

HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES E SEU IMPACTO NA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Anna Regina Oliveira Prado¹

Bianca Flávio da Vitória¹

Marialda Silva Gomes Romão¹

Thalita Menezes¹

Carina Cristina Pena¹

Gabriela de Oliveira Rebello²

RESUMO

A alimentação sustentável é uma prática que abrange muito mais que a ação de comer e a disponibilidade de alimentos, ela considera os aspectos sociais, econômicos e ambientais de toda cadeia de produção e consumo. Relatamos sobre o impacto do modelo composto por padrões de desenvolvimento altamente produtivista e consumista sobre os hábitos alimentares de adolescentes, através de uma revisão da literatura, onde descrevemos sobre os impactos das escolhas e hábitos alimentares na sustentabilidade ambiental. Em suma concluímos que a construção do comportamento alimentar deve ser constituída pela prática cotidiana de escolhas saudáveis, conscientes e sustentáveis, relacionadas com as dimensões sustentáveis de saúde e meio ambiente.

Palavras-chave: hábitos alimentares; adolescência; sustentabilidade; mídia.

ABSTRACT

Sustainable food is a practice that encompasses much more than the action of eating and the availability of food, it considers the social, economic and environmental aspects of the entire production and consumption chain. We report on the impact of the model composed of highly productivist and consumerist development patterns on the eating habits of adolescents, through a literature

¹ Acadêmicos do curso de Nutrição da Faculdade Multivix – Serra/ES

² Docente no curso de Nutrição da Faculdade Multivix – Serra/ES

review, where we describe the impacts of food choices and habits on environmental sustainability. In short, we conclude that the construction of eating behavior must be constituted by the daily practice of healthy, conscious and sustainable choices, related to the sustainable dimensions of health and the environment.

Keywords: eating habits; adolescence; sustainability; medi.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação sustentável é uma prática que abrange muito mais que a ação de comer e a disponibilidade de alimentos, ela considera os aspectos sociais, econômicos e ambientais de toda cadeia de produção e consumo. Para o desenvolvimento de uma alimentação adequada, o fator cultural é crucial já que os hábitos alimentares são transmitidos principalmente através da família e da escola (DUTRA et al., 2007).

A escola como instituição de grande interferência na vida das crianças, se torna um espaço propício e fundamental para o desenvolvimento de ações sustentáveis e que promovam a saúde e hábitos saudáveis. Nesse sentido, é importante salientar que ações desse tipo devem conectar todos, isto é, alunos, familiares, educadores e funcionários, buscando a construção de pensamentos e atitudes que exortem um viver mais saudável e consciente hoje e no futuro (RIBEIRO, JAIME e VENTURA, 2017).

Atualmente, o modo de produção de alimentos no Brasil é representado principalmente, pela agricultura convencional, o que tem forte influência no atual cenário de degradação ambiental. O modelo composto por padrões de desenvolvimento altamente produtivista e consumista, aliado ao uso de tecnologias poluentes, acarretou diversos problemas ambientais e sociais, como por exemplo, poluição do ar, infertilidade do solo, contaminação da água, erosão do solo, desertificação, aumento da produção de lixo, transmissão de doenças, êxodo rural, entre outros (TRICHES, 2015).

Um aspecto marcante desse modelo se baseia no declínio do consumo de alimentos *in natura* em detrimento do aumento do consumo de alimentos industrializados, contradizendo o que as diretrizes e guias de alimentação saudável dos órgãos de saúde disseminam. Dessa forma, os alimentos industrializados fazem parte de uma cultura alimentar dominante que se distancia cada vez mais da diversidade de culturas alimentares alternativas, locais e tradicionais (TRICHES, 2015).

Os hábitos alimentares exercem grande influência sobre a saúde, o crescimento e o desenvolvimento dos indivíduos. Estudos sugerem que os padrões de ingestão dietética durante a infância e adolescência podem prever a ocorrência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta, bem como determinar o risco de alguns tipos de câncer relacionados à dieta (TEIXEIRA, 2015; TRICHES, 2015).

Para alcançar qualidade de vida, são necessários alguns hábitos saudáveis, dentre eles, a alimentação balanceada e adequada, ou seja, uma dieta rica em variedades de alimentos e que possua um equilíbrio na quantidade de alguns nutrientes, como vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos, lipídios, entre outros (SILVA et al. 2012).

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura, de caráter exploratória, realizada através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na qual foram selecionados artigos completos, a partir dos seguintes descritores: hábitos alimentares; adolescentes; reeducação alimentar, influência da mídia e sustentabilidade. De forma complementar, foram consultados documentos disponíveis no site do Ministério da Saúde sobre a temática.

