

IMPACTOS DO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS NO PERFIL ALIMENTAR EM CRIANÇAS COM OBESIDADE INFANTIL

IMPACTS OF ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION ON THE DIETARY PROFILE OF CHILDREN WITH CHILDHOOD OBESITY

Diesly Cristina De Jesus Sutili ¹, Larissa Mayumi Noguti Tremura ¹, Lavínia Ilek Marques Dos Santos ¹, Francini Xavier Rossetti ².

1. Bacharel em Nutrição no Centro Universitário do Vale do Ribeira, SP – UNIVR

2. Docente no Centro Universitário do Vale do Ribeira, SP – UNIVR

RESUMO

OBJETIVOS: Analisar os impactos do consumo de alimentos ultraprocessados no perfil alimentar de crianças com obesidade infantil, avaliando de que forma esse tipo de alimento influencia a qualidade da dieta e o aumento do excesso de peso.

MÉTODOS: Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada com base em artigos científicos disponíveis nas bases de dados das plataformas PUBMED, SCIELO e LILACS.

RESULTADOS: Observou-se que o consumo frequente de alimentos ultraprocessados está diretamente relacionado à maior ingestão de açúcares, gorduras e sódio, além da redução do consumo de alimentos in natura e minimamente processados. Os estudos também apontaram a influência do ambiente familiar e da publicidade nas escolhas alimentares das crianças.

CONCLUSÃO: Conclui-se que o consumo de alimentos ultraprocessados impacta negativamente o perfil alimentar de crianças com obesidade infantil, ao promover dietas desequilibradas e de baixa qualidade nutricional, favorecendo o aumento do excesso de peso. Dessa forma, a redução do consumo desses produtos é essencial para a melhoria do padrão alimentar e para o controle da obesidade nessa faixa etária.

DESCRITORES/PALAVRAS-CHAVE: Obesidade infantil; Comportamento alimentar; Alimentos ultraprocessados; Alimentos, dieta e nutrição; Fator de risco.

OPERADORES BOOLEANOS: AND, OR, NOT.

ABSTRACT

OBJECTIVES: To analyze the impacts of ultra-processed food consumption on the dietary profile of children with childhood obesity, assessing how this type of food influences diet

quality and the increase in excess weight. **METHODS:** This is a narrative literature review based on scientific articles available in the PUBMED, SCIELO, and LILACS databases.

RESULTS: Frequent consumption of ultra-processed foods was found to be directly associated with higher intake of sugars, fats, and sodium, as well as reduced consumption of fresh and minimally processed foods. The studies also highlighted the influence of the family environment and food marketing on children's eating choices.

CONCLUSION: Ultra-processed food consumption negatively affects the dietary profile of children with childhood obesity by promoting unbalanced and low-quality diets, favoring excessive weight gain. Therefore, reducing the consumption of these products is essential for improving dietary patterns and controlling obesity in this age group.

KEYWORDS: Childhood obesity; Eating behavior; Ultra-processed foods; Food, diet and nutrition; Risk factor.

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil constitui um dos maiores desafios da saúde pública mundial. De acordo com o relatório de Nutrição Infantil: “Alimentando o lucro: como os ambientes alimentares estão falhando com as crianças” constatou-se que a nível mundial, 391 milhões de indivíduos entre 5 a 19 anos estão com obesidade. (UNICEF, 2025, p. 4), No Brasil, o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2025) indica que aproximadamente 30% das crianças e adolescentes estão acima do peso e 9,7% apresentam obesidade. Entre os fatores que explicam esse cenário, destaca-se o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, que já representam cerca de 25% das calorias diárias da dieta infantil brasileira (ENANI, 2020).

De acordo com a classificação NOVA, os ultraprocessados são formulações industriais com pouco ou nenhum alimento in natura, acrescidas de aditivos, corantes e aromatizantes (Monteiro et al., 2019). Esses produtos, de alta densidade energética e baixo valor nutricional, estão fortemente associados à obesidade e às doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2014).

