

*Lutar pela Alimentação Saudável dos
Brasileiros.*

PARA QUÊ E COMO????

Sandra Chemin

A alimentação saudável é essencial para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde.

The New York Times

Hábitos alimentares da primeira infância são duradouros, diz estudo

CATHERINE SAINT LOUIS
DO "NEW YORK TIMES"

07/10/2014 © 10h45



Compartilhar



2,6 mil



OUVIR O TEXTO



Mais opções

É preciso melhorar a alimentação das crianças antes que elas aprendam a andar, segundo estudos sobre nutrição publicados recentemente.

Os dados indicam que os padrões de alimentação de bebês persistem por muito mais tempo do que se imaginava.

"Nossas preferências iniciais, sobretudo em termos de frutas e legumes ou por bebidas doces, são duradouras", afirmou Elsie M. Taveras, do Hospital Infantil MassGeneral em Boston, que não participou das novas pesquisas. O conjunto de 11 estudos foi publicado no periódico "Pediatrics".

PUBLICIDADE

Ficar bem informado
não custa nada



Os hábitos alimentares inadequados e a **ALIMENTAÇÃO NÃO SAUDÁVEL** acarretam problemas de saúde imediatos e também a longo prazo.

Alguns **fatores** que podem interferir na formação do hábito alimentar ocorrem no período da alimentação materna e/ou alimentação mista e/ou da alimentação escolar e/ou da alimentação na adolescência.

Tais fatores são divididos em 3 grupos:

- Fatores fisiológicos
- Fatores ambientais
- Fatores da sociedade de consumo



FATORES FISIOLÓGICOS

Experiências intra-uterinas

Crianças cujas mães beberam regularmente suco de cenoura durante o 3º. trim. da gravidez tinham maior preferência por cereais sabor a cenoura (Mennella, 2011)

Paladar do recém-nascido

Crianças amamentadas aceitavam melhor pêssegos que as alimentadas com fórmula, quando as lactantes ingeriam esta fruta durante a lactação. (Gregory, 2011)

Leite materno

A passagem de sabores voláteis para o leite materno ocorre de uma a duas horas após a sua ingestão do alimento. (Beauchamp, 2011)

Neofobia (relutância na aceitação de novos sabores)

A habituação aos sabores após os 4 anos é mais difícil e a probabilidade das crianças não gostarem de novo alimento após esta idade é maior (Forestell, 2007)

Regulação da ingestão de alimentos

A aceitação de novo sabor até aos 5 anos necessita de 10 a 15 exposições repetidas e diminui à medida que maior quant. de alimentos é adicionada à dieta (Galloway, 2006)

FATORES AMBIENTAIS

Alimentação dos pais e/ou cuidador

Comportamentos alimentares das mães ou cuidadores influenciam os comportamentos alimentares das crianças (Leiras, 2015) (prazer em comer, beber nas refeições, comer rapidamente....)

condições sócio-econômicas

Os grupos de percentil de renda menores têm maior tendência para desequilíbrio dietético, consomem menos frutas e verduras, e maior consumo energético e maior tendência às DCNT (European Food Information Council, 2015)

Influência da televisão

O cardápio familiar, com muitas variações incorpora alimentos veiculados na TV, com predominância dos processados e com alto valor energético (Gallo, 2011)

