

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO

Curso de Medicina

Rafaella Mendes Camargo

(Avenida Escola Politécnica- 942- Apto 52 C1- Jaguaré- CEP 05350-000- São Paulo, Sp)

ra.mc@hotmail.com

+55 11 98102-6232

Lucca da Silva Zacharias

Paloma da Silva Oliveira

Fábio Danziato Fernandes

Thiago de Freitas Marques

Vânia Tonetto-Fernandes

Deborah Cristina Landi Masquio

A EXPOSIÇÃO AO AÇÚCAR NOS PRIMEIROS 2 ANOS DE VIDA COMO

INFLUÊNCIA NO PALADAR DA CRIANÇA

TRABALHO NA ÍNTEGRA DE PÔSTER APRESENTADO NO IX COMUSC

SÃO PAULO

2021

**A EXPOSIÇÃO AO AÇÚCAR NOS PRIMEIROS 2 ANOS DE VIDA COMO
INFLUÊNCIA NO PALADAR DA CRIANÇA
TRABALHO NA ÍNTegra DE PÔSTER APRESENTADO NO IX COMUSC**

Descritores: Bebês, Alimentação complementar, Percepção de sabor, Comportamento alimentar, Açúcar

Camargo, RM¹; Zacharias, LS¹; Oliveira, PS¹; Marques, TF¹; Danziato, FF¹;
Masquio, DCL²; Tonetto-Fernandes, V².

1. Discente do Centro Universitário São Camilo
2. Orientadora docente do Centro Universitário São Camilo

1. RESUMO

Introdução: A nutrição no início da vida é cada vez mais considerada um importante fator que influencia na saúde ao longo da vida. O alto consumo de açúcar na dieta é amplamente discutido como tendo consequências adversas para a saúde. As preferências alimentares são formadas na infância, e as práticas de alimentação complementar são cruciais para prevenir a obesidade no futuro. Além da exposição precoce a uma variedade de sabores transmitidos via fluido amniótico ou preferências de leite materno e escolhas alimentares, experiências com sabores de alimentos complementares também podem moldar o comportamento alimentar a longo prazo. Desta forma, o objetivo deste trabalho foi avaliar a influência da exposição ao açúcar nos primeiros 2 anos de vida no paladar da criança.

Metodologia: Revisão narrativa de 5 artigos de pesquisa publicados nos últimos 10 anos, selecionados de 21 artigos obtidos após pesquisa com os descritores “infant”, “complementary feeding”, “flavor perception”, “eating behavior” e “sugar” na base de dados PubMed. Foram excluídos os artigos não pertinentes ao tema.

Resultados e Discussão: Os estudos ressaltaram que, visto que os alimentos complementares comerciais da alimentação de bebês podem conter altos níveis de açúcar adicionado, o alto consumo desse tipo de alimentos pode predispor a uma preferência pelo sabor doce no futuro. Além disso, na infância, bebês com alto consumo de alimentação complementar comercial apresentam maiores chances de ter alto consumo de açúcar adicionado. As crianças são predispostas a preferir alimentos com alto teor de energia, açúcar e sal e, em idade pré-escolar, a rejeitar novos alimentos. A literatura sugere que algumas crianças podem exigir estratégias adicionais para aceitar e consumir frutas e vegetais amargos e que a predisposição genética pode ser modificada por exposições repetidas. As habilidades dos pais desempenham um papel fundamental na formação do padrão alimentar emergente da criança, estabelecendo as bases para hábitos alimentares e nutrição futuros.

Conclusão: O teor de açúcar adicionado na alimentação complementar na infância representa um fator modificável relevante que molda a preferência doce da pessoa a longo prazo. Portanto, oferecer alimentação complementar caseira ou comercial cuidadosamente escolhida sem adição de açúcar pode ser uma estratégia para reduzir a ingestão de açúcar na infância e posteriormente.

2. INTRODUÇÃO

A nutrição no início da vida é cada vez mais considerada um importante fator que influencia na saúde ao longo da vida. O alto consumo de açúcar na dieta é amplamente discutido como tendo consequências adversas para a saúde.¹⁻³ As iniciativas de saúde abordam a obesidade infantil, em parte, incentivando uma boa nutrição nos primeiros anos de vida.³

A infância é um período de crescimento e desenvolvimento muito rápidos, e é nessa fase crítica que as preferências alimentares são formadas, rastreadas na infância e são estabelecidas as bases para uma vida adulta saudável.¹ As preferências alimentares são formadas na infância, e as práticas de alimentação complementar são cruciais para prevenir a obesidade no futuro. A caracterização das práticas alimentares é importante para a determinação de quais fatores do ambiente inicial podem ser modificados e, portanto, passíveis de intervenção.¹ Uma vez que as exposições no início da vida podem contribuir para o risco de obesidade, o tópico é altamente reconhecido como de interesse social e de saúde pública.