A transição alimentar observada nas últimas décadas no Brasil reflete a substituição de alimentos caseiros por opções industrializadas (IBGE, 2018), intensificada pela exposição à publicidade infantil (IDEC/UNICEF, 2019). Essa tendência afeta diretamente o

comportamento alimentar das famílias, favorecendo escolhas menos saudáveis desde a infância.

Diversos mecanismos fisiológicos e comportamentais explicam essa relação: o consumo frequente de ultraprocessados pode alterar a saciedade, estimular a inflamação e reforçar comportamentos de recompensa, contribuindo para o aumento da ingestão calórica (Calcaterra et al., 2023). Além disso, fatores ambientais, sociais e familiares influenciam o padrão alimentar infantil, destacando-se a praticidade dos produtos industrializados, o custo acessível e o exemplo dos responsáveis nas escolhas alimentares (Frois et al., 2025; Oliveira et al., 2024; Louzada et al., 2023).

Diante disso, torna-se essencial compreender como o consumo de ultraprocessados impacta a alimentação de crianças com obesidade. Este estudo tem como objetivo analisar os efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados no perfil alimentar de crianças com obesidade infantil, identificando fatores associados e sua importância para a promoção de hábitos saudáveis.

METODOLOGIA

O levantamento de dados foi realizado por meio de uma revisão narrativa da literatura, que buscou identificar publicações científicas relacionadas ao impacto do consumo de alimentos ultraprocessados no perfil alimentar de crianças com obesidade infantil. A escolha por esse tipo de revisão se justifica por permitir uma análise ampla e interpretativa sobre o tema, considerando diferentes contextos e abordagens metodológicas.

A pesquisa foi desenvolvida nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores em português e inglês, combinados com operadores booleanos (“AND” e “OR”), entre eles: “obesidade infantil”, “alimentos ultraprocessados”, “consumo alimentar”, “crianças” e “nutrição”. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, que apresentassem relação direta com o consumo de ultraprocessados e a obesidade infantil. Excluíram-se estudos duplicados, revisões sem base científica e publicações que não se enquadrassem nos critérios estabelecidos. Após a triagem e leitura dos títulos e resumos, foram encontrados, em setembro de 2025, 38 artigos, dos quais 10 atenderam aos critérios estabelecidos.

Os estudos foram analisados de forma descritiva e comparativa, considerando seus principais resultados, metodologias e conclusões. As informações obtidas foram analisadas de forma

descritiva e interpretativa, buscando identificar convergências e divergências entre os estudos sobre o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados no perfil alimentar infantil.

RESULTADOS

Foram analisados por meio de uma leitura minuciosa e integral, essencial para o alcance dos objetivos propostos 10 artigos que atenderam aos critérios de inclusão, sendo quatro estudos transversais, dois qualitativos, dois de coorte longitudinais, um observacional e um ensaio clínico randomizado. A análise evidenciou dados que relacionam o aumento da obesidade infantil ao elevado consumo de alimentos ultraprocessados.

Os estudos de coorte longitudinais de Heerman et al. (2023) e Baratto et al. (2025) identificaram associação entre alta ingestão de ultraprocessados e aumento do índice de massa corporal (IMC) em crianças. Os dados apontaram elevação média do escore-Z de IMC entre 0,67% e 1,2% acima da média para a idade e consumo calórico entre 1000 e 1300 kcal/dia. O período de maior ganho de peso foi observado entre seis e doze meses de idade, com predominância de alimentos ricos em açúcares, como cereais adoçados, sucos industrializados, sobremesas e bebidas açucaradas.