Alimentação em grupo

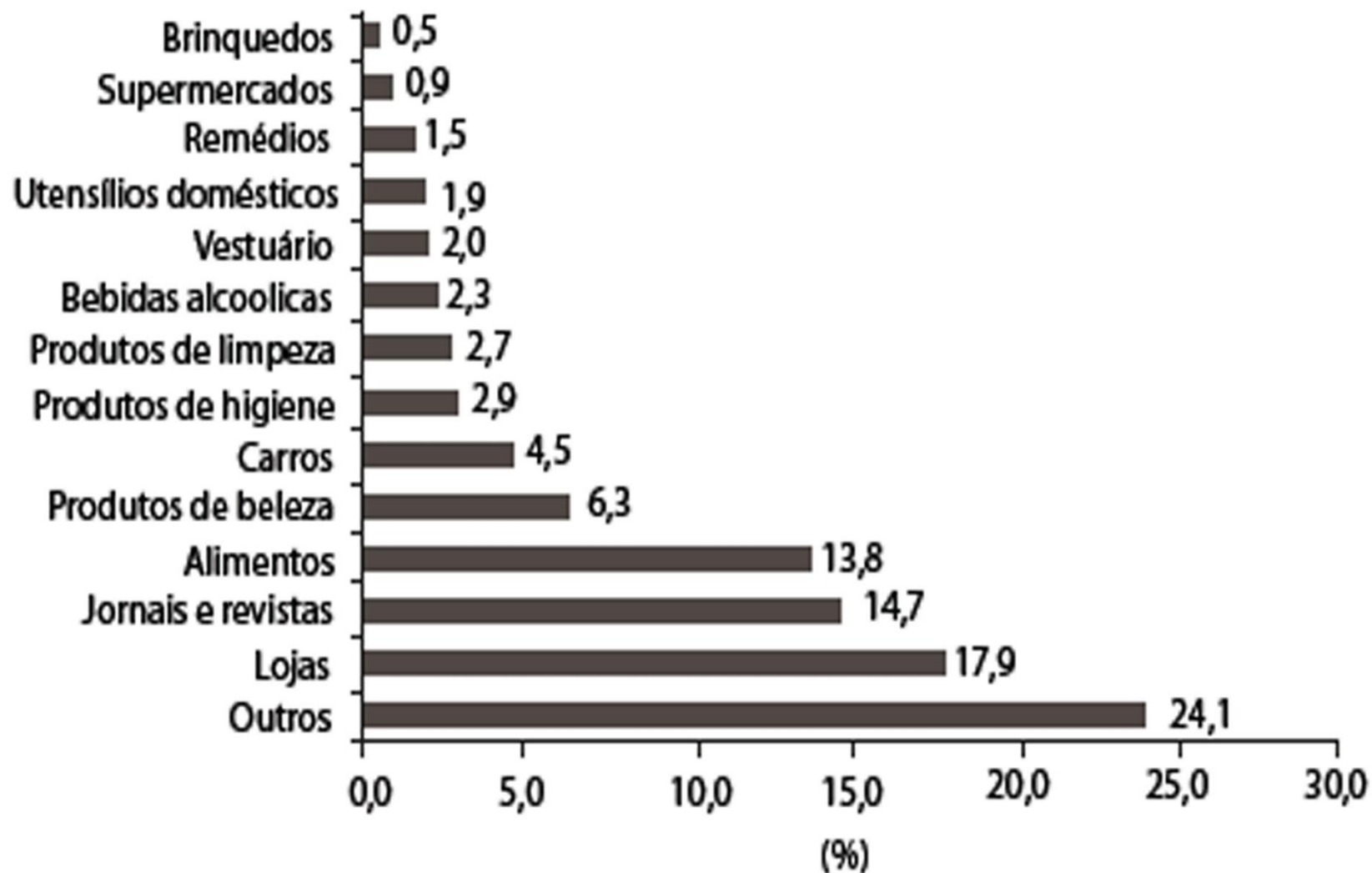
Mesmo quando se come sozinho, a escolha dos alimentos é influenciada pelo grupo social, pq as atitudes e hábitos se desenvolvem através da interação com terceiros. (European Food Information Council, 2015)

Influência da Mídia na Alimentação

**30 segundos é suficiente para influenciar crianças a
escolher seus alimentos
(BORZEKOWSKI & ROBINSON, 2001)**

**Ausência
Frutas e Vegetais**

Frequência percentual dos tipos de propagandas veiculadas em três emissoras brasileiras de televisão de canal aberto, 2009. (MARQUES COSTA, 2013)