3 COMO PRATICAR UMA REFEIÇÃO SUSTENTAVEL

Von Koeber, Bader e Leitzmann (2017) trouxeram o conceito de Nutrição Sustentável, o qual refere-se a um conjunto de hábitos e escolhas alimentares

saudáveis que estejam em consonância com quatro aspectos igualmente relevantes: saúde, aspectos ecológicos, econômicos e sociais. Nesse sentido, as orientações sobre associar refeições com práticas sustentáveis e foram elencadas em formato de tópicos e apresentadas a seguir.

- Realizar lista de compras e adquirir apenas os alimentos que serão consumidos.
- Ocupar 3/4 do prato com alimentos de origem vegetal.
- Limitar a 1/4 do prato com alimentos de origem animal.
- Limitar o consumo de carne vermelha (porco, cabrito, vaca) e processada (salsichas, hambúrgueres, embutidos).
- Aumentar o consumo diário de leguminosas e utilizá-las em substituição da carne, pescado ou ovos em algumas refeições da semana.
- Preferir alimentos locais e sazonais.
- Consumir pescado semanalmente.
- Utilizar utensílios adequados para servir refeições (colheres dosadoras)
- Reaproveitar as sobras de outras refeições.
- Reduzir o desperdício na preparação dos alimentos.
- As panelas de pressão permitem cozinhar mais rapidamente e economizar mais energia. Limitar o uso de forno.
- Ferver a água em jarro elétrico é mais rápido e envolve menos custos energéticos do que aquecê-la numa panela.
- Manter a panela fechada enquanto cozinha e desligar o fogão pouco tempo antes do final da cocção.
- Reutilizar embalagens plásticas.
- Minimizar o embalamento.
- Atentar a data de validade dos produtos e acondicionar na zona frontal os alimentos com a data de vencimento mais próxima.
- Acondicionar convenientemente os alimentos.
- Consumir primeiramente os alimentos perecíveis
- Fazer compostagem dos resíduos orgânicos e utilizar como fertilizante na horta.

- Fazer uma horta ou um canteiro aromático.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A adolescência é uma fase de transição, onde ocorre transformação física, emocional, psicológica e até mesmo social, tornando-se assim, uma fase complicada de se vivenciar (BRASIL 2009).

Os hábitos alimentares adquiridos pelos adolescentes, juntamente com outros fatores cadenciados no contexto da sociedade contemporânea, têm gerado uma verdadeira pandemia de obesidade e diversos prejuízos relacionados (CARDOSO et al. 2011).

No entanto, vários fatores tendem a influenciar a alimentação de um adolescente, seja direta ou indiretamente, como exemplo, fatores sociais, culturais e até mesmo econômicos. Um dos fatores que determinam o sucesso dos restaurantes *fast food* é o alto investimento nas propagandas midiáticas que veiculam uma proposta imagética e visual favoráveis, que simulam “o saudável”, além de produzir um sentido social de aceitação e acolhida de vários estilos de vida inseridos nessa lógica ocidental de consumo e sociabilidade. A estética do local também é trabalhada e a decoração e os preenchimentos de todos os espaços vazios com imagens estabelecem uma relação sensorial com o público fundamentada na visão. Através desse jogo iconográfico e midiático o *fast food* torna-se atraente e convidativo a diversos públicos (RIAL, 1997 apud ANSILIERO, 2006).

Outro fator predisponente é que quanto maior o número de horas de um indivíduo frente à televisão, mais interferência isso irá gerar nos hábitos alimentares, ou seja, suas escolhas tendem a ser basicamente alimentos hipercalóricos (CAMELO et al. 2012).

Além disso, vale destacar que os hábitos praticados pelos adolescentes sobre a perspectiva da sustentabilidade geram uma grande preocupação. Há um frequente consumo de frituras servidas nos diversos estabelecimentos do *fast food*,

que gera conseqüentemente resíduo do óleo utilizado nas preparações que reflete em danos ao meio ambiente, especialmente quando descartado em locais inadequados. Vale acrescentar o impacto negativo na saúde da população pelo excesso de sua ingestão, que por sua vez pode causar doenças crônicas não transmissíveis e outras doenças provenientes da utilização da gordura saturada (SWINBURN et al, 2019).

Igualmente relevante, destaca-se o excesso de consumo de produtos industrializados pelos adolescentes provocando um impacto negativo ao meio ambiente, pois aumenta de forma considerável a geração de resíduos, especialmente plásticos, nos quais muitas vezes são descartados de forma incorreta, acarretando desequilíbrio ambiental no campo e na cidade.