Spaniol et al. (2021) observaram, em estudo transversal com 538 crianças de 6 a 24 meses, que alimentos processados e ultraprocessados representaram cerca de um terço da ingestão energética total. Pedraza e Santos (2021) e Lagares et al. (2021) verificaram consumo expressivo desses alimentos entre crianças de zero a dez anos, com prevalência de 51,1% entre menores de dois anos e 25,8% entre dois e cinco anos. Esses estudos também registraram que 60,1% das mães de crianças com excesso de peso apresentavam sobrepeso ou obesidade. Silva, Almeida e Costa (2021) corroboram no que tange a influência do contexto familiar dado que 18,3% das crianças e 32,9% dos responsáveis apresentaram prevalência de sobrepeso e 15,9% (menores) e 37,9% (pais) de obesidade.

Os estudos qualitativos de Hernández et al. (2025) e Verga et al. (2022) identificaram que a alimentação infantil está relacionada à rotina familiar e às práticas cotidianas das mães, incluindo o uso de alimentos preferidos pelas crianças na alimentação diária.

Silva e Nunes (2022) constataram por meio de 52 questionários, respondidos pelos pais de crianças na faixa etária de 4 a 6 anos, que 34,1% dos menores assistem televisão de 2 a 3 horas e 63% das crianças realizam frequentemente as refeições diante da TV e que a exposição à publicidade de alimentos ultraprocessados, por meio da mídia televisiva e

dispositivos eletrônicos, está associada à maior aceitação e consumo desses produtos pelas crianças visto que 19,5% dos responsáveis confirmaram que os produtos consumidos foram vistos nas propagandas.

Por fim, Brandão et al. (2024) verificaram, em ensaio clínico randomizado com crianças de 7 a 12 anos diagnosticadas com obesidade, que intervenções nutricionais com redução de ultraprocessados, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, resultaram em melhora dos valores de IMC com significância estatística ($p = 0,0002$), evidenciando que o resultado é consistente e representa um efeito real. Além disso, observou-se declínio, em gramas, da ingestão de alimentos ultraprocessados (AUP) até o quarto mês de intervenção, bem como melhora do perfil metabólico das crianças participantes.

Os artigos empregados na revisão foram classificados, organizados e condensados em um quadro (Quadro 1) que inclui informações de acordo com autores e o ano de publicação, título, objetivos, métodos, amostra e participantes, principais resultados e conclusões.

Quadro 1 - Síntese dos estudos incluídos na revisão sobre obesidade infantil e consumo de ultraprocessados (2021 – 2025)

(continua)

Autores (Ano)	Título (original)	Objetivos	Métodos	Amostra / Participantes	Principais Resultados	Conclusões
Heerman et al. (2023)	Ultra-processed food consumption and BMI-Z among children at risk for obesity from low-income households	Avaliar a associação entre o consumo basal de alimentos ultraprocessados na primeira infância e o escore Z do IMC infantil ao longo de 36 meses.	Coorte prospectiva (análise secundária do estudo Growing Right Onto Wellness). Recordatórios de 24h e modelagem longitudinal de efeitos mistos.	595 crianças de 3 a 5 anos.	Alto consumo de ultraprocessados (1300 kcal/dia) associado a IMC-Z 1,2% maior aos 36 meses em crianças de 3 anos.	Consumo elevado de ultraprocessados está associado ao aumento do IMC-Z em crianças pequenas.
Baratto et al. (2025)	Associations between children's dietary patterns, excessive weight gain, and obesity risk: cohort study nested to a randomized field trial	Identificar padrões alimentares e ganho de peso excessivo em crianças de seis meses, 12 meses, três anos e seis anos	Coorte longitudinal	715 gestantes convocadas, 633 crianças acompanhadas nos 6 meses, 545 aos 12 meses, 476 aos três anos e 387 aos seis anos.	Consumo precoce de bebidas açucaradas e sobremesas industrializadas ligado ao ganho de peso.	A introdução alimentar deve priorizar alimentos in natura.
Hernández et al. (2025)	Meanings that mothers of obese children attribute to eating habits: grounded theory	Compreender os significados que mães atribuem aos hábitos alimentares de crianças obesas.	Estudo qualitativo baseado na Grounded Theory.	14 mães de crianças com obesidade.	Mães associam alimentação a afeto e optam por refeições rápidas e ultraprocessadas.	Intervenções devem abordar o aspecto emocional da alimentação.
Silva e Nunes (2022)	Influência da mídia sobre os produtos alimentícios ofertados ao público infantil	Investigar a influência da mídia sobre os produtos alimentícios ofertados ao público infantil.	Estudo observacional transversal com questionário estruturado.	41 amostras de pais de crianças na faixa etária de 4 a 6 anos.	A publicidade estimula o consumo de salgadinhos, biscoitos e bebidas açucaradas.	É necessária maior regulação da publicidade infantil para reduzir o impacto sobre os hábitos alimentares.
Brandão et al. (2024)	Treatment of childhood obesity based on the reduction of ultra-processed foods plus energy restriction: A	Avaliar o efeito da redução de ultraprocessados associada à restrição energética no	Ensaio clínico randomizado controlado com acompanhamento de 6 meses.	158 crianças de 7 a 12 anos com sobrepeso e obesidade (Brasil).	Redução de ultraprocessados resultou em melhora do IMC e do perfil metabólico.	Reduzir ultraprocessados e energia diária melhora desfechos clínicos da obesidade infantil.