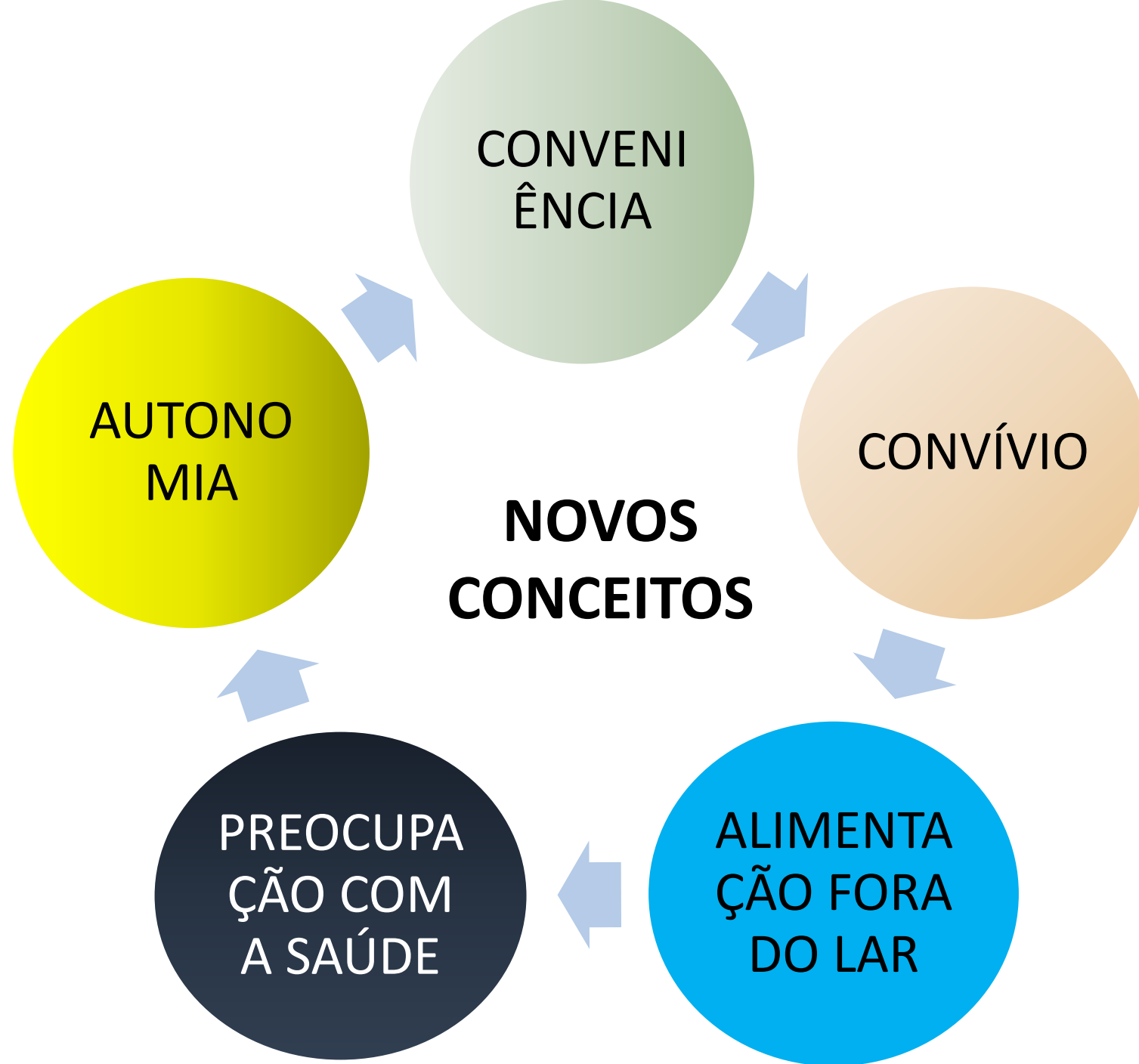


FATORES DA SOCIEDADE DE CONSUMO



Ambiência e Mudanças no Consumo de Alimentos







NOVOS CONCEITOS

CONVÍVIO

*A desestruturação das refeições é uma realidade, influenciada principalmente a partir de alterações observadas em praticamente todos os locais do mundo industrializado, nas características de urbanização e modificações na estrutura familiar. Mas, apesar desse fato, **o convívio no momento das refeições** ainda é considerado importante, mesmo que, em lugar de membros da família, elementos da coletividade da qual a pessoa faz parte sejam envolvidos em alguma refeição. PROENÇA, 2010*

As mudanças no estilo de vida familiares atuais levaram muitas crianças a passarem parte, ou a maioria de seus dias, em **creches ou pré-escolas**. Devido à pressão dos colegas, as crianças normalmente comem bem ou rejeitam algum tipo de alimento por pressão do grupo.

NOVOS CONCEITOS

ALIMENTAÇÃO FORA DO LAR

FENÔMENO desta época, complexo e multifacetado.

Consumo de alimentos fora do lar é uma atividade conveniente, como um risco e também como uma fonte de prazer.

Sentimentos negativos e positivos estão associados. Contudo, os aspectos positivos parecem ser predominantes.

Comer fora pode ser considerado uma forma de se definir socialmente através do gosto e da construção de símbolos como status. SILVA, 2014

