

Avaliação do consumo de bebidas açucaradas em universitários da cidade de Bebedouro

Evaluation of the consumption of sugary drinks in university students of Bebedouro City

Joice Queiroz de Souza França¹, Juliana Marino Greggio Marchiori²

1. Graduação em Nutrição. Centro Universitário Unifafibe. Bebedouro/SP

Email. joice.queiroz2014@hotmail.com

2. Mestre em Alimentos e Nutrição. Centro Universitário Unifafibe. Bebedouro/SP

Email. nutri_jumarchi@yahoo.com.br

Resumo

Introdução: houve uma grande mudança dos hábitos alimentares dos universitários, principalmente quanto ao consumo de bebidas açucaradas, o que vem aumentando as modificações alimentares da população brasileira. Estima-se um que 53% de pessoas de 18 anos ou mais consomem refrigerantes e bebidas com adição de açúcar diariamente, o que pode trazer prejuízos à saúde. **Objetivo:** avaliar o consumo de bebidas açucaradas em universitários de Bebedouro/SP. **Métodos:** para realização deste trabalho aplicou-se um questionário de frequência alimentar adaptado em 97 estudantes do curso de Educação Física no Centro Universitário Unifafibe. Neste questionário avaliou-se o consumo de nove tipos de bebidas diferentes e as respostas apresentavam quatro possibilidades de frequência: nunca ou menos de 1 vez por mês, 1 vez por semana, mais de 1 vez por semana e todos os dias. **Resultados:** observou-se que 26,6% dos estudantes consomem refrigerantes na versão tradicional todos os dias, ficando atrás apenas para os refrescos em pó e os achocolatados (32,2% em ambos). O leite de soja (85,5%) suco de caixinha light ou zero (80%) e refrigerantes diet ou zero (74,4%) foram os menos consumidos entre os avaliados. Vale ressaltar também que a ingestão diária de refrigerante na versão zero açúcar também foi alta (74,4%). **Conclusão:** pode-se dizer que apesar do público estudado ser da área da saúde sua ingestão de bebidas com alto teor de açúcares e baixa contribuição nutricional é frequente necessitando de maiores orientações sobre escolhas mais saudáveis.

Palavras-chave: universitários, bebidas açucaradas, refrigerante, alimentação

Abstract

Introduction: there was a great change in the eating habits of college students, mainly regarding the consumption of sugary drinks, which has been increasing the food modifications of the Brazilian population. It is estimated that 53% of people 18 years of age or older consume soda and sugar-added beverages daily, which can lead to health damage. **Objective:** to evaluate the consumption of sugary beverages in university students from Bebedouro / SP. **Methods:** A food frequency questionnaire adapted to 97 students of the Physical Education course at the Unifafibe University Center was applied. In this questionnaire the consumption of nine different types of drinks was evaluated and the responses presented four possibilities of frequency: never less than once a month, once a week, more than once a week and every day. **Results:** It was observed that 26.6% of the students consume soft drinks in the traditional version every day, being left behind only for soft drinks powder and chocolates (32.2% in both). Soya milk (85.5%) juice of light or zero (80%) and diet or zero (74.4%) soft drinks were the least consumed among those evaluated. It is also worth mentioning that the daily intake of soft drink in the zero sugar version was also high (74.4%). **Conclusion:** it is possible to say that although the public studied is from the health area, their intake of beverages with high sugar content and low nutritional contribution often requires greater guidance on healthier choices.

Keywords: university students, sugary drinks, soft drinks

Introdução

Os hábitos alimentares tradicionais vêm sofrendo mudanças nas últimas décadas, com grande aumento no consumo de produtos industrializados e bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos artificiais, o que vem sendo destaque como o principal contribuinte para o aumento da energia total das dietas. A alta ingestão de calorias influencia o ganho de peso e o aparecimento de doenças, podendo ser considerado um dos principais motivos da causa de obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes no mundo (VEJA; POBLACION; TADDEI, 2006).

O consumo de refrigerantes e os hábitos alimentares inadequados vêm aumentando cada vez mais na população brasileira e algumas alterações metabólicas de risco para doenças cardiovasculares já são encontradas em universitários. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia (2005) não é possível obter a melhora dessas alterações sem a redução desses tipos de alimentos e sem a adoção de um estilo de vida saudável (ESTIMA et al., 2010).

