

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)
Eixo Temático: Vida e Saúde

REFRIGERANTE: GRANDE VILÃO DA SAÚDE¹

Lúcia Nita Libardoni², Érica Souza De Oliveira³, Anderson Luiz Prates De Lima⁴, Cristian Emanuel Schwiderke Boenemann⁵, Luis Felipe Gobbo Londero⁶, Raíla Ernestina do Amaral de Paula⁷

¹ Trabalho de pesquisa realizado pelos alunos do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

² Professora responsável/orientadora do trabalho dos alunos da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

³ Aluna do 9º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

⁴ Aluno do 9º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

⁵ Aluno do 9º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

⁶ Aluno do 9º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

⁷ Aluna do 9º ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

Trabalho de pesquisa realizado pelos alunos do nono ano da Escola Estadual de Ensino Fundamental Pedro Maciel.

RESUMO

O Projeto foi elaborado e desenvolvido na disciplina de Ciências de modo a aprimorar o processo de ensino aprendizagem, pois a pesquisa faz com que o ser humano tenha interesse em interpretar, descobrir, explorar e conhecer assuntos do cotidiano. Os refrigerantes possuem aroma e sabor agradável, mas não são bebidas saudáveis, podendo ocasionar problemas de saúde. A maioria das crianças e adolescentes gosta muito dos refrigerantes tanto como os doces, chocolates e balas. Entretanto não sabem os verdadeiros malefícios que eles podem causar ao corpo. Se não for possível eliminar os refrigerantes do dia a dia das crianças e adolescentes, é interessante limitar o seu consumo, pois os impactos dos refrigerantes na alimentação são enormes e negativos. Além de ter em sua composição diversas substâncias artificiais, seu valor nutricional é praticamente nulo. O que o refrigerante contém de natural é insignificante em relação com as quantidades de xarope, cafeína, adoçantes, corantes, aromatizantes, açúcares, acidulantes e outros compostos químicos que podem provocar muitos problemas à saúde.

As consequências ocasionadas pelo consumo dos refrigerantes no corpo das pessoas variam de acordo com a genética, frequência e, principalmente, quantidade. Porém os altos teores de açúcares são prejudiciais até mesmo para quem não os ingere em grande quantidade.

Palavras chave: Açúcar, bebidas, consumo alimentar e doenças.

INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo têm-se observado um alto consumo de refrigerantes, principalmente entre crianças e adolescentes. Situação preocupante, uma vez que a preferência por esse tipo de bebida pode acarretar sérias consequências para a saúde da pessoa tais como a obesidade, a cárie dentária e deficiência de certos minerais como cálcio e ferro, enfraquecendo os ossos, ocasionando a osteoporose.

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)

Eixo Temático: Vida e Saúde

O refrigerante ainda pode ser prejudicial ao sistema cardiovascular, aumentando os riscos de níveis elevados de triglicérides. Essa gordura que se forma no sangue passa a envolver os órgãos, contribuindo para o risco de doença coronariana cardíaca, diabetes e acidente vascular cerebral.

Os refrigerantes constituem a maior fonte de açúcar adicionado na dieta diária da maioria das crianças, adolescentes e muitos adultos. A organização Mundial da Saúde recomenda o consumo máximo de açúcar de 25 (vinte e cinco) gramas por dia, sendo que, uma latinha de refrigerante de 350ml, tem uma quantidade maior de açúcar.

Este projeto tem como objetivo conhecer os problemas causados ao organismo pelo consumo de refrigerantes na alimentação diária principalmente de crianças e adolescentes.

Devido ao alto consumo das bebidas com adição de açúcar, especificamente o refrigerante por crianças e jovens, este trabalho teve como finalidade enfatizar o uso racional do refrigerante, bem como, verificar os malefícios do consumo exagerado de refrigerantes na dieta das pessoas. Enfatizando a quantidade de açúcar e substâncias químicas presentes nos refrigerantes, mostrando a importância de inserir na dieta das crianças alternativas de bebidas refrescantes mais saudáveis e o com mesmo atrativo. A imaginação deve se impor nessa verdadeira cruzada contra os refrigerantes que tanto prejudica a população infantil.