Alimentos de rua

Fast –food

Cheeseburguer com batata frita e refrigerante

915kcal

Sanduíches de Pernil

457kcal

Sanduíches de calabresa

346kcal

Cachorro Quente Simples

220kcal

Cachorro Quente Completo

860kcal



Churros com doce de leite

271kcal

Pastel de carne

286kcal

Caldo de cana

246kcal

Balde de Pipoca com manteiga

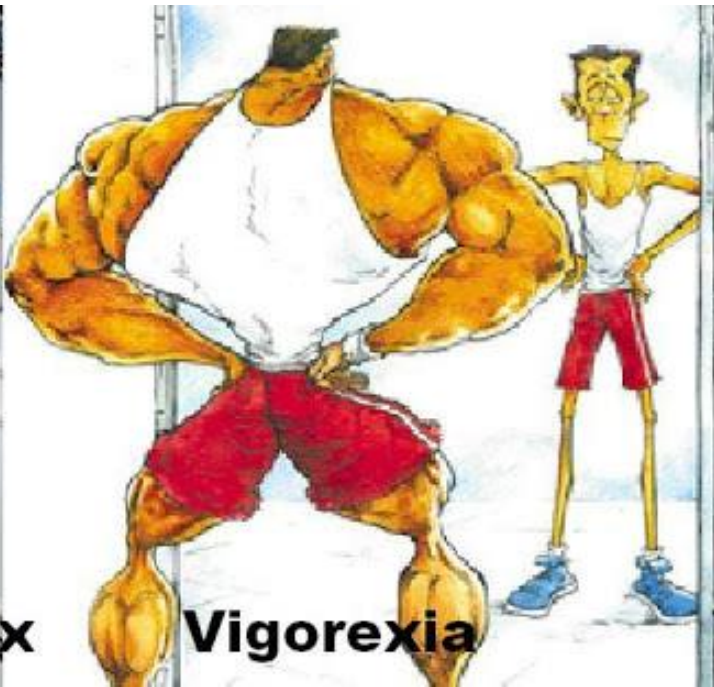
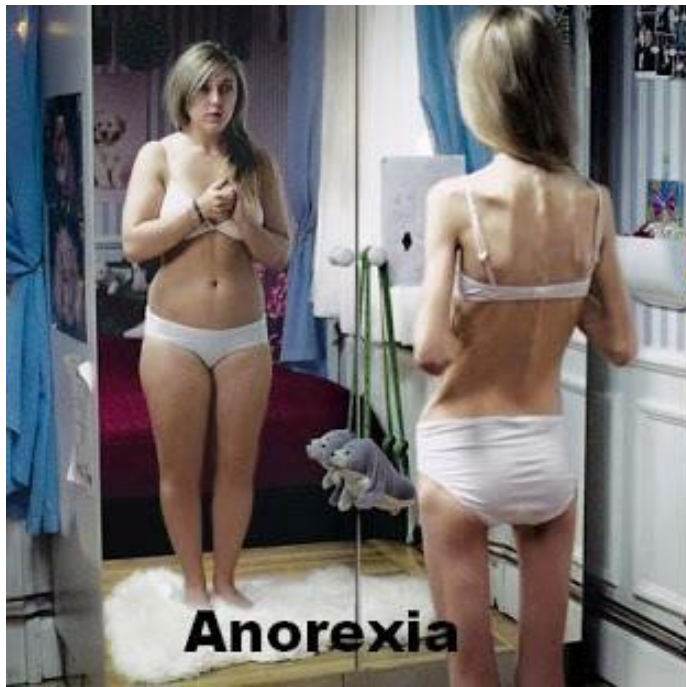
720kcal

NOVOS CONCEITOS

PREOCUPAÇÃO COM A SAÚDE

Adolescentes do sexo feminino: preocupação maior com a redução calórica. Diminuem o prazer gustativo dos alimentos, verificando-se, em decorrência, taxas crescentes de distúrbios como anorexia nervosa e bulimia.

Adolescentes do sexo masculino: preocupação maior com o corpo. Consomem exageradamente suplementos nutricionais, estimulados, provavelmente, pela crença de uma formação rápida de massa muscular (vigorexia).



orexic who is appalled to be a role model



Adolescentes brasileiros na balança

63.411

estudantes
com idades de

13 a 15 anos

de escolas públicas e
privadas, participaram
da pesquisa,
em todo País



▶ acham que a
maior preocupação
da vida é a
perda de peso



▶ vomitaram
e/ou ingeriram
medicamentos
ou fórmulas
para emagrecer



▶ das adolescentes
acham que
precisam
emagrecer



▶ fazem alguma
coisa para perder,
ganhar ou
manter o peso



▶ dos meninos
não tomam
atitude em
relação ao peso



▶ consideram-se
com peso
anormal



▶ consideram-se
magros ou
muito magros



▶ consideram-se
gordos ou
muito gordos

Fonte: Jornal O DIA: “Jovens na
luta contra o peso”.(26/02/2012)

NOVOS CONCEITOS

AUTONOMIA

Aspiração das pessoas à diversidade, tanto de produtos como de serviço e local da alimentação, rompendo as tradições