Segundo a Associação Brasileira das Indústrias de Refrigerantes e Bebidas não Alcoólicas (ABIR) o refrigerante é uma bebida com aromas artificiais sem nenhum tipo de álcool, sendo um tipo de bebida industrializada, com um efeito refrescante e um enorme teor de açúcares. Uma lata de refrigerante possui 350 ml contendo em média de sete a nove colheres de sopa de açúcar, o que corresponde a aproximadamente 120 gramas. Dessa forma, pode-se dizer que esses tipos de bebidas fornecem alto teor de calorias, sem nenhum tipo de valor nutritivo ou composição em nutrientes (ESTIMA et al., 2010).

A alimentação de universitários caracteriza-se por preferência a alimentos com alto teor de gordura saturada, sódio, carboidratos e densidade energética e é representada por alimentos como batata fritas, lanches do tipo *fast foods* e bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos artificiais. Além disso, é frequente a troca das refeições tradicionais como café da manhã, almoço e jantar por alimentos como lanches e salgadinhos por motivo de falta de tempo no decorrer dos dias e por estarem fora de casa nos horários das principais refeições. Os alimentos do grupo de frutas, verduras e legumes são de baixo consumo nesta população (ESTIMA et al., 2010).

O aumento no consumo das bebidas açucaradas entre os estudantes fez com que houvesse redução do consumo de outras bebidas como o leite, suco natural da fruta e principalmente a água, que é o principal componente para a sobrevivência dos seres humanos. O alto consumo de açúcar pode causar cáries dentárias, diminuição da massa óssea, aumento de peso e gastrite (TOMAZ; RAMOS; MENDES, 2014).

Neste contexto, o objetivo deste trabalho foi avaliar a frequência de consumo de bebidas açucaradas

em estudantes do Centro Universitário Unifafibe (Bebedouro/SP).

Métodos

Trata-se de um estudo observacional do tipo transversal, que foi realizado com alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário Unifafibe no ano letivo de 2017. Participaram deste estudo 97 estudantes, maiores de 18 anos, dos sexos feminino e masculino.

Foram coletadas informações sobre o consumo de bebidas não alcoólicas açucaradas através da aplicação de um questionário de frequência alimentar (TIRAPÉGUI; RIBEIRO, 2011) que foi adaptado com a inserção de bebidas frequentemente consumidas pela população adulta. Para a identificação da porção foi padronizada a quantidade de um copo de 200 ml para todas as bebidas avaliadas. As bebidas avaliadas foram: refrigerante tradicional, refrigerante *diet* ou zero, suco artificial ou industrializado, leite de soja, chá industrializado, água, refresco em pó, suco natural da fruta, leite com achocolatado. A frequência do consumo incluiu quatro possibilidades de respostas: nunca ou menos de uma vez por mês, uma vez por semana, mais de uma vez por semana e todos os dias.

Os questionários de avaliação foram distribuídos aos estudantes em período de 28 de março a 4 de abril de 2017.

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Unifafibe sob o parecer número CAAE: 66339517.9.0000.5387.

Os resultados foram avaliados por meio de estatística descritiva.

Resultados e discussão

Participaram deste estudo 97 universitários, porém sete dos questionários foram excluídos por não estarem preenchidos de forma adequada. A amostra final foi então constituída de 90 participantes. A Tabela 1 mostra a caracterização da amostra de estudo.

Dos 90 universitários avaliados 40% eram do gênero feminino e 60% do gênero masculino. Dos participantes, 16,6% referiram que seus pais não possuíam alfabetização, 26,6% apenas ensino básico, 31,1% somente com ensino fundamental e 25,5% concluí ensino superior. Em relação à renda familiar 23,3% dos alunos vive com uma renda de apenas salário mínimo, 46,6% apresentam uma média de dois a quatro salários mínimos e 30% tem uma renda superior a quatro salários mínimos ao mês.

Em relação às bebidas mais consumidas mais da metade dos estudantes avaliados consomem o refresco em pó (61%) e leite com o achocolatado (32,2%) todos os dias. De acordo com os resultados de Estima (2011) as bebidas mais ingeridas pelos estudantes são consumidas junto às suas refeições

diárias, como é o caso do suco de frutas do tipo industrializado e o refrigerante comum. O maior consumo dessas bebidas acontece em casa o que também acontece com o consumo de refrigerantes. Para estas últimas bebidas, outros locais para o seu consumo relatados pelos participantes, além de em casa (43,3%), foram lanchonetes e locais como *fast foods* (23,3%), faculdade (21,1%) e em festas (12,2%).