Em suma, a construção do comportamento alimentar deve ser constituída pela prática cotidiana de escolhas saudáveis, conscientes e sustentáveis, relacionadas com as dimensões sustentáveis de saúde e meio ambiente, e conseqüentemente englobar alguns dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), como: fome zero, boa saúde e bem-estar, redução das desigualdades, consumo e produção e sustentáveis e educação de qualidade, pois são medidas que objetivam a educação para o desenvolvimento sustentável e conseqüentemente fomentar estilos de vida mais sustentáveis (ONU, 2015).

5 CONCLUSÃO

É necessário que alguns valores na sociedade moderna sejam modificados para que as futuras gerações não sofram com os maus hábitos adotados ao longo da vida, pois como vimos, o hábito alimentar é adotado a partir de vários fatores socioculturais, socioeconômicos e fisiológicos, além da valorização dos padrões atuais de ingestão de determinados alimentos que tendem a colaborar para que as sociedades sejam prejudicadas, uma vez que os meios de comunicação, as indústrias e a própria sociedade acabam supervalorizando o consumo de alimentos industrializados em detrimento aos alimentos *in natura*.

Com isso, o adolescente é um indivíduo mais propenso a modificar seus hábitos alimentares, bem mais do que as crianças que têm sua alimentação estabelecida pelos pais, e mais do que os adultos que já têm hábitos adotados. Nessa perspectiva fica claro como o período da adolescência pode influenciar diretamente na saúde dos futuros adultos.

Vale destacar que ainda assim, a família possui grande papel no processo de educação alimentar dos filhos desde as fases iniciais de vida, pois a escolha de alimentos se dá de acordo com que os mesmos lhes foram apresentados.

Todos esses fatores associados, nos levam a contribuir com a degradação do meio ambiente. É preciso ter em mente que praticar sustentabilidade é vivenciar atitudes sustentáveis em nossos hábitos mais comuns.

Tão importante quanto a mudança de comportamento, como a adoção de hábitos alimentares saudáveis, que vão desde a escolha do local de compra, passando a aquisição, preparação e escolha de alimentos *in natura* orgânicos e minimamente processados, que pode influir diretamente na promoção de saúde e sustentabilidade, destaca-se também outra vertente que inclui os valores de democratização, estímulo à participação popular, equidade, práticas intersetoriais e promoção da sustentabilidade permanente. Acredita-se que assim, de forma coletiva e a partir de ações integrativas, essas práticas possam ser fortalecidas e conseqüentemente mais efetiva.

REFERÊNCIAS

ANSILIERO, G. O movimento *slow food*: a relação entre o homem, alimento e meio ambiente. 2006. **Monografia (especialista em gastronomia e segurança alimentar)** – Universidade de Brasília. Centro de Excelência em Turismo, Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde; Secretaria de Atenção à Saúde. **Caderneta de Saúde da Adolescente**. Brasília, Distrito Federal, 2009.

CARDOSO L. O.; et al. Uso do método grade of membership na identificação de perfis de consumo e comportamento alimentar de adolescentes do Rio de Janeiro, Brasil. **Cad Saúde Pública**, 2011 Fev; 27(2): 335-346.

CAMELO L. V.; et al. Lazer sedentário e consumo de alimentos entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), 2009. **Cad. Saúde Pública**, 2012 nov;28(11):2155-2162.

DA SILVA J.G.; TEIXEIRA M. L. O.; FERREIRA M. A. Alimentação e saúde: sentidos atribuídos por adolescentes. **Esc Anna Nery**, 2012, Jan-Mar; 16 (1):88–95.

DUTRA, E . S.; et al. Alimentação saudável e sustentável. Módulo 11. Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

ONU. Organização das Nações Unidas. Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. 2018. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em 01/09/2022.

RIBEIRO, H.; JAIME. P. C; VENTURA, D. Alimentação e sustentabilidade. **Revista Estudos Avançados**, 2017, jan./apr. São Paulo, v. 31, nº 89, p. 185-197.

SWINBURN, B. A. et al. A sindemia global de obesidade, subnutrição e mudança climática: o relatório da Comissão Lancet. **The Lancet** , v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019.

TRICHES, R. M. Promoção do consume alimentar sustentável no contexto da alimentação escolar. **Revista Trabalho, Educação e Saúde**, 2015, set. /Dez. Rio de Janeiro, v. 13, nº 3, p. 757-771.

TEIXEIRA, L. S. A relação do cuidar e educar através da alimentação saudável na educação infantil. **Monografia. Curso de graduação em pedagogia**, Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2015.

VON KOERBER K.; BADER N.; LEITZMANN C. Wholesome Nutrition: an example for a sustainable diet. **Proc Nutr Soc.** 2017 Feb;76(1):34-41. doi: 10.1017/S0029665116000616. Epub 2016 Aug 9. PMID: 27502053.