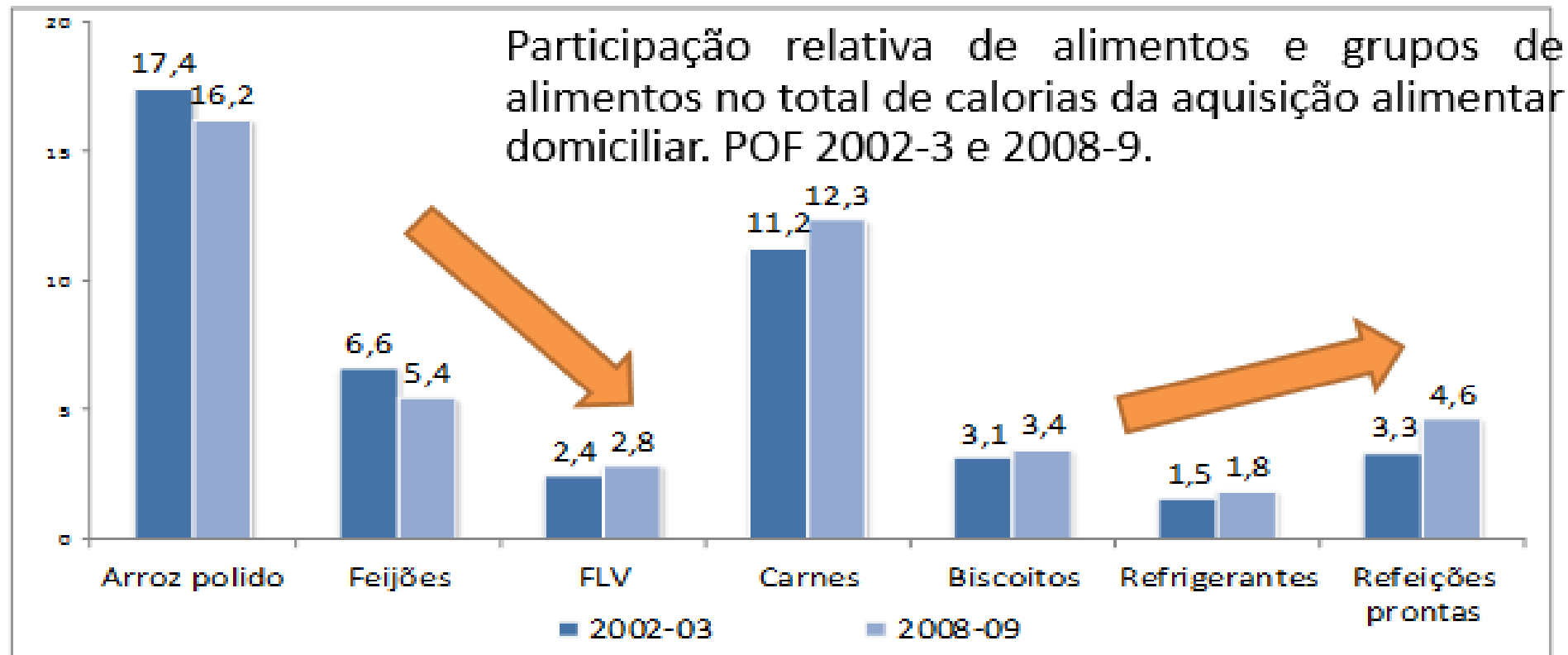
Exemplo: autosserviços (*self-service*), que otimiza a relação entre o tempo despendido e a possibilidade de escolha. Outro exemplo seria a preferência, no momento da compra, por alimentos que **aportem facilidade de manipulação** e preparo, bem como a possibilidade de consumo instantâneo.

NOVOS ALIMENTOS

COSMOPOLITISMO



Tendências de consumo alimentar: redução no consumo de alimentos básicos e maior participação de alimentos ultra processados.



NOVOS ALIMENTOS

VALORIZAÇÃO DA SAUDABILIDADE

BRASIL

77% dos brasileiros concordam com a afirmação:

“estão mais conscientes do valor nutricional dos alimentos”

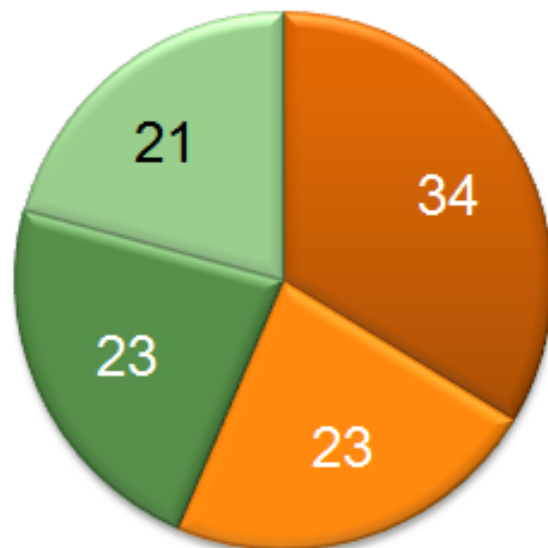
contra apenas 65% da média global. Fonte: Euro RSCG Worldwide, 2012



NOVOS ALIMENTOS

VALORIZAÇÃO DA SAUDABILIDADE

Proporção dos grupos de tendência



■ "Conveniência e Praticidade"

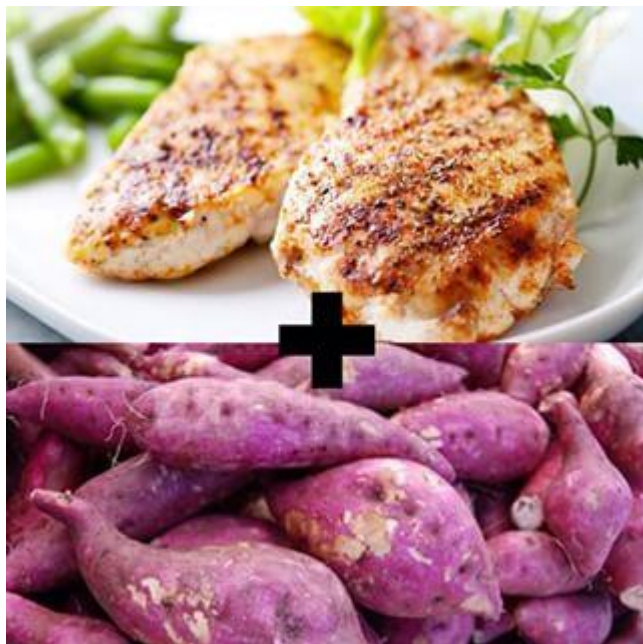
■ "Confabilidade e Qualidade"