Tabela 1 – Caracterização da amostra de estudantes universitários avaliada em Bebedouro, 2017.

Característica avaliada	%
Gênero	
Feminino	40
Masculino	60
Nível de Escolaridade	
Analfabetos	16,6
Ensino básico	26,6
Ensino fundamental	31,1
Ensino superior	25,5
Renda Familiar	
Um salário mínimo	23,3
Dois a quatro salários mínimos	46,6
Superior a quatro salários mínimos	30

Do ponto de vista nutricional o costume de consumir grandes quantidades de líquidos juntamente com as refeições acaba causando problemas como distensão gástrica. Não se recomenda adotar esse hábito pelo fato do líquido poder atrapalhar a digestão. Segundo Ministério da Saúde (BRASIL, 2016) o correto é ingerir quantidades pequenas de líquidos durante as refeições, como um copo americano de água ou suco natural da fruta sem açúcar ou não consumi-los. O consumo de bebidas como sucos artificiais ou refrigerantes junto com as refeições acaba aumentando o valor energético da refeição.

A figura abaixo mostra os tipos de refrigerantes mais consumidos pela amostra avaliada. Nela observa-se uma importante frequência do consumo diário de refrigerantes tradicionais (26,6%) e verificou-se que este é consumido em maior frequência quando comparado à versão *diet* ou zero.

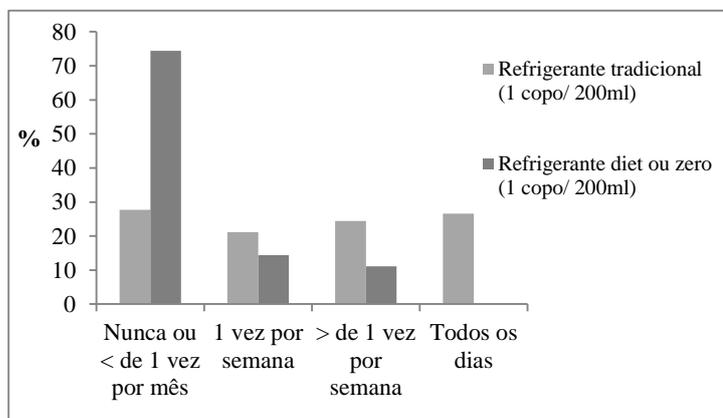


Figura 1 – Consumo de refrigerantes pelos estudantes avaliados em Bebedouro, 2017.

O refrigerante tradicional tem como ingredientes açúcar, água, acidulantes, antioxidantes, conservantes, edulcorantes e dióxido de carbono. Seu sabor adocicado se deve ao conteúdo de cerca de 11% de açúcar (glicose e frutose). De acordo com a tabela Taco (2011) a porção de 200 ml do refrigerante tradicional contém 77 calorias, 20g carboidrato, 3g cálcio, 18g sódio e 3g potássio. Podemos observar que a sua composição não é nutritiva por apresentar grande volume de sódio e açúcar além da presença de conservantes sintéticos que podem interferir negativamente nos processos inflamatórios (LIMA, 2008). Portanto, seu consumo diário é não recomendado.

A Figura 2 mostra o consumo de chás pelos estudantes avaliados.

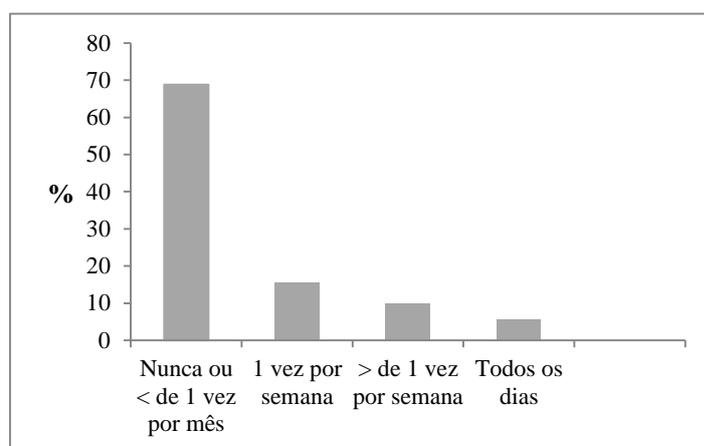


Figura 2 – Consumo de chás industrializados pelos estudantes avaliados em Bebedouro, 2017

Conforme apresentado na figura acima o chá industrializado apresenta baixo consumo entre os estudantes. Isto pode ser justificado pelos hábitos familiares, regionais e também pela idade. Adotar o hábito de consumir bebidas do tipo quentes como os chás não é um costume adotado pela população da região sudeste. Segundo Castaldelli (2011) o chá é muito consumido na região Sul, com destaque ao chá do tipo mate para se fazer chimarrão e tererê. O motivo dessa conduta é que em duas estações do ano a região sudeste tem climas quentes e por esse motivo os habitantes da região sudeste têm preferência em consumir bebidas geladas consideradas refrescantes capaz de saciar a sede.

