerado uma pesquisa secundária, pois ela é elaborada através de outras pesquisas primárias na sua análise final [6].

As palavras chaves para chegar nas informações foram usadas as seguintes palavras: má alimentação, obesidade, ultra processados, e assim foi tendo como base os dados encontrados, para se obter melhores resultados e as referências foram buscados artigos publicados de 10 anos até o ano atual sendo selecionados 12 artigos que melhor explica sobre o tema que se relata a desnutrição e obesidade na alimentação brasileira para ter-se uma boa compreensão, e essa revisão sistemática foi baseada por meio de artigos periódicos nas referências encontradas no MS, Opas e outros.

Resultados e discussão

A tabela a seguir (Tabela 1) apresenta e organiza as referências selecionadas que trazem informações sobre a importância da alimentação saudável e a tabela 2 aborda sobre a má alimentação por consumo de alimentos ultra processados no Brasil.

Tabela 1: Abordagem dos autores sobre a importância da alimentação saudável.

Autor/ano	Tipo de estudo	Informação Principal
Bastos; Alves. (2020) [7]	Descritiva Qualitativa.	Práticas alimentares inadequadas predisõem ao desenvolvimento de diversas doenças.
Gonçalves; Anjos; Celemi; Gonçalves; Balderramas. (2018) [8]	Revisão Sistemática.	Benefícios da nutrição e gastronomia sendo um artifício para os pacientes e clientes que objetivam uma vida saudável.



Alves; Cunha. (2020) [9]	Qualitativa Aplicada.	Estratégias que objetivam proporcionar aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas.
--------------------------	-----------------------	---

Tabela 2: Má alimentação no Brasil devido a grande ingestão de ultraprocessados.

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Informação Principal
Souza; Silva. (2018) [10]	Pesquisa Bibliográfica.	Aumento de peso, pelo grande consumo de alimentos ultraprocessados, e a redução na prática de atividade física.
Soares; Pereira; Mota; Jacob; Silva; Kashiwabara. (2014) [11]	Revisão Bibliográfica, Descritiva e Qualitativa.	No Brasil impera uma transição nutricional fundamentada na má-alimentação.
Souza. (2017) [12]	Revisão de Literatura	Principais componentes da transição nutricional ocorrida no Brasil e suas consequências na população.

Os resultados encontrados na tabela 1 foi abordado sobre a importância da alimentação saudável, onde Barros e Alves dizem que a causa disso é a prática incorreta da alimentação que pode causar doenças como câncer, cardiovasculares, hipertensão, diabetes, entre outras e assim promover alimentação saudável considerando os aspectos supracitados amplia os conhecimentos relacionados às práticas alimentares, fomenta a autonomia nas escolhas e permite a reeducação alimentar com modificação concreta dos hábitos alimentares atuando na promoção, melhoria ou recuperação da saúde [7].

A alimentação pode ser saudável e gostosa ao mesmo tempo, para os pacientes, e ressalta ainda a perspectiva dos nutricionistas que atuam em um hospital público [8]. Há possibilidade de ter boa estratégia de alimentação ressaltando a importância de se apresentar e oferecer alimentos saudáveis para as crianças, a fim de que conheçam e aprendam desde cedo que é preciso haver equilíbrio nutricional, compreendendo que todo ser humano precisa de nutrientes para garantir qualidade de vida [9].

Os resultados da tabela 2 trata sobre a má alimentação por consumo de alimentos ultra processados em grande quantidade no Brasil. O grande aumento de pesos é por consumos de alimentos industrializados e ultra processados que são rotinas na cozinha brasileira por serem de rápido e prático preparo. São estas as principais causas de doenças crônicas que contribuem para a



sua grande prevalência, e essas transformações que promovem desequilíbrios nutricionais e uma ingestão excessiva de sódio, calorias, contribuindo para o aumento da obesidade [10].

No Brasil, a transição nutricional onde ocasiona à má alimentação, tem a desnutrição que é um transtorno corporal baseado no desequilíbrio entre o aporte de nutrientes ingeridos e as necessidades do indivíduo que diminui à medida que a obesidade se eleva em proporções epidêmicas, e fala sobre o consumo de alimentos com alta densidade energética que declina a qualidade nutricional, e leva ao ganho ponderal e ingestão inadequada de micronutrientes, o que pode estar ligado à baixa renda e a diminuição das atividades físicas e do lazer ativo, em detrimento da televisão e dos jogos eletrônicos, favorecem o sedentarismo e ganho de peso [11].

Souza finaliza sobre a transição nutricional e traz as consequências na população relacionada à sua má alimentação que gera transtorno alimentar, compulsão alimentar e a alteração no estilo de vida, tendo redução no gasto calórico diário são os principais fatores que explicam a obesidade. O aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade no Brasil é relevante, e o quadro epidemiológico nutricional necessita de estratégias de saúde pública, capazes de modificar padrões de comportamento alimentar e da atividade física [12].