■ "Sensorialidade e Prazer"

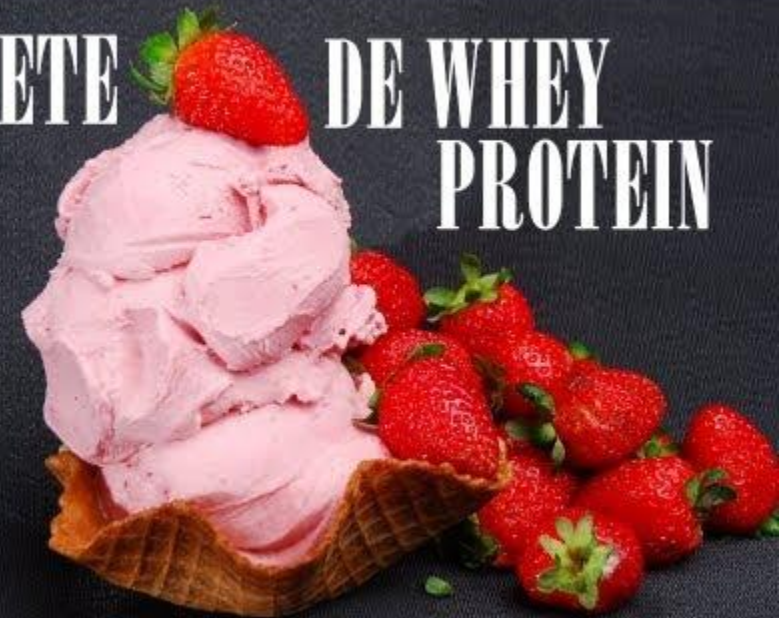
■ "Saúde e Bem-estar" e "Sustentabilidade e Ética"

NOVOS ALIMENTOS

VIGOREXIA



SORVETE DE WHEY PROTEIN



Eat Candy,
lose **Weight!**

Ask me how!



NOVOS ALIMENTOS

DESESTRUTURAÇÃO



SORVETE DE CHOCOLATE
BRANCO BRANCO E CREME
DE MANGA



CAVIAR MOLECULAR: gelatinas



ESFERAS DE BETERRABA



ESPUMA DE OSTRA

NOVOS ALIMENTOS

DESESTRUTURAÇÃO

TAMANHO DA PORÇÃO

Aumento do tamanho das porções está relacionado com ganho de peso (ROLLS et al. 2004)

Década de 1990



333 calorias

Atualmente



590 calorias

Movie Popcorn



Twenty Years Ago
5 cups
270 calories



Today
Tub
630 calories



79 KCAL

250 KCAL

Uma dieta a base de “fast food” não só faz com que ratos engordem, mas também reduz o apetite por novos alimentos, diminuindo a preferência por dieta equilibrada, o que era normal nestes animais. (MORRIS, M., 2014)

Boring and bad: How junk food changes eating behaviour



27 AUG 2014 | SUSI HAMILTON

A diet of junk food not only makes rats fat, it also reduces their appetite for novel foods and a balanced diet, UNSW research shows.



Densidade energética → consumo calorías → obesidade

“Here we review a series of studies demonstrating that the energy density of foods is a key determinant of energy intake”

Prentice AM & Jebb AS. *Obes Rev.* 2003; 4:187-94



1.6 kcal/g



2.6 kcal/g

PERDA ECONÔMICA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE NO MUNDO - 2008

US\$ 2,15 trilhões (61%):

corresponde a 4 patologias associadas à obesidade:

- Câncer
- Doenças cardiovasculares
- Doenças cerebrovasculares
- Diabetes mellitus