A Figura 3 mostra o consumo de sucos pelos estudantes.

Entre os tipos de sucos avaliados o refresco em pó foi o mais consumido diariamente (32,2%). Acredita-se que esta elevada frequência esteja atribuída à praticidade de preparo, baixo custo, alto rendimento e simulação de sabor de fruta. Porém, destaca-se que o consumo com grande frequência poderá acarretar problemas de saúde por este tipo de produto conter alta adição de açúcares, corantes, sódio, aromatizantes e

conservantes.

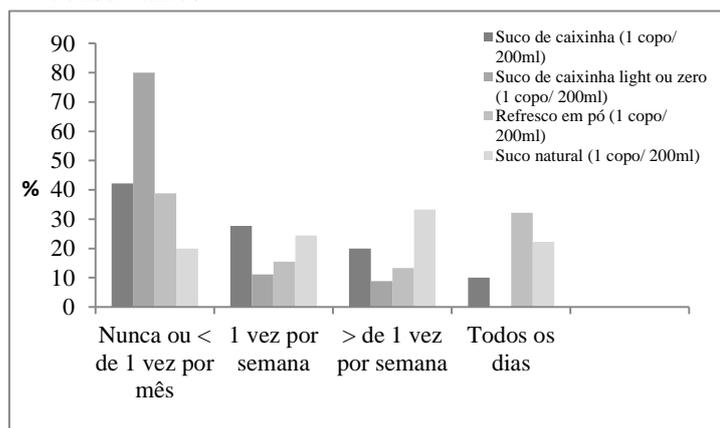


Figura 3- Consumo de sucos pelos alunos avaliados em Bebedouro, 2017.

O suco de caixinha versão néctar tem a característica de simular o sabor de suco natural da fruta. Segundo as legislações vigentes, este produto deve conter no mínimo 30% da polpa da própria fruta, exceto no caso de frutas ácidas ou que possuam polpa com sabor muito forte, pois nestes casos a concentração deve ser inferior a 20%. Pirillo (2009) afirma que mesmo com essa característica de concentração de fruta o produto não deixa de ser uma bebida com alto teor de açúcar, pois somente a adição deste ingrediente é permitida. Em uma porção de 200 ml de suco versão néctar há a quantidade de 19g de carboidratos com valor energético de 78 kcal (DEL VALLE, 2017).

Já a versão de sucos *light* se difere da tradicional por apresentar uma redução calórica mínima de 25%. No caso do suco versão zero não há adição de açúcar; apesar disso apresenta-se com uma quantidade maior de sódio do que a versão tradicional. Essa versão foi criada para os públicos que necessitam de produto com a restrição de algum ingrediente como, por exemplo, as pessoas com diabetes.

Nenhum tipo de suco industrializado substitui a qualidade e benefícios do suco natural, pois este contém grandes quantidades de nutrientes como vitaminas, minerais e fibras. Mesmo sendo de baixo consumo entre a população ele acaba sendo a melhor escolha a se fazer quando comparado com as outras versões.

A figura abaixo mostra a frequência de consumo de leite com achocolatado e extrato hidrossolúvel de soja (“leite de soja”).

O extrato hidrossolúvel de soja, popularmente conhecido como “leite de soja”, é um produto de importante conteúdo proteico. Porém, as versões atualmente encontradas no mercado possuem uma alta concentração de açúcar (em média, em 100g do produto contém 3,8g de açúcar) (MERCALDI, 2006). É uma bebida pouco consumida na população

avaliada, mas acaba sendo uma alternativa para pessoas que apresentam alergia ao leite e também para indivíduos com problemas de hipercolesterolemia.