Fonte: elaborada pelos autores do presente artigo

Quadro 1 - Síntese dos estudos incluídos na revisão sobre obesidade infantil e consumo de ultraprocessados (2021 – 2025)

(continua)

	randomised controlled trial based on the Brazilian guidelines	tratamento da obesidade infantil.				
Spaniol et al. (2021)	Early consumption of ultra-processed foods among children under 2 years old in Brazil	Investigar o consumo precoce de ultraprocessados entre crianças menores de 2 anos.	Estudo transversal.	538 crianças de 6 a 24 meses (Distrito Federal, Brasil).	Elevado consumo de ultraprocessados (25% das calorias diárias), com impacto negativo na qualidade da dieta.	A introdução precoce desses produtos compromete a qualidade alimentar e favorece o excesso de peso.
Verga et al. (2022)	The family system seeking to transform its eating behavior in the face of childhood	Analisar o processo familiar de transformação de hábitos alimentares diante da obesidade infantil.	Estudo qualitativo com entrevistas semiestruturadas.	Primeiro grupo amostral com 20 familiares e o segundo grupo composto por 6 crianças	Famílias tentam reorganizar hábitos, mas enfrentam dificuldades de manutenção.	O suporte familiar contínuo é essencial para o sucesso das intervenções.
Silva, Almeida e Costa (2021)	Family influence on the nutritional status and eating habits of six to nine year-old children	Investigar a influência dos cuidadores nos hábitos alimentares das crianças.	Estudo transversal com questionário estruturado.	164 crianças de 6 a 9 anos no município de Ribeirão Preto – SP (Brasil).	Cuidadores com sobrepeso influenciam hábitos e estado nutricional das crianças.	A prevenção deve incluir reeducação alimentar de toda a família.
Lagares et al. (2021)	Excess weight in children living in rural areas related to the nutritional profile and to maternal habits	Avaliar a influência familiar no estado nutricional e hábitos alimentares de crianças de seis a nove anos.	Estudo transversal observacional.	156 crianças de cinco a dez anos, cadastradas nas Estratégias de Saúde da Família da zona rural do município de Divinópolis -MG (Brasil).	Estado nutricional e práticas alimentares das mães correlacionaram-se com o IMC infantil.	O envolvimento familiar é fundamental para a prevenção da obesidade infantil.

Fonte: Elaborada pelos autores do presente artigo.