A metodologia de trabalho foi proposta em três momentos: no primeiro momento, estudo do tema proposto, revisão de literatura sobre o assunto e pesquisas na Internet. No segundo momento, escrita geral do projeto. No terceiro momento, participação em eventos técnico-científicos, apresentação à comunidade escolar e análise dos resultados alcançados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos são satisfatórios, superaram as expectativas do grupo e o projeto foi bem elogiado pela comunidade escolar, o objetivo foi alcançado, pois todos os envolvidos entenderam a importância de cuidarmos de nossa alimentação.

Percebemos que o excesso de açúcar e a falta de nutrientes contidos nos refrigerantes são altamente prejudiciais para nosso organismo, pois não é adaptado a processar tanta energia de uma só vez. Sendo assim, beber um copo de refrigerante dificilmente trará algo de bom para o organismo, apenas uma enorme quantidade de açúcar, ainda mais que quem toma refrigerante costuma beber mais de um copo por dia. Diferente de beber um suco natural de frutas, por exemplo. Apesar de também conter açúcar, o suco natural possui vitaminas e demais nutrientes que ajudam o corpo a funcionar bem.

Sendo assim, aponta-se para uma campanha educativa, através do ensino de ciências, para difundir a necessidade de controlar o consumo de refrigerantes na dieta das crianças e adolescentes, iniciando o processo na escola com a intenção de se efetivar também nas famílias.

Preparar bebidas saudáveis e econômicas em casa e na escola, misturando água gasosa com sucos de frutas, é uma alternativa possível e saudável de ser realizada, bem como conhecer a Pirâmide Alimentar, outro instrumento, sob a forma gráfica, de orientação das pessoas para uma alimentação mais saudável e uma das ferramentas de educação nutricional usada por especialistas da área e também no ensino da disciplina de ciências.

Modalidade do trabalho: Trabalho de Pesquisa (de 02 a 05 páginas)

Eixo Temático: Vida e Saúde

Observamos que existe no mercado empresas de refrigerantes criando linhas do produto com menor adição de açúcar, diminuindo assim o percentual de calorias, e também adicionadas em embalagens menores, estimulando as pessoas a beber menos.

CONCLUSÕES

Devido à grave inadequação das práticas alimentares observadas entre as crianças e adolescentes, devem ser adotadas estratégias educativas que enfatizem a redução do consumo de açúcares e os benefícios da adoção de uma dieta equilibrada.

O consumo exagerado de refrigerantes é uma das principais causas do aumento de peso e responsáveis por muitas mortes no mundo inteiro, por causa do diabetes, das doenças cardíacas e de cânceres relacionados à obesidade que elas induzem

Sendo assim, se pudéssemos educar as pessoas a beber menos refrigerantes, isso já representaria uma grande melhora neste grave problema da obesidade. Com alternativas saudáveis e naturais como produzindo bebidas em casa misturando água com gás e suco de frutas, restringindo o consumo de refrigerantes somente para fins de semana e festinhas, certamente esse consumo diminuiria.

Tais medidas contribuiriam para a qualidade de vida das crianças e dos adolescentes e a prevenção de agravos à saúde na vida adulta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DUILO, Victor. Os mitos e as verdades sobre os refrigerantes. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/os-mitos-as-verdades-sobre-os-refrigerantes-7977007>>.

Acesso em: 11 jul. 2017.

FETT, Carlos Alexandre. Refrigerantes: o que são e o mal que fazem. Disponível em: <<http://www.medicinacomplementar.com.br/sdi4/sdi4-arquivos/pdf/news36.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2017.

REUTERS. “Guerra de açúcar” ganha força no mundo e afeta demanda. Disponível em: <<https://br.noticias.yahoo.com/guerra-ao-a%C3%A7%C3%ACAR-ganha-for%C3%A7a-no-mundo-e-222128377.html>>. Acesso em: 09 jul. 2017.

SALGADO, Jocelen. O consumo excessivo de refrigerantes e a saúde. Disponível em: <<http://vyaestelar.uol.com.br/post/8832/o-consumo-excessivo-de-refrigerantes-e-a-saude>>. Acesso em: 04 jul. 2017.

SOBRE PESO. Bomba de açúcar: por que os refrigerantes fazem tão mal ao corpo? Disponível em: <<http://www.sobrepeso.com.br/bomba-de-acucar-por-que-os-refrigerantes-fazem-tao-mal-ao-corpo>>. Acesso em: 06 ago. 2017.