

UNIFEOB
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS

ESCOLA DO BEM-ESTAR
BIOMEDICINA E CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

**CARACTERIZAÇÃO DE FAST FOOD E CONSUMO
DESSES ALIMENTOS POR ALGUNS ESTUDANTES
DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE
ENSINO OCTÁVIO BASTOS**

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP
2019

UNIFEOB
CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO
OCTÁVIO BASTOS

ESCOLA DO BEM-ESTAR
BIOMEDICINA E CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

**CARACTERIZAÇÃO DE FAST FOOD E CONSUMO
DESSES ALIMENTOS POR ALGUNS ESTUDANTES
DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE
ENSINO OCTÁVIO BASTOS**

NOME DO MÓDULO

Anatomia e histologia - Amilton Cesar Santos

Biologia Celular – Cintia Lima Rossi

Matemática - Carlos Alberto Colozzo de Souza

Química Geral - Odair José dos Santos

Estudantes:

Bárbara Alessandra Ramos

Débora de Oliveira Figueiredo

Gabriele de Padua Silva

Maria da Graça Rezende Caetano

Tainara Bossato de Oliveira

Victória Júlia Zanetti de Carvalh0

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP
2019

CARACTERIZAÇÃO DE FAST FOOD E CONSUMO DESSES ALIMENTOS POR ALGUNS ESTUDANTES DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS

Bárbara Alessandra Ramos¹, Débora de Oliveira Figueiredo¹, Gabriele de Padua Silva², Maria da Graça Rezende Caetano², Tainara Bossato de Oliveira¹, Victória Júlia Zanetti de Carvalho².

Amilton Cesar dos Santos³, Carlos A. Colozzo de Souza³, Cintia de Lima Rossi³, Odair José dos Santos³

1, 2 - Discentes do Centro Universitário Fundação de Ensino Octávio Bastos

1 – Ciências Biológicas

2 - Biomedicina

3 - Docentes Orientadores do centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos dos Cursos de Biomedicina e Ciências Biológicas

Resumo

O consumo do fast food vem aumentando gradativamente numa sociedade contemporânea, onde a rapidez vem dominando, e o hábito de ingerir comidas industrializadas está cada vez mais comum. Por conta da globalização e suas tecnologias, a maioria das pessoas vem adotando um hábito alimentar muito calórico, rico em gorduras, carboidratos e sal e sem nenhum valor nutritivo, devido o modelo de vida extremamente moderno e sem longos intervalos de tempo. Em consequência, países como Japão, Estados Unidos da América, Austrália, Brasil, entre outros, possuem um alto índice de doenças cardiovasculares, causadas pela obesidade, diabetes, hipertensão (devido ao consumo exagerado de sais), e principalmente colesterol ruim (LDL) no sangue. A modernidade, sem dúvida alguma veio criando vários fatores, desde a falta de tempo, como também, a facilidade que compõe nossa necessidade de ingerir alimentos para a manutenção do nosso corpo. Porém, essa necessidade deve ser suprida com alimentos que beneficiarão cada parte anatômica do nosso corpo.

Palavras chave: Fast Food, consumo, comida, rápido, praticidade, vida

Introdução

O hábito de comer fora de casa está cada vez maior, principalmente em grandes cidades, levando também o costume de comprar comidas industrializadas e leva-las para dentro de suas casas, já que com a correria do dia a dia esse acaba sendo o meio mais prático e rápido. O setor de fast food vem crescendo a cada dia, essas comidas podem ser encontradas em padarias, restaurantes, hospitais, escolas, mercados, bares, lanchonetes, entre outros. Todo esse consumo de fast food pode acarretar no ganho de peso e problemas na saúde (OLIVEIRA, 2008)

As redes de fast food incrementam cardápios novos a cada dia, oferecendo alimentos com valor nutricional baixo, esses cardápios apresentam alta concentração de sal, açúcar e gorduras, podendo colaborar com a obesidade e o sobrepeso. Os gastos com comidas prontas são altos, mas o custo é ignorado quando se trata de praticidade e rapidez. (BEZERRA, 2017)

A falta de tempo é um problema no mundo de hoje, motivo de preocupação, já que na maioria das vezes essa falta de tempo está relacionada com o trabalho e distância de sua casa, tudo isso envolve a questão de praticidade, pois pode - se encontrar comidas industrializadas perto de sua localização atual.