Quadro 1 - Síntese dos estudos incluídos na revisão sobre obesidade infantil e consumo de ultraprocessados (2021 – 2025) (conclusão)

Pedraza e Santos (2021)	Marcadores de consumo alimentar e contexto social de crianças menores de 5 anos de idade.	Analisar marcadores de consumo alimentar e o contexto social de crianças menores de 5 anos.	Estudo transversal em escolas públicas e privadas.	897 crianças de diferentes contextos socioeconômicos.	Fatores sociais e familiares influenciam fortemente o comportamento alimentar infantil.	Estratégias de promoção da saúde devem considerar o ambiente familiar e o contexto socioeconômico.
-------------------------	---	---	--	---	---	--

Fonte: elaborada pelos autores do presente artigo

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados nesta revisão reforçam que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados tem um impacto negativo forte na alimentação das crianças, contribuindo diretamente para o aumento da obesidade. Evidencia-se que isso não é apenas uma questão de comer demais, mas envolve fatores biológicos, fisiopatológicos, comportamentais, ambientais, sociais e familiares, tornando a obesidade infantil um problema complexo e multifatorial.

De forma geral, observa-se que, quando as crianças consomem muitos produtos ultraprocessados, elas acabam comendo menos alimentos in natura, que são a base de uma alimentação saudável e balanceada. Isso piora a qualidade da dieta, como apontam Heerman et al. (2023). Ao escolherem alternativas ricas em calorias, açúcares, gorduras e sódio, em detrimento de alimentos mais nutritivos, elas acabam consumindo opções deficientes em fibras, vitaminas e minerais essenciais ao crescimento saudável. Quando esse padrão alimentar se torna habitual, resulta em ganho de peso precoce e acúmulo de gordura corporal. Os estudos de Baratto et al. (2025) e Spaniol et al. (2021) corroboram ao evidenciar que o padrão alimentar baseado no consumo precoce de alimentos ultraprocessados, principalmente durante os primeiros mil dias de vida, eleva a densidade calórica alimentar, gerando um aumento da ingestão calórica e redução da saciedade. Consequentemente, contribuem para o aumento de peso excessivo e piora na qualidade nutricional da dieta infantil, construindo um paladar hiperpalatável, com preferência por sabores doces e gordurosos, o que dificulta a manutenção de uma alimentação equilibrada posteriormente.

As alterações fisiológicas e comportamentais induzidas pelo consumo de ultraprocessados são perigosas, esses alimentos são formulados para ativar o sistema de recompensa do cérebro, ou seja, quanto mais se consome, mais o organismo “pede”, criando uma relação de dependência alimentar semelhante à observada em comportamentos compulsivos (Krupa et al., 2024; Parnarouskis et al., 2022). O alto teor de açúcares, gorduras saturadas e aditivos como aromatizantes e realçadores de sabor interferem diretamente na regulação dos hormônios da fome e da saciedade (como leptina e grelina), o que dificulta o controle do apetite e favorece o consumo exagerado (Galdino-Silva et al., 2024). Essa hiperpalatabilidade reforça o ciclo de prazer e recompensa, gerando um esquema de reforço e apoio, que pode se apresentar mais à

frente não só como falta de regulação de apetite, tornando difícil substituir esses alimentos por opções mais saudáveis, mesmo quando há consciência dos prejuízos à saúde (Galdino-Silva et al., 2024; Parnarouskis et al., 2022).

O ambiente familiar e a situação socioeconômica também exercem forte influência. Pedraza e Santos (2021) demonstram que renda, educação e tempo para cozinhar afetam as escolhas alimentares. Em famílias em situação de vulnerabilidade socioeconômica, os ultraprocessados são mais baratos, práticos e convenientes, mesmo sendo menos saudáveis, colocando em risco a segurança alimentar, a diversidade e a qualidade da dieta infantil. Estudos como os de Lagares et al. (2021) e Silva, Almeida e Braga (2021) indicam que os responsáveis têm papel essencial no estado nutricional das crianças, pois servem como exemplo para seus filhos, que acabam reproduzindo hábitos, crenças, atitudes e práticas alimentares dos pais. Dessa forma, famílias com má alimentação tendem a transmitir esse padrão às gerações seguintes.