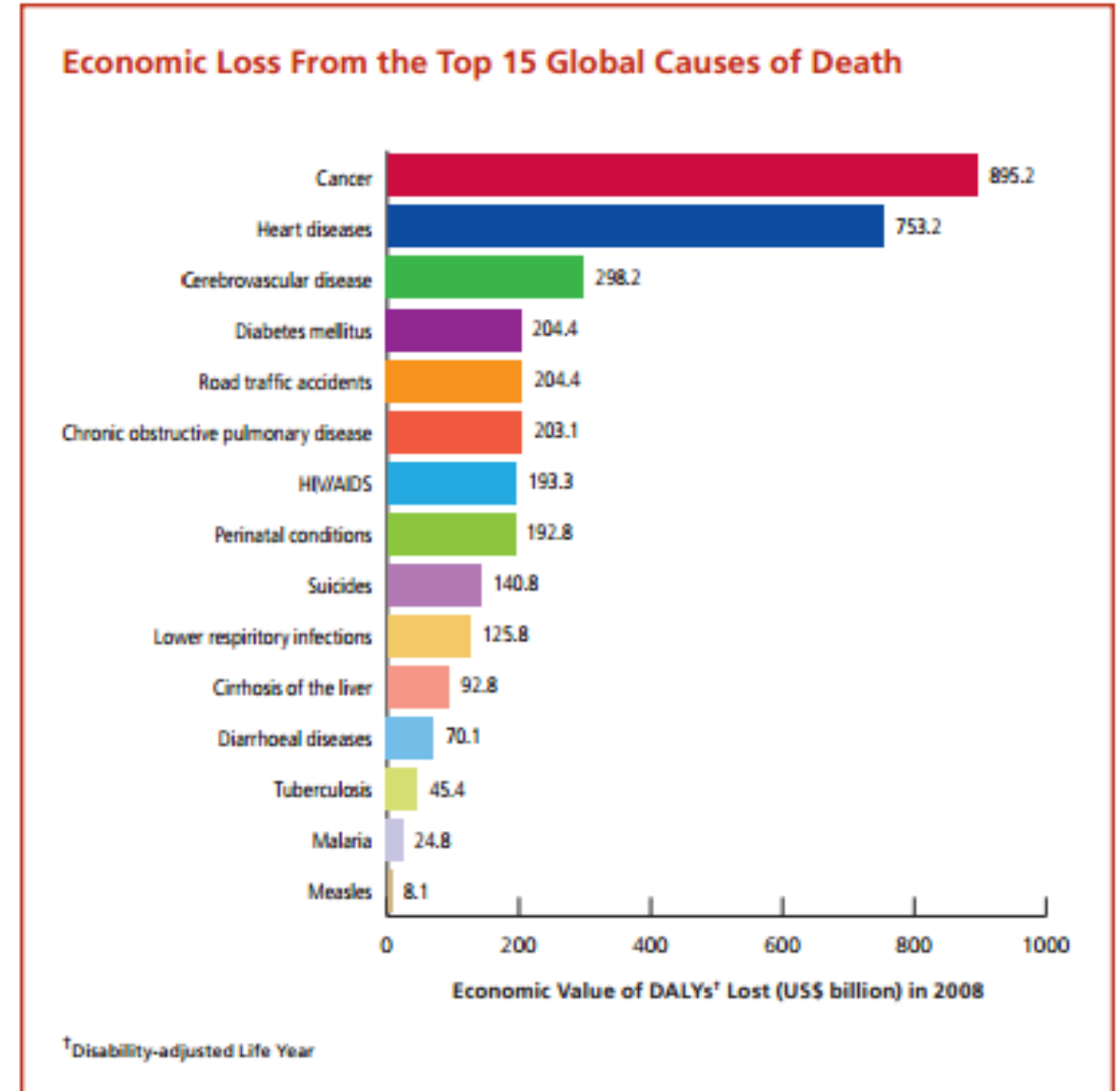
BRASIL

DCNT: perda do PIB:

- 2006: US\$ 0,33 bilhão

- 2015: US\$ 0,5 bilhão

(Abegunde et al., 2007)