Conclusão

Diante das informações coletadas, a nutrição na saúde coletiva é fundamental na população brasileira para ter-se alimentação adequada e saudável e evitar a desnutrição ou até mesmo a obesidade. A desnutrição no Brasil ocorre pela desigualdade social e por falta recursos financeiros e socioeconômicos de uma boa parte da população onde ocasionam essa precariedade na alimentação. Já a causa da obesidade é por consumo de comidas de rápido preparo, falta de hábitos físicos, alimentação desregrada, entre outros.

A má alimentação desencadeia diversos problemas de saúde como hipertensão, diabetes, câncer, colesterol alto, entre outras, em grandes casos a alimentação inadequada causa compulsões e transtornos alimentares na população devido ao excesso de alimentos ultra processados, processados, industrializados, rede de *fast-foods*, gorduras, por ser uma maneira prática e rápida assim facilitando o seu dia a dia, e os resultados encontrados mostraram a causa da má alimentação de hoje em dia causada por diversas razões já especificadas acima.

Com tudo isso pode-se valorizar a importância de ter a alimentação saudável com o auxílio do profissional da nutrição, visando em ter a dieta com mais calorias, nutrientes, vitaminas, proteínas e trazer diversos benefícios à saúde como o bem-estar, qualidade de vida melhor, até mesmo disposição.



Referências

- [1] Coutinho JG, Gentil PC, Toral N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. *Cad Saúde Pública* [periódicos na Internet]. 2008;24(supl 2):s332-s340. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2008.v24suppl2/s332-s340/pt>
- [2] Organização Pan-americana de Saúde (OPAS). Desigualdade exacerba fome, desnutrição e obesidade na América Latina e no Caribe [editorial] 2018. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5799:desigualdade-exacerba-fome-desnutricao-e-obesidade-na-america-latina-e-no-caribe&Itemid=
- [3] Ministério da saúde, Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Assistência à Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2003. Apud Freire MCM, Balbo PL, Amador MA, Sardinha LMV. Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal. *Cad Saúde Pública*, Rio de Janeiro, (28):20-29, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2012.v28suppl0/s20-s29/>
- [4] Salvalaggio PRO. Quais as consequências da má alimentação? *Clínica hepatogastro*. Ago. 2020. Disponível em: <https://hepatogastro.com.br/quais-as-consequencias-da-ma-alimentacao/>
- [5] Afshin A. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* [periódicos na Internet]. 2019 Maio;393:1958-72. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- [6] Castro AA. Revisão sistemática e metanálise. São Paulo, 1617:78-86, maio de 2006.
- [7] Bastos SHV, Alves GS. Práticas educativas e a promoção da alimentação saudável: experiências no ensino integrado no IFPB. *Rev Bras Educação Profissional e Tecnológica* [periódicos na Internet]. 2020 Set; 2(19):10306. Disponível em: <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/10306>
- [8] Alves GM, Cunha TCO. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Rev Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas* [periódicos na Internet]. 2020 Fev;10(27):46-62. Disponível em: https://ojs3.perspectivasonline.com.br/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/1966/1661
- [9] Oliveira EJC, Olivera TC, Santos VS. “Dentro das condições que a gente tem”: Percepções de nutricionistas sobre gastronomia em hospital universitário. *Rev Enfermagem e Atenção à Saúde* [periódicos na Internet]. 2020 Ago/Dez;9(2):28-38. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/01/1145731/dentro-das-condicoes-que-a-gente-tem.pdf>
- [10] Martins PFA, Faria LRC. Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública. Secretaria de Estado da Saúde do Distrito Federal – SES/DF 2 Universidade Paulista do Distrito Federal – UNIP/DF. Distrito Federal. Ciências da Saúde. 2018;29(1):14-17. Disponível em: [file:///C:/Users/Lu%C3%ADsa/Downloads/ojs,+29\(Suppl+1\)_02+-+Alimentos+ultraprocessados%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Lu%C3%ADsa/Downloads/ojs,+29(Suppl+1)_02+-+Alimentos+ultraprocessados%20(1).pdf)
- [11] Soares LR, Pereira MLC, Mota MA, Jacob TA; Silva VYNE, Kashiwabara TGB. A transição da desnutrição para a obesidade. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research - BJSCR*.



REVISTA LIBERUM ACCESSUM

[periódicos na Internet]. 2014 Fev;5(1):64-68. Disponível em:
https://www.mastereditora.com.br/periodico/20140429_2131532.pdf#page=64

[12] Souza EB. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. Cadernos UniFOA.
[periódicos na Internet]. 2010 Ago;5(13):49-53. Disponível em:
<https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1025/895>