Durante os primeiros anos de vida, a docura dos açúcares tem a capacidade de impedir ou ajudar a estabelecer uma base nutricional sólida para as preferências alimentares que muitas vezes se estendem por toda a vida. Além de fornecer 4 g/kcal de energia, os açúcares não são nutritivos. No entanto, os açúcares têm um atributo poderoso, a docura, que influencia fortemente a preferência alimentar humana.⁴

Os humanos têm um gosto inato pela docura, que pode ter uma base evolutiva. A docura normalmente sinaliza a presença de calorias e nutrientes e, portanto, o gosto universal pelo sabor doce, uma vez que serviu para apoiar a sobrevivência.⁵

Além da exposição precoce a uma variedade de sabores transmitidos via fluido amniótico ou preferências de leite materno e escolhas alimentares, experiências com sabores de alimentos complementares também podem moldar o comportamento alimentar a longo prazo. A escolha da alimentação complementar caseira ou comercial influencia a ingestão de açúcar adicionado da alimentação complementar, bem como a ingestão total de açúcar adicionado na infância.²

Desta forma, o objetivo deste trabalho foi avaliar a influência da exposição ao açúcar nos primeiros 2 anos de vida no paladar da criança.

3. METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão narrativa das bases científicas PubMed e Bireme sobre a influência da exposição ao açúcar nos primeiros 2 anos de vida no paladar da criança. A busca nestas bases foi realizada entre junho e julho de 2021, a partir dos descritores “*infant*”, “*complementary feeding*”, “*flavor perception*”, “*eating behavior*” e “*sugar*” que levaram a 21 artigos, publicados nos últimos 10 anos, dos quais, após leitura dos resumos, foram excluídos 16 que abordavam outros assuntos não pertinentes ao tema, resultando em apenas 5 artigos a serem utilizados.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos ressaltaram que, visto que os alimentos complementares comerciais da alimentação de bebês podem conter altos níveis de açúcar adicionado, o alto consumo desse tipo de alimentos pode predispor a uma preferência pelo sabor doce no futuro. Além disso, na infância, bebês com alto consumo de alimentação complementar comercial apresentam maiores chances de ter alto consumo de açúcar adicionado.² As crianças são predispostas a preferir alimentos com alto teor de energia, açúcar e sal e, em idade pré-escolar, a rejeitar novos alimentos. Os comportamentos alimentares e de atividade de bebês e crianças são influenciados por fatores intrínsecos (genética, idade, gênero) e ambientais (família, pares, comunidade e sociedade).¹

Em primeiro lugar, a exposição pré-natal, e depois a amamentação, foram associadas à estimulação do sabor e risco moderadamente menor de obesidade infantil.¹ Posteriormente, o período de alimentação complementar também é fundamental, tanto para a prevenção da obesidade, quanto para definir as preferências gustativas e a atitude do bebê em relação à alimentação. Os pais agem ensinando os filhos de maneiras diferentes como, o quê, quando e quanto comer e transmitindo crenças e práticas culturais e familiares em relação à comida e à alimentação. A influência dos pais é significativa: é refletida tanto pelo que está no prato quanto pelo contexto em que é oferecido.¹

As primeiras experiências gustativas de uma criança são principalmente doces, começando antes nascimento e continuação durante a amamentação. A doçura não tem apenas significado nutritivo, mas também invoca conotações sociais e emocionais poderosas para o bebê. Durante a introdução da alimentação complementar, os bebês ficam expostos a uma ampla variedade de novos alimentos e sabores. Não apenas os bebês aprendem habilidades alimentares, mas esta fase também prepara o terreno para os hábitos alimentares posteriores da criança. As habilidades dos pais desempenham um papel crítico na formação do padrão alimentar emergente da criança, estabelecendo as bases para hábitos alimentares e nutrição futuros.⁴

O primeiro relacionamento de uma criança com o sabor doce começa antes mesmo do nascimento e continua a evoluir ao longo da alimentação complementar. A doçura do leite materno estimula o consumo e acalma o recém-nascido. Por outro lado, a introdução inadequada de sólidos não lácteos e bebidas que são doces aos 0-4 meses de idade aumenta o risco do recém-nascido para obesidade posterior e pode desencorajar a aceitação de outros alimentos amargos ou azedos.⁴ Embora cereais, frutas, sucos 100% de frutas e alguns grãos tenham açúcares de ocorrência natural que conferem notas de sabor adocicado, não há um papel claro para os açúcares adicionados entre 6 e 12 meses de idade.⁴

A literatura sugere que algumas crianças podem exigir estratégias adicionais para aceitar e consumir frutas e vegetais amargos e que a predisposição genética pode ser modificada por

exposições repetidas. Ainda assim, 60% dos bebês são introduzidos a alimentos e bebidas contendo açúcares adicionados, ameaçando a qualidade da dieta.

