

Consumo de Alimentos Ultraprocessados: Relação com o Índice de Massa Corporal dos estudantes do Campus de Santa Apolónia



Leonor Dobrões¹, Mariana Silva¹, António Fernandes^{2,4}, Ana Maria Pereira^{2,3}, Juliana Almeida-de-Souza^{2,4}

1- Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; 2- Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; 3- Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; 4- Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha/SusTEC, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

INTRODUÇÃO

Estudos recentes demonstraram associação significativa entre o consumo de alimentos ultraprocessados e dados antropométricos, como o índice de massa corporal.

O elevado teor de gordura, açúcar, sal e a presença de aditivos e conservantes nestes alimentos, torna-os altamente palatáveis, levando a um consumo excessivo e regular.

OBJETIVO

Avaliar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados com o Índice de Massa Corporal (IMC) dos estudantes do Campus de Santa Apolónia de Bragança.

METODOLOGIA

- Estudo observacional, transversal
- 27 indivíduos dos 18 aos 25 anos
- Questionário dados sociodemográficos Recordatório alimentar 24horas
- Alimentos classificados segundo classificação NOVA
- Avaliação do IMC (Kg/m²)

RESULTADOS

- Sexo feminino (66,7%)
- Portuguesa (96,3%)
- Reside numa vila (40,7%)
- Três ou mais pessoas (88,8%)
- Estudantes ordinários (77,8%)
- Escola Superior de Saúde (96,3%)

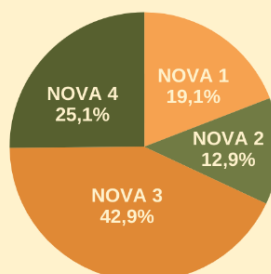


Gráfico 1: Consumo de alimentos, classificação NOVA

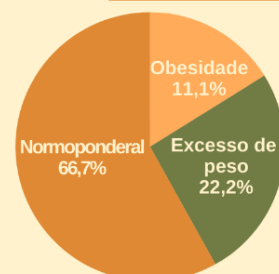


Gráfico 2: Classificação do IMC (kg/m²) dos participantes do estudo

O teste de *Spearman* permitiu estudar a correlação entre o IMC e o consumo de alimentos ultraprocessados, revelando assim a inexistência de correlação entre os mesmos

DISCUSSÃO/CONCLUSÃO

Apesar da literatura existente indicar uma associação significativa entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento do IMC, este estudo específico não encontrou tal manifestação na amostra de estudantes do Campus de Santa Apolónia. Considerando que os alimentos ultraprocessados, possuem altas quantidades de açúcar, sal, gorduras saturadas e trans, baixos teores em proteínas, fibras, vitaminas e minerais, considera-se pertinente aumentar a literacia dos indivíduos relativamente a este perfil alimentar.

REFERÊNCIAS

- Crisóstomo, J. Rodrigues, L.A.R.L., Nascimento, L.M., Viola, P.C., & Frota, K. (2022). Consumo de alimentos ultraprocessados e indicadores antropométricos em adolescentes, adultos e idosos de uma capital do Nordeste do Brasil. *Revista de Nutrição*. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/MjMxQf5YpTczp8dCt8XJzV/abstract/?lang=pt>
- Nascimento, L.M., Monteiro, N.V., Vilar, T.M., Ibiapina, C.R.L., & Frota, K. (2021). Influência do consumo de alimentos ultraprocessados em índices antropométricos e aterogênicos de adolescentes. *Revista de Nutrição* [Internet]. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/66nc4RMzD8TGfTclFpw5VF/abstract/?lang=pt>
- Monteiro, C., Cannon, G., Lawrence, M., Laura, M., & Machado, P. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Disponível em: <https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>

Ref.: A-