Esse contexto reforça o papel do ambiente alimentar como um determinante-chave da obesidade infantil, conforme destacam Silva, Almeida e Braga (2021). Quando o lar é um espaço onde predominam alimentos industrializados, horários irregulares e pouco tempo para preparo de refeições, cria-se um ‘ambiente obesogênico’, isto é, um conjunto de condições que favorece o ganho de peso e o desenvolvimento de doenças metabólicas. Além disso, a exposição constante à publicidade e a falta de regulação adequada das estratégias de marketing voltadas ao público infantil intensificam esse cenário, como já apontado por Silva e Nunes (2022). As crianças já nascem sendo bombardeadas por anúncios e crescem associando alimentos ultraprocessados a prazer, diversão e recompensa, o que impacta diretamente suas preferências e escolhas alimentares em longo prazo.

Outro ponto relevante é a influência da mídia e da publicidade sobre as crianças. Silva e Nunes (2022) explicam que anúncios com personagens, brindes e cores atrativas despertam grande interesse, incentivando o consumo desses produtos. Essa exposição constante cria um forte apelo emocional e reforça escolhas alimentares inadequadas, especialmente quando não há supervisão dos pais.

O ambiente moderno, marcado pela praticidade e pela disponibilidade desses produtos, faz com que as crianças prefiram alimentos de alta densidade energética sem reflexão sobre suas consequências à saúde.

Há ainda um lado emocional importante nesse contexto. Hernández et al. (2025) observam que devido a rotina exaustiva de trabalho das mães exerce influência direta sobre os hábitos

alimentares dos filhos. Nessa dinâmica, muitas mães, diante das demandas cotidianas e da dificuldade em lidar com as próprias emoções, tendem a reproduzir padrões alimentares baseados em preferências e gostos das crianças associando comida a afeto, oferecendo refeições rápidas e processadas como sinal de amor, cuidado e segurança. Esse comportamento, embora associado ao afeto e ao cuidado, reforça padrões alimentares inadequados, e pode contribuir para o ganho de peso infantil.

Carregosa, Medeiros, Lima, et al (2024, p. 3640) consideram que o comer emocional “é definido como uma tendência a comer em resposta a emoções negativas ou sofrimento emocional, e tem sido crescentemente apontado como uma importante dimensão psicopatológica que contribui para o excesso da ingestão alimentar” e é estritamente relacionada principalmente “ao aumento da ingestão de alimentos doces e ricos em gordura”. É importante ressaltar que cada indivíduo apresenta determinadas características genéticas que somadas ao ambiente (físico psíquico-social) em que se inserem, podem predispor ou protegê-los de uma infinidade de doenças e no contexto da alimentação emocional pode-se levar a casos de ganhos de peso, sobrepeso, obesidade, transtornos alimentares e compulsões, além do aparecimento de doenças crônicas em longo prazo. É evidente que quando se há fome emocional procura-se combatê-la com urgência principalmente com alimentos palatáveis, pois o cérebro entende que a combinação de açúcar e gordura são recompensadores que liberam hormônios prazerosos de formas rápidas ao corpo, como por exemplo, a dopamina. Isso demonstra como a cultura, o ambiente familiar e as emoções influenciam as escolhas alimentares, tornando indispensável a educação nutricional que aborde não apenas os aspectos biológicos, mas também o significado psicossocial da alimentação.

A literatura também destaca que, quando a obesidade é diagnosticada, as famílias tentam mudar esse cenário. No entanto, Verga et al. (2022) relatam que é árduo manter essas mudanças a longo prazo, devido à rotina corrida e à ampla disponibilidade de ultraprocessados, reforçando a necessidade de estratégias educativas e acompanhamento contínuo para toda a família.

Ademais, a obesidade infantil não resulta de um único fator, mas de uma rede de influências que envolvem o ambiente alimentar, a publicidade, as condições sociais, os hábitos familiares e as emoções. Brandão et al. (2024) comprovam que compreender esse conjunto de determinantes é fundamental para a criação de estratégias eficazes de prevenção.