Combinar alimentos com açúcares naturais, como frutas, com alimentos que tendem a ser resistidos inicialmente, como vegetais, pode mascarar o amargor e promover a aceitação. Utilizar a capacidade extraordinária dos bebês para a exploração sensório-motora é outra estratégia para expô-los repetidamente a sabores e sabores desafiadores. O ano de transição, com a retirada do leite materno e da fórmula infantil, é uma época em que as necessidades nutricionais são altas e a qualidade da dieta, muitas vezes, precária.⁴

O crescimento rápido, junto com o desenvolvimento do cérebro e cognitivo, exige nutrição de alta qualidade. Os lanches são necessários para obter energia e nutrientes valiosos. Tendências recentes sugerem uma queda rápida nos açúcares adicionados entre bebês e crianças pequenas. As práticas parentais que usam pequenas quantidades de açúcares para promover alimentos ricos em nutrientes de todos os 5 grupos de alimentos podem melhorar, em vez de impedir, o padrão alimentar emergente de seus filhos.⁴

Um alto consumo de alimentação complementar comercial na infância pode predispor a uma ingestão mais elevada de açúcar adicionado no final da infância em virtude de seu teor de açúcar adicionado. Portanto, oferecer alimentação complementar caseira ou comercial cuidadosamente escolhida sem adição de açúcar pode ser uma estratégia para reduzir a ingestão de açúcar adicionado na primeira infância e mais tarde na infância.² A doçura normalmente sinaliza a presença de calorias e nutrientes e, portanto, o gosto universal pelo sabor doce, uma vez que serviu para apoiar a sobrevivência. No suprimento moderno de alimentos, no entanto, a doçura é frequentemente fornecida por meio de adição de açúcares e adoçantes desprovidos de outros nutrientes benéficos.⁵

Muitas das doenças crônicas que assolam a sociedade moderna, como obesidade, diabetes e hipertensão, derivam em grande parte de escolhas alimentares inadequadas, que estão relacionadas às experiências alimentares e de sabor no início da vida.³ Embora a maioria das pessoas veja a escolha dos alimentos como um traço cultural, não diretamente relacionado à nossa biologia, evidências esmagadoras sugerem que a biologia das crianças as torna especialmente vulneráveis ao ambiente atual de alimentos processados com alto teor de sal e açúcar refinado. Assim, a luta dos pais para modificar a dieta de seus filhos para reduzir os açúcares e sal adicionados parece ter uma forte base biológica, enfatizando a necessidade de novas estratégias para abordar a dieta dos filhos.³

Deve-se dar atenção aos diferentes contextos socioculturais da alimentação em estudos futuros, e estudos de coorte são necessários para quantificar o efeito da estimulação precoce do paladar e das preferências.¹ Ensaios clínicos randomizados sobre dieta precoce, com foco nos cuidadores e nos comportamentos das crianças e ajustados para o genótipo relacionado aos alimentos,

também são essenciais para a compreensão de como as preferências podem ser modificadas para promover dietas saudáveis ao longo do curso de vida.¹

5. CONCLUSÃO

O teor de açúcar adicionado na alimentação complementar na infância representa um fator modificável relevante que molda a preferência doce da pessoa a longo prazo. Portanto, oferecer alimentação complementar caseira ou comercial cuidadosamente escolhida sem adição de açúcar pode ser uma estratégia para reduzir a ingestão de açúcar na infância e posteriormente.

6. REFERÊNCIAS

1. De Cosmi V, Scaglioni S, Agostoni C. Early Taste Experiences and Later Food Choices. *Nutrients* 2017;9.
2. Foterek K, Buyken AE, Bolzenius K, Hilbig A, Nothlings U, Alexy U. Commercial complementary food consumption is prospectively associated with added sugar intake in childhood. *Br J Nutr* 2016;115:2067-74.
3. Mennella JA. Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. *Am J Clin Nutr* 2014;99:704S-11S.
4. Murray RD. Savoring Sweet: Sugars in Infant and Toddler Feeding. *Ann Nutr Metab* 2017;70 Suppl 3:38-46.
5. Sylvestsky AC, Conway EM, Malhotra S, Rother KI. Development of Sweet Taste Perception: Implications for Artificial Sweetener Use. *Endocr Dev* 2017;32:87-99.