As refeições domésticas passam a ser esquecidas, sendo trocadas por restaurantes e lanchonetes que apresentam comidas industrializadas. (COLLAÇO, 2004)

O artigo tem como objetivo, entender qual a influencia da vida moderna nas pessoas e como a praticidade pode não ser benéfica, como comidas prontas consumidas com frequência podem degradar o organismo afetando o funcionamento anatômico ao ponto de desenvolver-se patologias, além disso verificar o tipo de fast food mais consumido por alguns estudantes do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos.

Metodologia

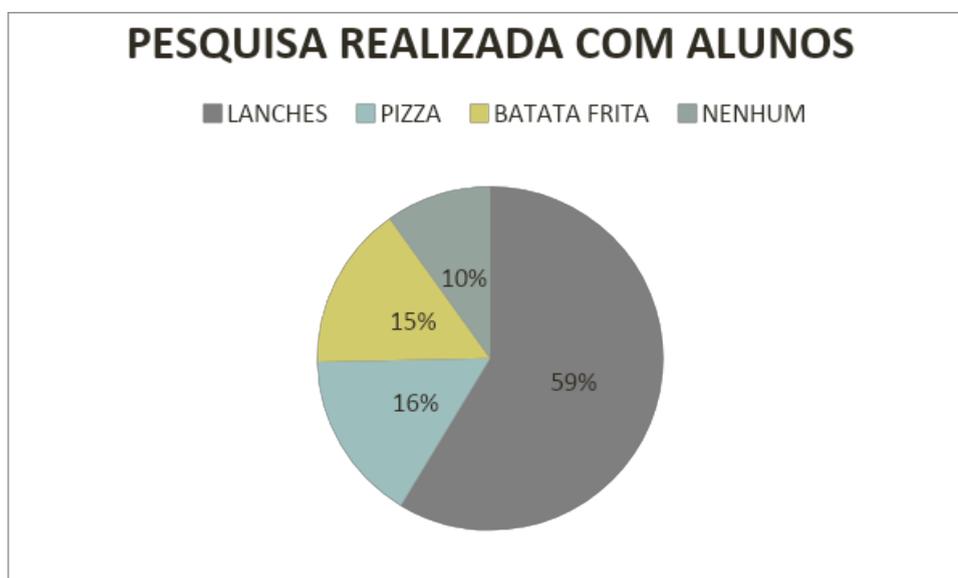
Foi realizada uma pesquisa de campo (anexo 1), cujo os sujeitos não foram identificados, tendo como objetivo levantar os tipos de fast foods mais consumidos pelos alunos dos cursos de Biomedicina, Ciências Biológicas, Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição. O presente trabalho também foi baseado em arquivos, livros didáticos, artigos científicos, entre outros, para que fosse analisado como o fast food e suas composições podem ter influência sobre doenças cardíacas,

além de investigar como esses alimentos agem nas maquinarias celulares, teciduais e anatômicas de um indivíduo conjuntamente com uma vida sedentária, repleta de vícios como do paciente do estudo do caso, o levando a ter um infarto agudo no miocárdio.

Resultados

Abaixo segue o gráfico 1 que demonstra o consumo dos principais fast foods por estudantes do curso de Biomedicina, Ciências Biológicas, Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição.

Gráfico 1 – Pesquisa realizada com alunos do Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos.



Fonte: Os autores.

Discussão

Através de pesquisas de campo realizadas no Centro Universitário Fundação de Ensino Octávio Bastos, foi possível verificar que a maioria dos estudantes, assim como o paciente do estudo de caso, consomem algum tipo de fast food. Cerca de 59% dos estudantes consomem lanches, 15% batata frita, 16% pizza e apenas 10% não consomem nenhum tipo. Podemos observar que há uma prevalência de pessoas que consomem alimentos calóricos, especialmente em virtude das complicações cotidianas. As pessoas acabam possuindo menos tempo, principalmente para as refeições, como saída encontraram alimentos que pudessem ser preparados em um curto prazo, o que acabou solucionando o problema de tempo, mas assim causando outros problemas mais graves.

