



## ADITIVOS ALIMENTARES E O CONSUMO DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PELOS ADOLESCENTES

<sup>1</sup>Sofia de Oliveira Cruz, <sup>2</sup>Neusa Maria Corrêa Porto, <sup>3</sup>Eduarda Lopes Barros, <sup>4</sup>Esther de Lima Rodrigues, <sup>5</sup>Juliana Valério da Rosa Teixeira, <sup>6</sup>Isadora de Castro Ribeiro

**RESUMO:** Aditivos alimentares são, de acordo com a ANVISA, substâncias adicionadas aos alimentos para ou realçar sua vida nas prateleiras, ou melhorar o sabor e/ou aparência. Os aditivos possuem uma quantidade limite de utilização determinada por lei, pois atualmente é quase impossível manter uma dieta livre de alimentos industrializados, o que exige medidas preventivas para doenças causadas pelo consumo em grandes quantidades. Observa-se no cotidiano que adolescentes consomem alimentos industrializados, que são todos aqueles que passam por processos industriais antes de serem colocados à disposição dos consumidores. O objetivo deste trabalho é identificar o comportamento de jovens quanto ao consumo de alimentos industrializados e conscientizá-los sobre as consequências que o consumo excessivo dos mesmos pode causar à saúde em função da presença de substâncias como aditivos alimentares. A pesquisa começou com a eleição de alimentos mais consumidos pelos adolescentes, sendo eles sucos artificiais, bolachinhas recheadas, salgadinhos e cereais. Após, foi realizada a análise das embalagens dos alimentos citados e observou-se que há predominância dos seguintes aditivos químicos: emulsificantes, estabilizantes e corantes. Em seguida, realizou-se um questionário para descobrir o comportamento dos jovens em relação aos alimentos industrializados, no qual observou-se que 97% consome os mesmos, 41% consome uma ou duas vezes por semana e 24% consome uma vez por dia ou mais, 69% não costuma analisar os rótulos, 90% pensa que nem todos aditivos são necessários, 97% pensa que pode causar problemas de saúde, 79% acredita que o conservante é importante e 76% pensa que corantes são desnecessários. Para confirmar a interferência dos corantes na decisão dos consumidores, foi feito um teste no qual foram oferecidos docinhos sem e com corantes. Contudo, observou-se que doces coloridos foram preferidos por 59% dos adolescentes, o que contradiz os resultados da pesquisa. Conclui-se que a maioria dos jovens que participaram da pesquisa consome alimentos industrializados que contém, principalmente, corantes, emulsificantes e conservantes, e apesar de saberem dos riscos existentes no consumo dos mesmos, na hora de escolher o alimento de sua preferência deixam

que as aparências interfiram em suas escolhas, optando por alimentos coloridos. Para que isso mude, a conscientização é necessária, assim como a substituição de alimentos industrializados por alimentos orgânicos, e, em caso de a substituição não ser possível, analisar os rótulos e optar por aqueles com menos aditivos.

**PALAVRAS-CHAVE:** aditivos alimentares; alimentos industrializados; alimentação.