

# O AÇÚCAR QUE BEBEMOS: AÇÃO DE EXTENSÃO JUNTO À COMUNIDADE DA UNIPAMPA – CAMPUS DE ITAQUI<sup>1</sup>

**Jessica Caresani<sup>(2)</sup>, Bianca Bertolazi<sup>(3)</sup>, Juliane Oliveira<sup>(3)</sup>, e Luciéle Rogrigues<sup>(3)</sup>, Isadora Marques<sup>(4)</sup> Prof. Paulo Roberto Silveira<sup>(5)</sup>**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido no componente curricular “Economia, Marketing e Comunicação” do curso de Nutrição, ministrada pelo Prof. Paulo Roberto Silveira;

<sup>2</sup> Estudante de nutrição, Universidade Federal do Pampa; Itaqui, Rio Grande do Sul, email; jessica\_caresani@hotmail.com

<sup>3</sup> Estudante de nutrição, Universidade Federal do Pampa; Itaqui, Rio Grande do Sul, email; biancabertolazi@hotmail.com

<sup>3</sup> Estudante de nutrição, Universidade Federal do Pampa; Itaqui, Rio Grande do Sul, email; julianeoliveira022@gmail.com

<sup>3</sup> Estudante de nutrição, Universidade Federal do Pampa; Itaqui, Rio Grande do Sul luciele\_rodrigues@hotmail.com

<sup>4</sup> Estudante de mestrado do programa de ciências farmacêuticas da Universidade Federal do Pampa de Uruguaiana; email isadoramarques@hotmail.com

<sup>5</sup> Universidade federal do pampa, orientador email; pcrs1064@yahoo.com.br

**RESUMO:** É marcante o expressivo consumo de açúcar causador da alta prevalência da obesidade e diabetes no Brasil, além da sobrecarga do pâncreas pela necessidade de alta produção de insulina. O açúcar é um termo genérico utilizado para carboidratos cristalizados comestíveis, sendo encontrado na forma de sacarose, lactose e frutose (OLÍMPIO, 2014). O objetivo deste trabalho foi alertar estudantes e servidores da Universidade Federal do Pampa – Campus Itaqui sobre o consumo excessivo de bebidas que contém alto teor de açúcares, trazendo a água saborizada, como alternativa saudável e substituta. Contou-se com a participação voluntária de um total de 26 alunos e servidores do local, sendo 16 mulheres e 10 homens. Apresentou-se um painel informativo com sete diferentes tipos de bebidas com suas respectivas quantidades de açúcares(seis de alto teor). Após, os participantes foram convidados para experimentar a água saborizada com capacidade de hidratação e antioxidante, composta por água, frutas picadas imersas e gengibre. Por fim, foi aplicado um pequeno questionário, que tratava da aceitação da água saborizada pelos participantes e o consumo das bebidas açucaradas. Como resultado obteve-se uma aceitação positiva da água saborizada de 61,53%; Percebeu-se que a educação alimentar pode ser instrumento de informação e conscientização.

Palavras chave: consumo de açúcar, bebidas açucaradas, água saborizada.

## **INTRODUÇÃO**

Os padrões de consumo alimentar de diversos países, dentre eles o Brasil, têm sofrido expressivas e rápidas modificações nas últimas décadas, nesse contexto de mudanças, o expressivo consumo de açúcar tem gerado grande preocupação, sendo um dos causadores da alta prevalência de obesidade no Brasil. O açúcar é um termo genérico utilizado para carboidratos cristalizados comestíveis, sendo encontrado na forma de sacarose, lactose e frutose (OLÍMPIO, 2014). O açúcar é rico em calorias e pobre em nutrientes, motivos pelos quais se deve restringir ainda mais seu consumo. A obesidade já é considerada uma questão de saúde pública, tamanha a quantidade de pessoas que sofrem da doença. Outro ponto negativo é a sobrecarga no pâncreas para produção de insulina (o pâncreas é órgão responsável pela produção de insulina), que mantém os níveis de glicose controlados no sangue (SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA, 2007). Baseado nessa preocupante situação, o objetivo do presente trabalho foi alertar uma amostra geral de estudantes e funcionários da Universidade Federal do Pampa – Campus Itaqui sobre o consumo excessivo de bebidas que contém alto teor de açúcares, trazendo a água saborizada, como alternativa saudável e substituta.