Caracterização dos Fast Foods

O termo inglês fast food corresponde a rapidez, atualidade e temporalidade significativa de um estilo de vida moderno, atual e urbano. As palavras “fast food” com a tradução para o português tem como significado “comida rápida”, o nome é dado ao consumo de refeições que podem ser preparadas e servidas rapidamente, ou seja, em um curto intervalo de tempo. (OLIVEIRA, 2008)

O hábito de comer fora de casa com refeições servidas rapidamente teve início em 1916, em Wichita, nos Estados Unidos da América, por iniciativa da empresa White Castle. Walter Anderson, o dono da empresa vendia hambúrgueres com batatas fritas e refrigerantes, com um preço reduzido. Logo após, surgiram restaurantes comportando-se da mesma maneira (REICHEMBACH, 2007).

Com isso, houve uma expansão de fast foods em todo o mundo, ganhando relevância no Brasil, onde o consumo de comida industrializada vem aumentando significativamente. O conjunto de mudanças dos hábitos alimentares ocasionou na redução do tempo dedicado às refeições, preparo e consumo (OLIVEIRA, 2008).

O crescimento do consumo desses alimentos está relacionado também ao ritmo da vida urbana. As pessoas geralmente em seu horário de almoço optam por consumirem alimentos feitos em um prazo curto, principalmente pela falta de tempo ocasionada por seu emprego. Assim, devido a essas complicações cotidianas o tempo dedicado à alimentação fica cada vez mais escasso, e as pessoas acabam se acostumando a ter uma má alimentação, não se importando com sua saúde futura. Diante disso as refeições tradicionais feitas em conjunto pela família estão se tornando cada vez mais raras, já que o hábito de fazer as refeições fora de casa, está tornando uma necessidade crescente, estimulando a oferta dos serviços de fast-food, que promovem uma alternativa rápida de refeição (PINEYRUA, 2006).

O termo, sem dúvida alguma modificou a vida das pessoas, e trouxe o valor da modernidade como, pressa, comodidade e praticidade, que configuraram os novos comportamentos humanos, por conta da facilidade na qual são entregues diversos tipos de pratos (DANSKI, 2008).

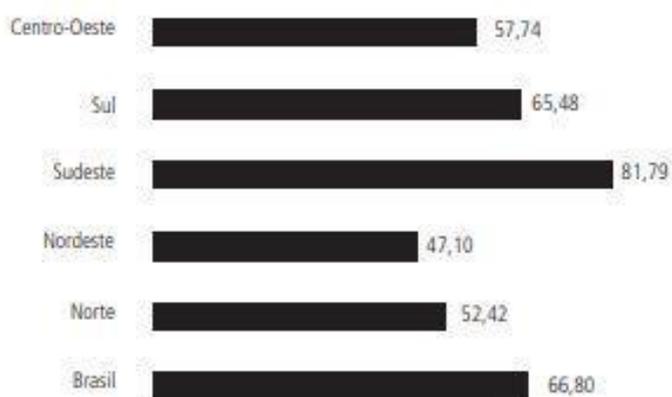
A falta de tempo para se praticar exercícios físicos junto com a ingestão de alimentos calóricos, ricos em gordura, carboidratos e sal, pobre em vitaminas,

minerais e fibras alimentares estão ocasionando vários problemas sérios na saúde mundial. Essa versão é considerada como tradicional americana, adaptando-se às tradições gastronômicas e paladares em diferentes contextos constituindo-se por assim dizer em fast food fusion (OLIVEIRA, 2008)

Gráfico 2

O gráfico mostra o gasto domiciliar médio mensal com alimentos fora de casa, tendo como resultado maior gastos a região Sudeste com R\$ 81,79, sendo 22% acima da média brasileira e 74% acima do gasto médio do Nordeste (SCHLINDWEIN, 2007).