Dessa forma, as estratégias de intervenção devem começar o quanto antes, ainda na introdução alimentar. É nesse período que se formam as preferências e o paladar da criança. A oferta precoce de frutas, legumes e alimentos minimamente processados pode reduzir a aceitação de ultraprocessados no futuro. Programas de educação alimentar que envolva pais, cuidadores e escolas têm se mostrado eficazes ao promover escolhas mais saudáveis e incentivar o preparo doméstico de alimentos (Silva, Teles e Santos, 2022). Além disso, políticas públicas de restrição à publicidade infantil e de taxação de produtos ultraprocessados podem contribuir significativamente para reduzir seu consumo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o consumo exacerbado de alimentos ultraprocessados, amplamente estimulados pela indústria e pela mídia, impacta negativamente o perfil alimentar infantil, elevando o risco de obesidade e doenças crônicas. Esses produtos afetam diretamente a qualidade da dieta e favorecem o aumento da prevalência da obesidade infantil, representando um grave problema de saúde pública, pois comprometem a saúde das crianças e contribuem para o surgimento precoce de doenças como diabetes, hipertensão e enfermidades cardiovasculares, cujas consequências podem se estender até a vida adulta.

Além disso, o tratamento e a prevenção da obesidade infantil exigem a adoção de um estilo de vida saudável, com alimentação equilibrada, variada e colorida, priorizando alimentos in natura e minimamente processados e reduzindo o consumo de ultraprocessados colocando em prática a recomendação “descasque mais e embale menos”. Também se fazem necessárias mudanças de hábitos, como a prática regular de atividade física, adequada ingestão hídrica e sono de qualidade.

A prevenção deve começar precocemente, desde o período gestacional, por meio do cuidado nutricional da gestante e da promoção do aleitamento materno, além da adequada introdução alimentar a partir dos seis meses de idade, que formará a base dos hábitos alimentares futuros. É fundamental que a educação nutricional seja contínua, envolvendo a família, a escola e a sociedade. Por fim, o enfrentamento da obesidade infantil demanda políticas públicas intersetoriais, voltadas à promoção de ambientes alimentares saudáveis e ao controle da publicidade dirigida ao público infantil. Somente por meio de ações educativas conjuntas e sustentáveis será possível reduzir a prevalência da obesidade infantil e garantir um futuro mais saudável para as próximas gerações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARATTO, P. S. et al. **Associations between children's dietary patterns, excessive weight gain, and obesity risk: cohort study nested to a randomized field trial.** Revista Paulista de Pediatria, v. 43, e2024117, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2025/43/2024117>.

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. **A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais.** Cadernos de Saúde Pública, v. 19, supl. 1, p. S181–S191, 2003.

BRANDÃO, J. M. et al. **Treatment of childhood obesity based on the reduction of ultra-processed foods plus energy restriction: a randomised controlled trial based on the Brazilian guidelines.** Clinical Obesity, v. 14, n. 3, e12648, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1111/cob.12648>.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017–2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil.** Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: [POF 2017-2018: alimentos frescos e preparações culinárias predominam no padrão alimentar nacional | Agência de Notícias](#). Acesso em: 2 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília, 2014.

CALCATERRA, V. et al. **Ultra-processed food, reward system and childhood obesity.** Children, v. 10, n. 5, p. 804, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/children10050804>.

CARREGOSA, E. S. et al. **Comer emocional e obesidade: qual papel do mindful eating e comer intuitivo na mudança de comportamento alimentar?** Revista Sociedade Científica, v. 7, n. 1, p. 3637–3664, 2024. DOI: <https://doi.org/10.61411/rsc202450717>

FIGUEROA PEDRAZA, D.; SANTOS, E. E. S. **Marcadores de consumo alimentar e contexto social de crianças menores de 5 anos de idade.** Cadernos de Saúde Coletiva, v. 29, n. 2, p. 163–178, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414 462X202129020072>.