## METODOLOGIA

O presente trabalho foi de caráter transversal e contou com a participação voluntária de um total de 26 alunos e funcionários do local, sendo 16 mulheres e 10 homens. No primeiro momento do estudo foi realizada a apresentação do painel informativo que, demonstrou sete diferentes tipos de bebidas com suas respectivas quantidades de açúcares, sendo seis delas consideradas com alto teor de açúcar. Após, os participantes foram convidados para experimentar a água saborizada, que era composta por água, frutas picadas imersas na mesma e gengibre, que foi apresentada como alternativa ao consumo de sucos industrializados e refrigerantes. Por fim do estudo foi respondido um pequeno questionário, que tratava da aceitação da água saborizada pelos participantes e o consumo das bebidas açucaradas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resultados obtiveram uma aceitação positiva da água na maioria dos participantes (61,53%), as águas com sabores, sendo constituídas por produtos naturais, como frutas, legumes e ervas, além de sua capacidade de hidratação, devem apresentar alguma capacidade antioxidante. Este tipo de refresco (água com sabores) foi desenvolvido recentemente e, por isso, não se encontra caracterizado no que confere aos fatores com efeito benéfico na saúde humana, nomeadamente a capacidade antioxidante (BARROSO, 2012). Observou-se que entre os indivíduos que consumiam mais dos produtos demonstrados, houve a maior desaprovação à água oferecida, atribuindo-se a falta do sabor adocicado da bebida oferecida. Quanto ao consumo das bebidas açucaradas expostas em painel, foi demonstrado em 57,68% da população estudada, sendo o refrigerante da marca coca-cola consumido por 31% dos entrevistados. De acordo com dados divulgados pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), obtidos na Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008-2009, a prevalência de inadequação de consumo de açúcar livre fica ao redor de 80% em adolescentes de 10 a 18 anos, 67% entre adultos jovens e 50% de idosos. Nessa pesquisa, considerou-se a ingestão inadequada quando

a quantidade de calorias pelo consumo de açúcar era maior do que 10% do total de calorias ingeridas no dia (SBEM, 2013). Uma nova orientação da Organização Mundial de Saúde (OMS) propõe que a quantidade diária de açúcar na alimentação seja reduzida à metade. Antes, do consumo total de calorias ingeridas, 10% poderia ser de açúcar. Agora, basta 5%, inclusive de açúcares adicionados, aqueles colocados nos alimentos industrializados durante o processamento (CFN, 2014). Neste trabalho, observou-se também que o interesse maior foi apresentado pelas mulheres, Segundo Silveira (GONÇALVES et al. , 2011), atualmente observa-se um crescimento da busca pela beleza. A imagem corporal parece ser uma marca feminina, onde o número de mulheres que se submetem a dietas para o controle de peso vem aumentando gradativamente.

## CONCLUSÕES

Através deste estudo, concluímos que o consumo em excesso das bebidas açucaradas é uma grande problemática, pois em longo prazo pode resultar em várias doenças metabólicas como diabetes e obesidade. Consequentemente a desaprovação da água saborizada dá-se pelo sabor doce que é bem menos intenso do que tais bebidas demonstradas aos indivíduos.

## REFERÊNCIAS:

BARROSO, Maria de Fátima de Sá. Capacidade antioxidante de águas aromatizadas: águas e chás. **Analytical Chemistry**. Porto, 2012.

CONSELHO FEDERAL DAS NUTRICIONISTAS (CFN). Saiba como identificar e evitar o açúcar nos rótulos dos alimentos. Mar. 2014. Disponível em: Acesso em: 25 junho. 2016.

OLÍMPIO, J. A. O açúcar do Brasil. Teresina, 2014. Disponível em: Acesso em: 25 junho. 2016.

SILVEIRA GONÇALVES. Ciênc. saúde coletiva Estética: **valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional**. vol.16 no.9 Rio de Janeiro Sept. 2011Nutrição

SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA. Sal, açúcar e outros ingredientes do dia-a-dia. Jan., 2007. Disponível em: Acesso em: 25 junho. 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA (SBEM). Consumo de refrigerantes e bebidas industrializadas pode estar associado a 180 mil mortes por ano. Mar., 2013.