

Trabalhos Científicos

Título: De Volta Ao Prato: Como A Alimentação Moderna Está Antecipando A Puberdade

Autores: Introdução: A crescente presença de alimentos ultraprocessados na alimentação infantil tem gerado preocupação quanto aos seus efeitos no desenvolvimento e na saúde a longo prazo. Observa-se uma tendência de antecipação da puberdade, possivelmente relacionada ao padrão alimentar moderno. Objetivos: Analisar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e possíveis alterações no crescimento e no desenvolvimento puberal de crianças e adolescentes. Metodologia: Foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas bases de dados PubMed e Scientific Electronic Library Online (SciELO), selecionando cinco artigos publicados nos últimos dez anos. Foram incluídos estudos observacionais, transversais e de coorte, utilizando os descritores “alimentos ultraprocessados”, “puberdade precoce” e “crescimento infantil”. Os estudos selecionados abordaram a relação entre a alimentação infantil, especialmente o consumo de alimentos ultraprocessados, conforme a classificação do sistema NOVA, e marcadores de crescimento e desenvolvimento puberal. Também foram considerados estudos que relacionassem o consumo desses alimentos a alterações hormonais, aumento da adiposidade, início da puberdade e riscos metabólicos em populações pediátricas. Resultados: Os estudos indicam que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados está associado ao aumento da adiposidade corporal em crianças e adolescentes, especialmente em estudos longitudinais. Uma coorte com 9.025 crianças demonstrou aumento no IMC, gordura abdominal e resistência à insulina. O excesso de gordura corporal pode antecipar a puberdade, sobretudo em meninas, e elevar os níveis de hormônios sexuais, como observado pelo aumento do índice androgênico livre. Também foram registradas alterações no perfil lipídico, com elevação do colesterol total e do LDL, e redução do HDL. A introdução precoce desses alimentos está ligada a maior risco de sobrepeso e desequilíbrios nutricionais, mesmo em contextos de insegurança alimentar. Conclusão: O consumo elevado de alimentos ultraprocessados na infância está associado a alterações metabólicas, aumento da adiposidade e possíveis alterações hormonais que podem contribuir para a antecipação da puberdade, especialmente em meninas. A substituição progressiva de alimentos naturais por produtos industrializados, com alta densidade calórica, baixo valor nutricional e diversos aditivos químicos, constitui um fator de risco relevante para o desenvolvimento saudável. Esses achados reforçam a importância de estratégias de educação alimentar e nutricional, bem como de políticas públicas voltadas à promoção da alimentação saudável desde os primeiros anos de vida.

Resumo: LARA MARREIROS DA COSTA LIMA (UNIVERSIDADE FEDERAL DE PEERNAMBUCO), MARIANNA PEREIRA SILVA RAMALHO (UNIVERSIDADE POTIGUAR), GABRIELA PORTO GASPAR (UNIVERSIDADE POTIGUAR), MARIA DO CÉU PONTES VIEIRA (UNIVERSIDADE POTIGUAR), ANDRÉ SALÚSTIO CABRAL (UNIVERSIDADE POTIGUAR), ANA LUIZA CRUZ GOMES (UNIVERSIDADE POTIGUAR), FERNANDO SÉRGIO DE MACÊDO CALDAS SEGUNDO (UNIVERSIDADE POTIGUAR), MARCEL DA CÂMARA RIBEIRO DANTAS (UNIVERSIDADE POTIGUAR)