**DIETA ADOLESCENTE**

**E OS MALEFÍCIOS DO REFRIGERANTE**

Amanda Dias Dos Santos1

Crislaine Kaoana Kruk2

Suyanne Karissa da Cruz3

Vinicius Pereira Cage4

Prof(a) Me Graziele Francine Franco Mancarz\*

1,2,3,4 Graduandos em Biomedicina

\*Professora Orientadora

Faculdades Pequeno Príncipe

**Introdução -** O hábito de consumir refrigerante é cada vez mais crescente, inclusive na dieta de crianças e jovens dos anos 90 em diante, pois o consumo se tornou popular, acessível a todos e o refrigerante ainda apresenta-se como uma forma rápida, prática e pronta para o consumo. O refrigerante já tem por si só um grande poder persuasivo relacionado ao seu consumo, possuindo grandes atrativos para o público infanto-juvenil, e a publicidade torna-se também grande aliada nesse quesito (ANDRADE, 2012). O refrigerante quando consumido de forma rotineira e exacerbada, associado a uma dieta desbalanceada e um estilo de vida sedentário, podem causar complicações na saúde, como por exemplo, doenças ósseas e diabetes tipo II (SARTORELLI e CARDOSO, 2006). Neste trabalho objetivou-se demonstrar os malefícios que o consumo exagerado de refrigerantes e demais bebidas industrializadas podem trazer ao organismo a longo prazo; avaliar os efeitos da publicidade no consumo de refrigerantes por crianças e adolescentes. **Revisão bibliográfica -** Os refrigerantes, de acordo com Lima e Afonso (2009), possuem alguns componentes básicos, sendo eles: água, açúcar, antioxidante, conservante, dióxido de carbono, concentrados, acidulantes e edulcorantes, sendo que alguns desses compostos podem ser classificados como aditivos. O refrigerante já tem por si só um grande poder persuasivo relacionado ao seu consumo, possuindo grandes atrativos para o público infanto-juvenil. (ANDRADE, 2012). Alguns aditivos têm origem natural como a pectina e o ácido ascórbico (vitamina C), enquanto outros provém de meios específicos como as gomas de certas algas marinhas (PROUDLOVE, 1996). Refrigerantes que contém açúcar contém 10 mg de sódio a cada 200 mL, enquanto os refrigerantes que não contém açúcar, como os tipos *light* e zero, contêm concentração de sódio de 3 a 4 vezes maior (BRITES, 2009). O consumo excessivo de sódio pode causar a hipernatremia, muito comum em pessoas jovens e idosas; o sódio é responsável por induzir a movimentação da água pelas membranas celulares, resultando em uma hiperosmolaridade hipertônica, provocando a desidratação celular e o aumento de pressão arterial. As principais manifestações da hipernatremia são agitação, letargia, irritação, espasmos musculares, hiper-reflexia, tremores e ataxia (NETO e NETO, 2003). O alto consumo de açúcar pode desencadear uma hiperglicemia, favorecendo o risco de desenvolver diabetes mellitus (HÖFLING,2015); o consumo exacerbado de refrigerante tem sido apontado pelos pesquisadores como o principal fator de sobrepeso em adolescentes (ENES e SLATER, 2010). Em refrigerantes com ácido ascórbico em sua composição e como conservante o benzoato de sódio, quando expostos a elevadas temperaturas, pode ocorrer a conversão do benzoato de sódio em bezeno, um composto altamente carcinogênico. Assim constata-se a importância do armazenamento correto de refrigerantes, preservando a integridade do mesmo e a saúde individual e coletiva (GRUPPI, 2009). **Metodologia -** A Metodologia usada neste trabalho foi uma revisão bibliográfica de artigos acadêmicos e livros, com base no Arco de Maguerez, o qual consiste em problematizar a realidade, a partir de pontos de partida e de chegada; efetiva-se através da observação da realidade, teorização do problema, hipóteses de solução, e então retornar posteriormente a esta mesma realidade, mas com novas informações e conhecimentos, visando aplicar as soluções encontradas. **Resultados e conclusão -** A grande influência para o consumo de refrigerantes são as mídias e a publicidade acerca desse produto, porém, o consumo de refrigerante pelos pais é também um dos fatores que influenciam o consumo de refrigerante pelos adolescentes. O âmbito familiar deve favorecer aos adolescentes a escolha de hábitos alimentares saudáveis, os quais serão refletidos, muitas vezes para o resto da vida,surgindo assim a necessidade dos pais adotarem hábitos saudáveis de maneira que seus filhos sejam influenciados positivamente desde cedo. O refrigerante muitas vezes é consumido durante as refeições, substituindo outras bebidas importantes como o leite e o suco de fruta natural, o que de certa forma agrava os malefícios que o consumo de refrigerante podem trazer. Quanto aos malefícios, destacamos não apenas os já conhecidos como o aumento da glicemia e da hipertensão decorrentes do excesso de açucares e conservantes, mas os malefícios decorrentes da interação entre os diversos constituintes do refrigerante e seus produtos formados. Outro ponto a se considerar é que apenas o consumo de refrigerante não pode ser avaliado, pois diversas variáveis como o sedentarismo, consumo de alimentos ricos em gorduras e hábitos alimentares estão envolvidas e que não podem ser isoladas para um estudo mais pontual quanto aos efeitos do consumo do refrigerante. Porém, é válido ressaltar que o consumo de refrigerantes pode agravar alguns quadros clínicos já presentes em um individuo. Em resumo, apenas a diminuição ou eliminação do refrigerante da *diet*a auxiliaria na redução de alguns fatores de risco, mas de forma isolada não teria efeito significativo, sendo necessário uma boa re-educação alimentar, partindo não apenas de um indivíduo, mas de todos à sua volta.

