



## 07/07/2016 15:33 - Refrigerante é sexto alimento mais consumido por adolescentes, mostra pesquisa

O refrigerante ocupa o sexto lugar na lista dos 20 alimentos mais consumidos por adolescentes brasileiros, à frente de hortaliças e frutas. Os dados fazem parte do Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes, divulgado hoje (7) pelo Ministério da Saúde em parceria com a Universidade Federal do Rio de Janeiro.

A pesquisa, de âmbito nacional de base escolar, tem como objetivo estimar a prevalência do diabetes, da obesidade, de fatores de risco cardiovascular e marcadores de resistência à insulina e inflamatórios entre adolescentes. Foram avaliadas 71.791 informações passadas por jovens de 1.247 escolas de 124 municípios.

Os dados mostram que a dieta dos adolescentes brasileiros é caracterizada pelo consumo de alimentos tradicionais, como arroz (82%) e feijão (68%), e também pela ingestão elevada de bebidas açucaradas (56%) e alimentos ultraprocessados, como refrigerantes (45%), salgadinhos fritos e assados (21,8%) e biscoitos doces e salgados.

Esse padrão de alimentação, de acordo com o ministério, está associado à elevada inadequação da ingestão de cálcio, vitaminas A e E e também ao consumo excessivo de ácidos graxos saturados, açúcar livre e sódio. Os números indicam, por exemplo, que mais de 80% dos adolescentes consomem sódio acima dos limites máximos recomendados (5 gramas por dia).

A prevalência do consumo de frutas nessa faixa etária é considerada baixa, sendo que esse tipo de alimento aparece entre os 20 mais consumidos apenas entre meninos de 12 anos a 13 anos (18%). O café ficou entre os cinco alimentos mais consumidos no Norte, com 64%, enquanto o feijão é o segundo alimento mais consumido no Sudeste, Centro-Oeste e Nordeste. No Sul, há prevalência no consumo de refrigerantes (51%).

### Obesidade e sobrepeso

A pesquisa revela que 17,1% dos adolescentes de 12 anos a 17 anos estão com sobrepeso, enquanto 8,4% foram avaliados como obesos. Os meninos aparecem em maior porcentagem – 10,8% contra 7,6% entre as meninas.

### Comportamento

Ainda de acordo com o estudo, 56,6% dos adolescentes brasileiros fazem refeições sempre ou quase sempre em frente à televisão. O índice é mais elevado entre alunos de escolas públicas. A pasta alertou que o fator é significativamente associado ao menor consumo de frutas e verduras e ao maior consumo de salgadinhos, doces e bebidas de elevado teor de açúcar.

Em relação à prevalência, 73,5% dos adolescentes afirmaram passar duas ou mais horas por dia em frente às telas (televisão, vídeo game e computador). O hábito se mostrou mais frequente entre meninos, alunos de escolas particulares e da Região Sul. No Norte, o índice é 48% e, no Centro-Oeste, 62%.

Além disso, menos da metade (48,5%) dos adolescentes disseram que sempre ou quase sempre tomam café da manhã, enquanto 21,9% nunca fazem a refeição matinal. Sobre o hábito de comer em família, 68% informaram que sempre ou quase sempre fazem refeições com os pais ou responsáveis. O estudo também identificou que 48,2% dos adolescentes consomem cinco ou mais copos de água por dia.

Fonte: Redação