Gráfico 2 – Gasto domiciliar médio mensal com alimentos fora de casa.



Fonte:

<http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/livros/20_Cap12.pdf>

Para termos uma boa qualidade de vida e saúde necessitamos de alimentos adequados tanto em qualidade quanto quantidade, mas com os avanços da tecnologia, as mudanças demográficas e socioeconômicas, surge um novo costume de consumir alimentos prontos, substituindo a alimentação tradicional que acarreta um maior tempo de preparo, diferentemente das comidas prontas que demanda menor tempo e praticidade. Criando assim problemas relacionados a saúde como obesidade e deficiências nutricionais (SCHLINDWEIN, 2007).

Riscos que os fast food podem trazer a saúde

O hábito dos brasileiros vem mudando a partir do surgimento da indústria alimentar e tem sido marcado pelo consumo excessivo de produtos processados, principalmente em grandes centros urbanos, onde o fast food mais se destaca. Vem aumentando cada vez mais o número de pessoas que se alimentam fora de casa, buscando mercados e lanchonetes que possuem alimentos prontos para o consumo. A mídia aumenta cada vez mais o número de propagandas de comidas

industrializadas, favorecendo assim o consumo desses alimentos e a formação de novos hábitos alimentares, assim surgindo casos de patologias como desnutrição, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis, mas ligadas a mudanças de alimentação (SERAFINI, 2006)

Determinados açúcares na adição dos alimentos industrializados, são estudados e são relacionados com o aumento da obesidade e comorbidade associados a diabetes, câncer, dislipidemia e aterosclerose. (TAVARES, 2006)

A frutose é um importante carboidrato, sendo considerada um açúcar, que se encontra como um componente natural em determinados alimentos ou como um ingrediente adicional (como a sacarose e xarope de milho rico em frutose). É um composto sólido, incolor, cristalino e solúvel em água. Composta por seis átomos de carbono unidos em ligações covalentes simples, apresentando grupamentos hidroxila, formados por hidrogênio e oxigênio e um grupamento de carbonila, formado por ligação dupla entre carbono e o oxigênio (BARREIROS, 2005)

Seu nome é originado da palavra latina fructus, já que as frutas são uma importante fonte de frutose. Acaba sendo ingerida regularmente com a dieta por ser componente de frutas e outros vegetais. Sendo sintetizada no organismo por meio da glicose, junto com o sorbitol, esse processo está relacionado com a manutenção do equilíbrio óxido-redutivo (BARREIROS, 2005)

A frutose se ingerida em quantidades elevadas pode causar erros inatos associados ao seu metabolismo que podem ter consequências importantes, como o aumento de triglicérides, resistência insulínica e esteatose hepática. A ingestão de frutose teve um aumento considerável nos países nos últimos anos, principalmente em países desenvolvidos, ocorrendo seu uso generalizado em muitos alimentos e bebidas (frutas enlatadas, geleias, doces em pasta, bolos, pudins, tabletes, adoçantes). No Brasil a ingestão de frutose acaba não sendo bem estabelecida. Foi estimado um consumo médio de cerca de 4,34g/dia de frutose livre, proveniente de frutas, doces, hortaliças e outros vegetais (BARREIROS, 2005)

A quantidade de frutose vinda da sacarose é de aproximadamente 27,5g/dia. Essa estimativa foi baseada em dados estatísticos de consumo de produtos alimentares fornecidos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas, onde foram utilizadas como fonte as pesquisas sobre orçamentos familiares, realizadas entre outubro de 1995 e setembro de 1996 (BARREIROS, 2005)

Foram feitos estudos que mostram que a dieta do brasileiro vem sendo modificada com uma tendência para redução do consumo de legumes, verduras e frutas, aumentando o consumo de açúcares e conseqüentemente da frutose, principalmente a proveniente de sacarose. Em vista disso, as mudanças nos hábitos alimentares poderão refletir no metabolismo lipídico, ocasionando um aumento dos lipídeos totais e triglicérides na circulação (BARREIROS, 2005)

Substâncias Alimentícias

Os alimentos que normalmente consumimos contém vários tipos de aditivos alimentares como aromatizantes, conservantes e corantes. Essas substâncias são colocadas intencionalmente em alimentos, com o único propósito de

conserva-lo por mais tempo, além de modificar seu aroma, sabor e coloração que podem ser atribuídas aos pigmentos naturais e aos corantes adicionados pela indústria alimentícia (HAMERSKI, 2013).