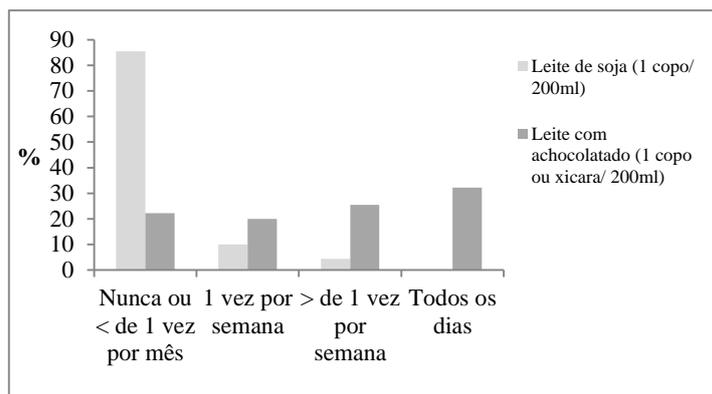


Figura 4- Consumo de leites pelos alunos avaliados em Bebedouro, 2017.

Não foi avaliado o consumo de leite com outros ingredientes ou até mesmo puro. O leite com achocolatado foi a única opção avaliada e esta preparação apresentou um grande consumo diário entre os estudantes. No estudo de Monteiro (2016) este produto foi a bebida mais consumida entre os avaliados. O consumo do leite é recomendado principalmente por ser uma bebida fonte de cálcio (100g de leite tem, em média de, 123,0mg de cálcio) (MERCALDI, 2006).

Segundo Nogueira (2008) os achocolatados, conhecidos também como chocolate em pó, são compostos pela mistura de açúcar e cacau em pó. Dessa forma, o consumo de leite com achocolatado além de apresentar alta concentração de açúcar e, adicionalmente, pode possuir fatores antinutricionais como fitatos, capazes de atrapalhar a absorção intestinal de cálcio.

Considerações finais

Pode-se dizer que apesar do público estudado ser da área da saúde, sua ingestão de bebidas com alto teor de açúcares é frequente o que aponta para a necessidade de orientações sobre escolhas alimentares mais saudáveis.

Referências

BRASIL. Grupo de bebidas e infusos média de consumo. Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE). Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/pesquisa/pesquisa>. Acesso em: 10 mar., 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Desmistificação dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde. 2016 Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/desmistificando_duvidas_alimentacao.pdf. Acesso em 10 mar. 2017.

BRASIL. Produtos Del Valle. Disponível em <http://www.delvalle.com.br/pt/produtos/del-valle-nectar/> Acesso em: 21 out. 2017.

CASTALDELLI, A. A; et al. Efeito da erva mate (*Ilexparaguariensis* A. St. –Hil.) no comportamento e fisiologia de ratos Wistar. *Revista Brasileira de Biociências*, Porto Alegre, v.9, n.4, p.514-519,2011

ESTIMA, C.; et al. Consumo de bebidas e refrigerantes por adolescentes de uma escola pública. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v.29, n.1, p.41 – 45, 2011.

LIMA, A; AFONSO, J. A química do Refrigerante. *Revista Química Nova na Escola*, São Paulo, v.31, n.3, p.210-215, 2008.

MERCALDI, C. J. Desenvolvimento de Bebida à Base de “Leite” de Soja Acrescida de Suco de Graviola. 2006. 61p. Dissertação (Programa de Pós-graduação) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Paulista, Araraquara 2006.

MONTEIRO, L. S. et al. Modificações no consumo de bebidas de adolescentes de escolas públicas na primeira década no século XXI. *Revista Bras. Epidemiol.*, São Paulo, v.19, n.2, p.348 – 361,2016.

NOGUEIRA, B. *Cacau e chocolate*. 2008. Disponível em: <https://quimicadealimentos.files.wordpress.com/2009/08/cacau-e-chocolate.doc>. Acesso em: 10 mar. 2017.

PIRILLO, C; SABIO, R. 100% suco: nem tudo é suco nas bebidas de fruta. *Revista Hortifruti Brasil*, Piracicaba, v.8, n.81, p 6-13, 2009.

TIRAPEGUI, J; RIBEIRO, S. Avaliação nutricional: teórica e pratica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. 369p.

TOMAZ, M; RAMOS, A.; MENDES, L. Consumo de refrigerantes e fatores relacionados aos hábitos alimentares de crianças e adolescentes de escolas municipais da região nordeste de Juiz de Fora. *HU Revista*, Juiz de Fora, v.40, n.3, p189-194, 2014.

POBLACION, A.; TADDEI, J. Fatores associados ao consumo de bebidas açucaradas entre pré-escolares brasileiros. *Revista, Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.20, n.8, p.2371-2380, 2015.

Submetido em: 24/01/2018

Aceito em: 29/03/2018