

OBESIDADE E HÁBITOS ALIMENTARES ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Luiz Eduardo Battisti ¹, Eduardo Ferreira Bueno Rampanelli ², Eduardo Gustavo Wagner Krüger ³, Jucielly Carla Téó ⁴

1. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

2. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

3. Discente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

4. Docente do curso de graduação em Medicina, Unoesc, Joaçaba, SC

Autor correspondente: Luiz Eduardo Battisti , edu.battisti@gmail.com

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo, podendo trazer danos crônicos à saúde do indivíduo. Hábitos alimentares estão relacionados à ocorrência da obesidade/sobrepeso, principalmente, na infância e na adolescência. O consumo excessivo de "fast-food", comidas de fácil preparo e alimentos ultraprocessados, tornam-se agravantes desse quadro, principalmente entre crianças e adolescentes.

Objetivo: Descrever a influência dos hábitos alimentares na obesidade em crianças e adolescentes. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura, realizada entre fevereiro e junho de 2024. Utilizou-se, como critério de seleção, artigos que abordassem a relação entre obesidades e hábitos alimentares, referentes ao período de 2018 a 2024, publicados nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e SciELO (Scientific Eletronic Library Online).

Resultados: Observou-se uma relação entre marcadores de alimentação saudável e marcadores de alimentação não saudável, em que houve um predomínio de consumo diário de produtos ultraprocessados. Constatou-se que a presença de estabelecimentos, próximos a habitação do indivíduo, influencia diretamente no sobrepeso/obesidade. Também estratégias de marketing influenciam padrões alimentares e favorecem o desenvolvimento da obesidade. De acordo com pesquisa realizada pela IDEC e UNICEF (2019), "A influência das estratégias de marketing e o design dos rótulos na percepção, preferência e escolhas alimentares, de crianças de 7 a 12 anos de diferentes níveis socioeconômicos" evidenciou que, apesar da afirmação da maioria dos pais de que seus filhos não consomem alimentos que contêm adoçante, a realidade observada foi de que 66% dos responsáveis desconhecem os riscos à saúde pelo consumo desenfreado de dulcificante. O papel da família afeta a construção de hábitos alimentares na formação da educação nutricional da criança. **Conclusão:** A obesidade entre crianças e adolescente é um problema de saúde pública e ocasiona diversos problemas tanto na infância quanto na vida adulta. A promoção de medidas efetiva como ambientes alimentares saudáveis, educação nutricional desde a infância, regulação mais rigorosa da publicidade de alimentos e incentivos para o aumento do consumo de alimentos naturais, são imprescindíveis para a solução dessa epidemia social.

Palavras-chave: obesidade; hábitos alimentares; "fast-food".