

# INGESTÃO DE BEBIDAS AÇUCARADAS ENTRE ADULTOS COM EXCESSO DE PESO E SUA INTERFERÊNCIA NO PERCENTUAL DE GORDURA CORPORAL

Patricia A. Welter<sup>1</sup>

Márcia Fernandes Nishiyama<sup>2</sup>

Eloá Angélica Koehnlein<sup>2</sup>

Késia Zanuzo<sup>3</sup>

Larissa da Cunha Feio Costa<sup>4</sup>

O crescente consumo de bebidas açucaradas (BA) como os refrigerantes ou sucos artificiais podem ocasionar o excesso de peso devido ao seu elevado teor de calorias, assim como, está relacionado com a ausência de nutrientes dietéticos: fibras, vitaminas e minerais, presentes em frutas *in natura*, além de acarretar baixa saciedade. Ainda, o excesso de gordura corporal promove efeitos fisiológicos e patológicos, que refletem na morbimortalidade durante a vida adulta. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi identificar a ingestão de BA entre adultos com excesso de peso e sua interferência no percentual de gordura corporal. O estudo é descritivo com abordagem retrospectiva avaliando 105 prontuários de pacientes adultos, entre os anos de 2017 a 2020. Os dados utilizados foram coletados das anamneses nutricionais aplicadas durante a primeira consulta de cada paciente, contendo os dados sociodemográficos e antropométricos, assim foi possível encontrar que 81,9% (n=86) eram pacientes mulheres e 18,1% (n=19) homens. Já o consumo de BA foi avaliado através do recordatório de 24 horas (R24h), que foi possível identificar que a maioria dos pacientes ingeriam BA, totalizando 82,9% (n=87). Em relação ao percentual de gordura corporal (GC), utilizando-se os critérios segundo Lohman *et al.* (1992) de “aceitável e elevado”, resultou-se que 71,4% (n=75) dos pacientes estavam com percentual de GC elevado e 28,6% (n=30) foram considerados com valor aceitável de GC. Diante disso, concluiu-se que a ingestão de BA parece contribuir para o elevado percentual de GC na população estudada. Entre as limitações do presente estudo destaca-se a desproporção quanto aos sexos correspondentes, sendo a maior parte dos pacientes do sexo feminino, devido à maior prevalência das mulheres em busca de atendimento em saúde, o que pode comprometer algumas associações.

**Palavras chaves:** Bebidas açucaradas. Gordura corporal. Excesso de peso.

---

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) *Campus Realeza*-PR - Brasil. pattywelter93@gmail.com

<sup>2</sup> Docentes do Curso de Nutrição das UFFS, *Campus Realeza* - PR.

<sup>3</sup> Nutricionista Responsável Técnica da Clínica Escola de Nutrição.

<sup>4</sup> Nutricionista do Quadro Técnico da Clínica Escola de Nutrição.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BALBINO, Thaína Rocha et al. Doce veneno: uma análise do consumo de bebidas açucaradas por adolescentes. João Pessoa - Pb: **Rev Eletron Comun Inf Inov Saúde**, 2019.

CAETANO, Vanessa Cirilo et al. Consumo de alimentos processados e ultraprocessados em indivíduos adultos com excesso de peso. **Juiz de Fora: HU Revista**, v.43, n.4, p. 355-362, 2017. Disponível em: [https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2861/pdf\\_1](https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2861/pdf_1). Acesso em: 05 nov. 2022.

EPIFÂNIO, Silvany Barros Olímpio; et al. **Análise de série temporal do consumo de bebidas açucaradas entre adultos no Brasil: 2007 a 2014**. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25,p. 2529-2540, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/pCwf8pPGBJQM9HsrPYfLszS/abstract/?lang=pt> Acesso em: 03 nov. 2022.

LOHMAN TG. **Advances in body composition assessment**. Champaign, Human Kinetics Publishers. 1992.

MARTINS, Haysla Xavier et al. **Consumo De Bebidas Açucaradas E Estado Nutricional Em Adultos: Um Estudo De Intervenção**. Vitória: Saúde e Pesquisa. (Impr.), p. 617-629, 2020. Disponível em: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/12/1140445/15\\_8114\\_versao-port.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/12/1140445/15_8114_versao-port.pdf) Acesso em: 03 nov. 2022.