Fonte: American Cancer Society, 2010

Custos financeiro da Obesidade para o SUS

Total de gastos de obesidade: R\$ 488 milhões

R\$ 288 milhões hospitalar e R\$ 200 milhões ambulatorial

Total de gastos de obesidade grave: R\$ 116,2 milhões

2011

Custo R\$ 327,7 milhões



Custo R\$ 160,7 milhões



Doenças isquêmicas
do coração*

R\$ 166,1 milhões

Câncer de mama*

R\$ 30,6 milhões

Insuficiência cardíaca
congestiva*

R\$ 29,5 milhões

Diabetes*

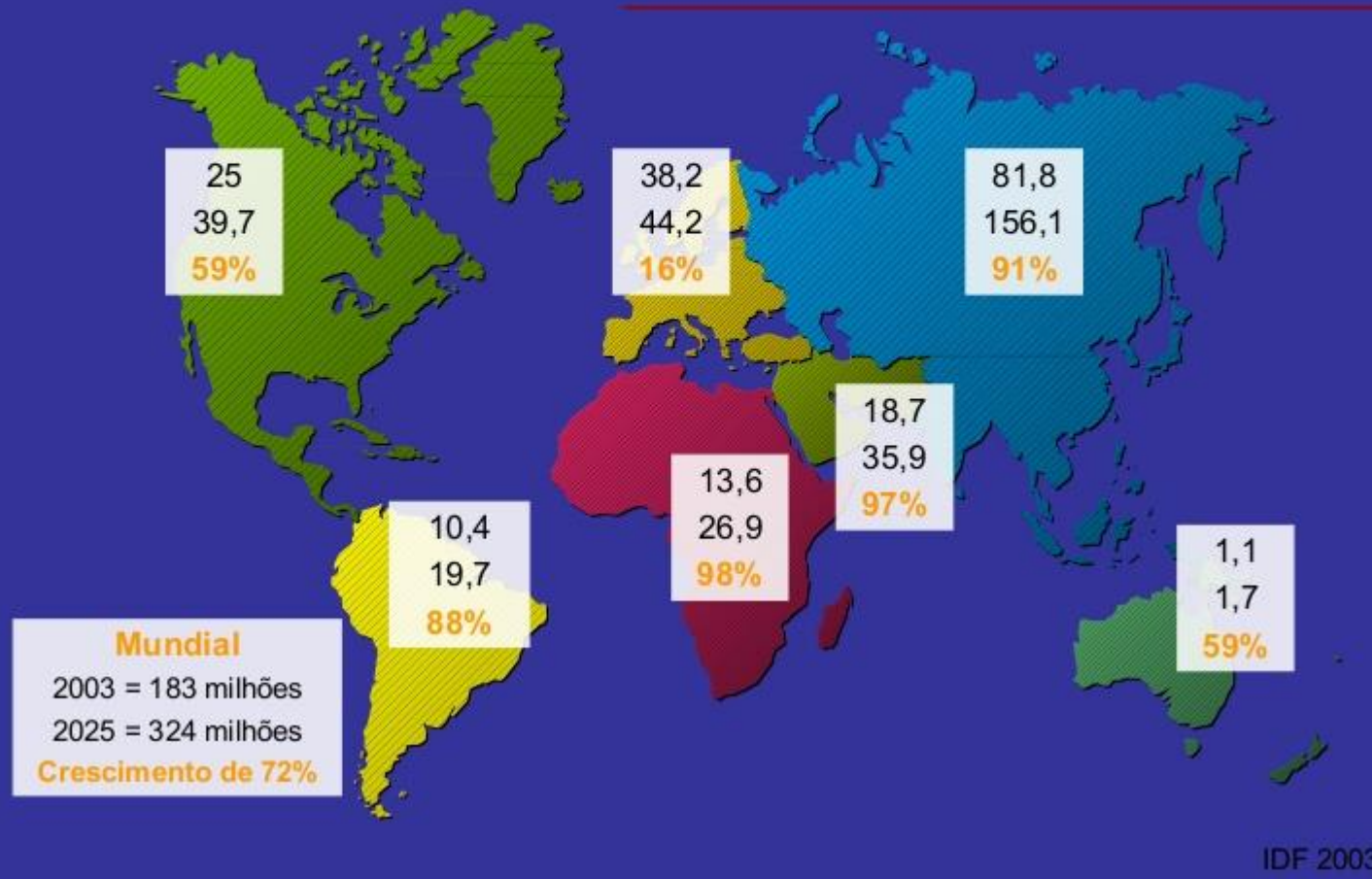
R\$ 27,1 milhões

*Patologias relacionadas

Fonte: LESSA, M. 2013

Diabetes • Projeções globais

Epidemia: 2003-2025 (milhões)



Fonte: International Diabetes Federation, 2003

NOVOS ALIMENTOS

DIVERSIFICAÇÃO

A diversificação alimentar, demonstrada pelo aumento de oferta, introduz uma grande quantidade de itens alimentares no mercado.

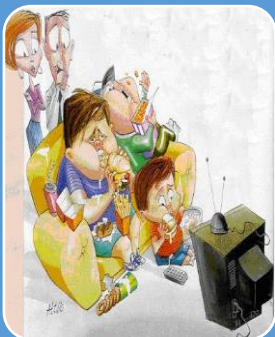
<u>Performance*</u>	2014
Faturamento	R\$ 529,6 bilhões
Crescimento nominal em valor de produção	9,27%
Crescimento da produção física	1,13%
Crescimento das vendas reais	1,52%
<u>Comércio Exterior*</u>	
Exportações	US\$ 41,1 bilhões
Importações	US\$ 5,7 bilhões
Saldo Comercial	US\$ 35,4 bilhões

Fonte: ABIA, 2015



FATORES FISIOLÓGICOS

- EXP. INTRA-UTERINAS
 - LEITE MATERNO
 - REGULAÇÃO DA INGESTÃO DE ALIMENTOS
- PALADAR DO RN
NEOFOBIA



FATORES AMBIENTAIS

- ALIM DOS PAIS/ED
 - INFLUENC. MÍDIA
- COND. SOC-ECON
ALIM. EM GRUPO



FATORES DA SOCIEDADE DE CONSUMO

- Novos conceitos
- Novos alimentos

DEMONSTRAM

O momento e a história pessoal relativa à alimentação, demonstram que o comportamento alimentar é divergente, necessitando de políticas públicas e integração de enfoques para minimizar as consequências do ato ERRÔNEO alimentar.

***O EQUILÍBRIO ALIMENTAR, EMBORA TENHA O
SEU CONTROLE DIFICULTADO PELA
MULTIPLICAÇÃO DE OPÇÕES DISPONÍVEIS,
DEVERÁ SER VALORIZADO PELA
CONSCIENTIZAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA
ALIMENTAÇÃO NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE.***

INTEGRAÇÃO DOS ENFOQUES