**Referências**

ANDRADE, L. L.; FILHO, A. B. M.; **Tecnologia em alimentos**. Disponível em:<200.17.98.44/pronatec/wp-content/uploads/2013/06/Tecnologia\_de\_Bebidas.pdf>.Acesso em 27 de maio de 2016.

SARTORELLI, D. S.; CARDOSO, M. A.; **Associação Entre Carboidratos da *Diet*a Habitual e Diabetes Mellitus Tipo 2:** Evidências Epidemiológicas. Arq Bras Endocrinol Metab. São Paulo, v.50, n.3, p 415-426, 2006.

LIMA, A. C. S.; AFONSO, J. C. **Pesquisa no ensino de química: a química do refrigerante.** Química na nova escola, Rio de Janeiro, vol. 31, n. 3, ago.2009. Disponível em: <http://qnesc.sbq.org.br/online/qnesc31\_3/10-PEQ-0608.pdf>. Acessado em 06.jun.2016

PROUDLOVE, K.; **Os alimentos em debate**: uma visão equilibrada. 1ª ed. São Paulo: Livraria Varela, 1996.

BRITES, T.; **Refrigerantes magros também engordam**. Disponível em: < http://www.magraemergente.com/saude/refrigerantes-magros-tambem-engordam/>. Acesso em 3 jun 2016.

NETO, O. M. V.; NETO, M. M.; Distúrbios do equilíbrio hidroeletrolítico. **Medicina,** Ribeirão Preto, vol.36, p.325-337, 2003.

HÖFLING, D.; **Quais os sintomas de glicose alta no sangue**. Disponível em: < http://www.minhavida.com.br/saude/materias/18184-quais-os-sintomas-de-glicose-alta-no-sangue>. Acesso em 7 de junho de 2016.

ENES, C. C.; SLATER, Betzabeth. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. **Revista brasileira de epidemiologia**, São Paulo, vol.13, n.1, 2010

GRUPPI, D. **Consumo de refrigerante em excesso faz mal à saúde**. Disponível em: < http://www.acessa.com/saude/arquivo/alimentacao/2009/05/07-refrigerantes/> Acesso em 27 mai 2016.