Ao longo do tempo é normal que o alimento perca o sabor e seu frescor, devido ao envelhecimento e a exposição a agentes como umidade, oxigênio, bactérias e fungos. Diante disso, as indústrias adicionam aditivos que são usados como conservantes, ajudando assim, a evitar a oxidação e a perda de sabor nos alimentos, contudo, o consumo destes, podem trazer vários riscos para a saúde, incluindo o aparecimento de doenças como o câncer. O objetivo do uso desses conservantes é de conservar o alimento por mais tempo, com a finalidade de atrair mais consumidores (ARAÚJO, 2000).

A Portaria nº 540, de 27 outubro de 1997 define que aditivo alimentar “é qualquer ingrediente adicionado intencionalmente aos alimentos, sem propósito de nutrir, com o objetivo de modificar características físicas, químicas, biológicas ou sensoriais, durante a fabricação, processamento, preparação, tratamento, embalagem, adição, armazenamento, transporte ou manipulação de um alimento”. Dentre os aditivos alimentares mais utilizados na conservação de alimentos estão o butil-hidroxianisol (BHA) e butil-hidroxitolueno (BHT), que são antioxidantes que ajudam a prevenir a deterioração dos alimentos por mecanismos oxidativos. Esses dois aditivos foram encontrados em uma pesquisa realizada, onde foi determinada a sua genotoxicidade, após a pesquisa foi comprovado que ambos causavam danos ao DNA de órgãos gastrointestinais (HONORATO, 2011).

Saúde e melhoramento fisiológico

Nos tempos atuais as pessoas acabam ficando submetidos aos padrões estéticos, se preocupando apenas em ingerir alimentos que prometem melhorar sua forma física. Buscando sempre novas práticas associadas à saúde, valorização da beleza e juventude, tendo como referencia as principais academias de ginásticas. Passando a desempenhar papel importante no processo de medicalização da alimentação, ocorre assim uma busca por modificações corporais que é considerada atualmente como busca pelo corpo perfeito (VIANA, 2016).

A ciência vem a cada instante procurando desenvolver produtos que atendam o perfil de cada consumidor, sendo possível notar certas distorções de

informações nutricionais e porções de alimentos industrializados considerados adequados e de rápido preparo para o consumo, visando à curiosidade e interesse dos consumidores, que procuram alimentos energéticos com valor nutricional de uma refeição, para assim alcançar possíveis resultados. Com a busca excessiva por resultados, ocorre a perda do convívio social, já que as refeições a mesa com os familiares, passam a ser substituída por refeições instantâneas fora de casa. As indústrias acrescentam alimentos novos a cada dia, que segundo eles facilita o ganho de massa muscular e perda de peso, com o intuito de melhorar o físico do consumidor, deixando em última instância a saúde e o convívio social (VIANA, 2016).

Conclusão

Observa-se que a vida das pessoas, ficou mais prática com o surgimento dos fast foods, mas com isso também aumentaram-se os índices de obesidade o que pode vir a ocasionar patologias. Segundo estudos realizados pela EAE Business School, o valor por habitante despendido no Brasil com fast food foi de R\$ 265,00 em 2014 e esse consumo deve aumentar em 30,88% até o ano de 2019. Em relação a obesidade segundo o Ministério da Saúde a prevalência da doença (obesidade) passou de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016. Todos esses fatores juntamente com uma vida sedentária, com muito estresse, pouco ou quase nenhum cuidado com a saúde, como por exemplo, não fazer exames de rotina pode ocasionar diabetes, hipertensão, e até o infarto no miocárdio como no caso do paciente. O intuito dos dados não quer influenciar o abandono total desses alimentos, mas sim mostrar os riscos para que as pessoas possam se informar e comer menos frequentemente, além de ter cuidados preventivos a saúde.