FROIS, L. F. et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados em crianças de 6 a 23 meses nas mesorregiões de Minas Gerais: análise dos dados do SISVAN (2015–2022).** Nutrivisa, v. 12, n. <https://doi.org/10.52521/nutrivisa.v12i1.15064>. 1, p. e15064, Disponível 2025. DOI: em: <https://revistas.uece.br/index.php/nutrivisa/article/view/15064>. Acesso em: 2 nov. 2025.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **Alimentando o Lucro: como os ambientes alimentares estão falhando com as crianças.** Nova Iorque: UNICEF, 2025.

GALDINO-SILVA, M. B. et al. **A meal with ultra-processed foods leads to a faster rate of intake and to a lesser decrease in the capacity to eat when compared to a similar, matched meal without ultra-processed foods.** Nutrients, v. 16, p. 4398, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu16244398>.

HEERMAN, W. J. et al. **Ultra-processed food consumption and BMI-Z among children at risk for obesity from low-income households.** Pediatric Obesity, v. 18, n. 8, e13037, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/ijpo.13037>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR; UNICEF. **Publicidade de alimentos ultraprocessados dirigida a crianças: impactos e recomendações.** São Paulo: IDEC/UNICEF, 2019. Disponível em: https://idec.org.br/sites/default/files/arquivos/pesquisa_idec_unicef_7.pdf. Acesso em: 2 nov. 2025.

KRUPA, H. et al. **Food addiction.** Brain Sciences, v. 14, p. 952, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci14100952>.

LAGARES, E. B. et al. **Excess weight in children living in rural areas related to the nutritional profile and to maternal habits.** Investigación y Educación en Enfermería, v. 39, n. 1, e03, 2021. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v39n1e03>.

LINDQVIST, A. et al. **Overeating of palatable food is associated with blunted leptin and ghrelin responses.** Regulatory Peptides, v. 130, n. 3, p. 123–132, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.regpep.2005.05.002>.

LIZALDE HERNÁNDEZ, A. et al. **Meanings that mothers of obese children attribute to eating habits: grounded theory.** Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 59, e20240330, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP 2024-0330EN>.

LOUZADA, M. L. C. et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018.** Revista de Saúde Pública, v. 57, p. 12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>.

MONTEIRO, C. A. et al. **Alimentos ultraprocessados: o que são e como identificá-los.** Public Health Nutrition, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>.

OLIVEIRA, G. A. L. et al. **Consumption of ultra-processed foods and low dietary diversity are associated with sedentary and unhealthy eating behaviors: a nationwide study with Brazilian schoolchildren.** PLOS ONE, v. 19, n. 1, e0294871, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294871>.

PARNAROUSKIS, L. et al. **Withdrawal: a key consideration in evaluating whether highly processed foods are addictive.** Obesity Reviews, v. 23, n. 11, e13507, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.13507>.

SILVA, G. P.; ALMEIDA, S. S.; BRAGA COSTA, T. M. **Family influence on the nutritional status and eating habits of six to nine year-old children.** Revista de Nutrição, v. 34, 9865202134E200165. e200165, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678>

SILVA, J. S.; NUNES, M. A. A. G. **Influência da mídia sobre os produtos alimentícios ofertados ao público infantil.** Journal of Health Science Institute, v. 40, n. 2, p. 101–106, 2022. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/fiocruz/resource/pt/biblio-1526843>. Acesso em: 2 nov. 2025.

SILVA, P. C. S. da; TELES, V. C. de S. N.; SANTOS, A. C. de C. P. **A importância da nutrição nos primeiros mil dias de vida.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n. 5, p. 2541–2551, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i5.5756>.

SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL – SISVAN. Uma visão ampliada. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

SPANIOL, A. M. et al. **Early consumption of ultra-processed foods among children under 2 years old in Brazil.** Public Health Nutrition, v. 24, n. 11, p. 3341–3351, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980020004759>.

VERGA, S. M. P. et al. **The family system seeking to transform its eating behavior in the face of childhood obesity.** Revista Brasileira de Enfermagem, v. 75, n. 4, e20210616, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0616>.