Anexo 1 –

Curso:

Idade:

Trabalha: Sim () Não () Diabete: Sim () Não ()

Consome fast-food com que frequência? Nunca () Às vezes () Sempre ()

Sobrepeso: Sim () Não ()

Qual fast-food mais consumido por você _____

Referências Bibliográficas

ANTUNES, Lusânia M. G.; ARAÚJO, Maria C. P. Mutagenicidade e antimutagenicidade dos principais corantes para alimentos. Campinas: Revista Nutrição, 2000. 83p. Disponível em: <<https://www.scielo.org>>

BRASIL. [s.i]. Ministério da Saúde. Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil: Entre 2006 e 2016, índice de brasileiros com a doença passou de 11,8% para 18,9%. Diabetes e hipertensão também cresceram. Governo do Brasil. [s.i], p. 1-1. 17 abr. 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/noticias/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil>>

BEZERRA, Ilana N.; MOREIRA, Tyciane M. V.; CAVALCANTE, Jessica B.; SOUZA, Amanda de M. S.; SICHIERI, Rosely. Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. Fortaleza, Ceará: Revista de Saúde Pública, 2017. 2p. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v51/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872017051006750.pdf>

COLLAÇO, Janille H. L. Restaurantes de comida rápida, os fast-foods, em praças de alimentação de shopping centers: transformações no comer. Rio de Janeiro, 2004. 117p. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/viewFile/2216/1355>>.

HAMERSKI, Lidilhone; REZENDE, Michelle J. C.; SILVA, Bárbara V. Usando as cores da natureza para atender aos desejos do consumidor: Substâncias naturais como corantes na indústria alimentícia. Rio de Janeiro: Revista Virtual Química, 2013. Disponível em: <<http://rvq-sub.sbq.org.br/index.php/rvq/article/view/469>>

HONORATO, Thátyan C.; NASCIMENTO, Kamila de O. do N. Conhecimento do consumidor em relação aos aditivos utilizados na produção e conservação dos alimentos. Rio de Janeiro. Nutrição Brasil, 2011. 47p. Disponível em: <<https://www.researchgate.net>>.

MORATOYA, Elsie E.; CARVALHAES, Gracielle C.; WANDER, Alcido E.; ALMEIDA, Luis M. de M. C. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. Goiás: Revista Política Agrícola, 2013. 73p. Disponível em: <<https://www.seer.sede.embrapa.br>>

OLIVEIRA, Nilce de; FREITAS, Maria do C. S. Fast-food: um aspecto da modernidade alimentar. Salvador: EDUFBA, 2008. 240p. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/9q/pdf/freitas-9788523209148-14.pdf>>.

PINEYRUA, Diego G. F. Regionalismo alimentar: identificação de grupos de consumidores que valorizam o prazer e as tradições alimentares. Campo Grande: Departamento de Economia e Administração, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2006. 13p. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufms.br>>

REICHEMBACH, Mitzzy T. História e alimentação: O advento do fast food e as mudanças dos hábitos alimentares em Curitiba. Curitiba, 2007. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/8364/versaocompl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>

SERAFINI, Álvaro Bisol; TAVARES, Talissa de Moraes. CARNES DE HAMBÚRGUERES PRONTAS PARA CONSUMO: ASPECTOS LEGAIS E RISCOS BACTERIANOS. Revista de Patologia Tropical, Goiás, v. 35, n. [], p.2-22, 17 out. 2007. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/iptsp/article/view/1888/1803>>.

SCHLINDWEIN, Madalena M.; KASSOUF, Ana L. Mudanças no padrão de consumo de alimentos tempo-intensivos e de alimentos poupadores de tempo, por região do Brasil. 2007, 423p. 436p. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/livros/20_Cap12.pdf>

VIANA, Regina M.; NEVES, Alden S.; JUNIOR, Kenneth R. C.; PRADO, Shirley D.; MENDONÇA, André L. O. A racionalidade nutricional e sua influência na medicalização da comida no Brasil. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2016. 453p. Disponível em: