

Comportamento do consumidor com diabetes tipo 2 frente à leitura de rótulos nutricionais

Lorena Cordiola Feltrin Checoni, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Angelina Carrera de Andrade, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil

Adriely Cristina Santos Wenneck, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil,
adriely.cristina@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

Os rótulos nutricionais constituem instrumentos essenciais de saúde pública. A constante melhoria na apresentação e regulamentação dessas informações é indispensável para garantir o direito do consumidor à informação e incentivar uma alimentação mais saudável e consciente. Além disso, o rótulo nutricional é uma ferramenta de capacitação do consumidor e contribui para a autonomia nas decisões de compra (World Health Organization, 2020).

Quando interpretados corretamente os rótulos podem promover mudanças positivas no comportamento alimentar da população, como demonstrado por Machín et al. (2018), que identificaram uma associação entre a leitura dos rótulos e uma maior probabilidade de escolhas alimentares saudáveis. Apesar da informação contida no rótulo nutricional ser obrigatória, a população em geral apresenta dificuldades na sua interpretação (Campos, Doxey & Hammond, 2018; Hammond et al., 2023).

A dificuldade na compreensão das informações presentes nos rótulos nutricionais pode impactar diretamente a saúde da população, uma vez que limita a capacidade do consumidor de realizar escolhas alimentares mais adequadas. Essa limitação está associada ao maior consumo de alimentos ultraprocessados, geralmente ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, os quais constituem importantes fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes mellitus tipo II, as doenças cardiovasculares e a hipertensão arterial. Dessa forma, a baixa literacia nutricional contribui para o agravamento de problemas de saúde que poderiam ser prevenidos por meio de escolhas alimentares mais conscientes (World Health Organization, 2020; Monteiro et al., 2019).

A obesidade infantil e juvenil tornou-se um problema global de saúde pública, afetando de diferentes formas todos os países desenvolvidos ou menos desenvolvidos. No Brasil, uma pesquisa realizada pelo Covitel (2023) revelou que a região Sul apresentou o maior índice de excesso de peso, atingindo 62,6% da população. O público jovem registrou índices ainda mais elevados, com 64,1% na faixa etária de 35 a 44 anos, evidenciando as graves consequências dos hábitos alimentares inadequados (Gomes, 2022). Esse cenário é ainda mais preocupante quando relacionado ao desenvolvimento do diabetes mellitus tipo 2, pois a obesidade está diretamente associada ao aumento da resistência à insulina,

condição em que o organismo passa a ter dificuldade em utilizar a glicose de forma eficiente, elevando seus níveis no sangue. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), o excesso de peso é um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento do diabetes tipo 2, especialmente em jovens. Com a progressão dessa condição, o pâncreas pode perder sua capacidade de compensação, favorecendo o surgimento da doença e reforçando a forte ligação entre obesidade e diabetes na população.

O acesso a informações claras e precisas nos rótulos nutricionais permite que os consumidores comprem produtos selecionando os que atendem melhor às necessidades nutricionais e facilite a busca de alimentos mais saudáveis buscando evitar excessos (World Health Organization, 2020).

Portanto, este estudo tem como objetivo principal abordar como a rotulagem dos alimentos influência nas decisões de compra e como se dá a relação entre escolhas alimentares e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis dando maior ênfase no Diabetes Mellitus tipo II.

MÉTODO

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de natureza quantitativa, com abordagem descritiva, tendo como objetivo analisar o comportamento de indivíduos com diabetes ou com histórico familiar da doença em relação à leitura de rótulos nutricionais e às decisões de compra de alimentos industrializados.

O universo da pesquisa compreende pessoas diagnosticadas com diabetes e/ou com histórico familiar da doença. A amostra foi composta por participantes voluntários, selecionados de forma aleatorizada, que responderam ao questionário disponibilizado em meio digital.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado, contendo perguntas fechadas e de múltipla escolha, elaborado pelos próprios pesquisadores. O instrumento foi organizado em blocos temáticos, com o intuito de caracterizar o perfil dos participantes e investigar seus hábitos e conhecimentos relacionados à alimentação e rotulagem nutricional.

Inicialmente, foram incluídas questões de caracterização sociodemográfica, como a faixa etária (18 a 28 anos, 29 a 39 anos, 40 a 50 anos e 50 anos ou mais), permitindo identificar possíveis variações de comportamento entre diferentes grupos etários. Em seguida, foram inseridas perguntas sobre o histórico familiar de diabetes, considerando a presença da doença em parentes próximos. Também foram abordados os hábitos de leitura de rótulos nutricionais, bem como o consumo de alimentos com alta quantidade de açúcar. Por fim, investigou-se o nível de conhecimento dos participantes acerca da recomendação diária de consumo de açúcar.

A coleta de dados ocorreu de forma online, com a divulgação do questionário em grupos da faculdade, entre amigos e familiares, por meio de redes sociais e aplicativos de comunicação, caracterizando uma amostragem por conveniência. Os participantes foram informados sobre os objetivos da pesquisa e sobre o caráter confidencial das respostas, garantindo o anonimato e a participação voluntária.

Os dados obtidos foram organizados e analisados por meio de estatística descritiva, com a utilização de tabelas e gráficos para facilitar a interpretação dos resultados. Destaca-se a elaboração de um gráfico de radar, construído a partir de dados normalizados, com o objetivo de representar o perfil médio dos participantes em relação às variáveis investigadas, permitindo a visualização e comparação dos dados de forma integrada.

Nesta seção, detalham-se os passos utilizados para o desenvolvimento da pesquisa, incluindo a escolha do tipo de estudo, o universo e a amostra da pesquisa, as técnicas, os materiais e os instrumentos empregados, além dos mecanismos para a obtenção e tratamento dos dados, conforme abordado por Abessa, Sousa e Tommasi (2006).

REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a recomendação de ingestão energética diária para adultos saudáveis varia entre 2000 e 2500 Kcal/dia para homens, e de 1800 a 2200 Kcal/dia para mulheres. Estes valores variam conforme o nível de atividade física (WHO, 2020).

Os alimentos ultraprocessados tendem a apresentar elevada densidade energética e baixo valor nutricional (Costa & Lima, 2020). Dietas hipercalóricas mal estruturadas estão associadas ao aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão e obesidade (Gomes & Santos, 2021).

No Brasil, segundo dados do VIGITEL 2023, a prevalência de diabetes é de 0,5% entre indivíduos de 18 a 24 anos, 2,4% entre aqueles de 25 a 34 anos, 5,5% entre aqueles de 35 a 44 anos, 10,4% entre aqueles de 45 a 54 anos, 22,4% entre aqueles de 55 a 64 anos e 30,3% entre indivíduos com 65 anos ou mais. O diabetes mellitus (DM) constitui-se um dos maiores problemas de saúde pública do século XXI. Estima-se que o número de pessoas com DM no mundo seja de 537 milhões em 2021, com projeção para 643 milhões em 2030 e 783 milhões em 2045. Aproximadamente 50% dos casos de DM não recebem diagnóstico oportuno, cerca de 90% dos casos desta doença são do tipo 2. (International Diabetes Federation; 2021).

A indústria alimentar, no entanto, tem explorado de forma extensiva o açúcar como aditivo em produtos ultraprocessados, aumentando a sua presença em alimentos como doces, molhos, pães e produtos como carnes processadas. Esta prática contribui para o aumento do consumo per capita, muitas vezes sem o conhecimento do consumidor (Monteiro et al., 2018)

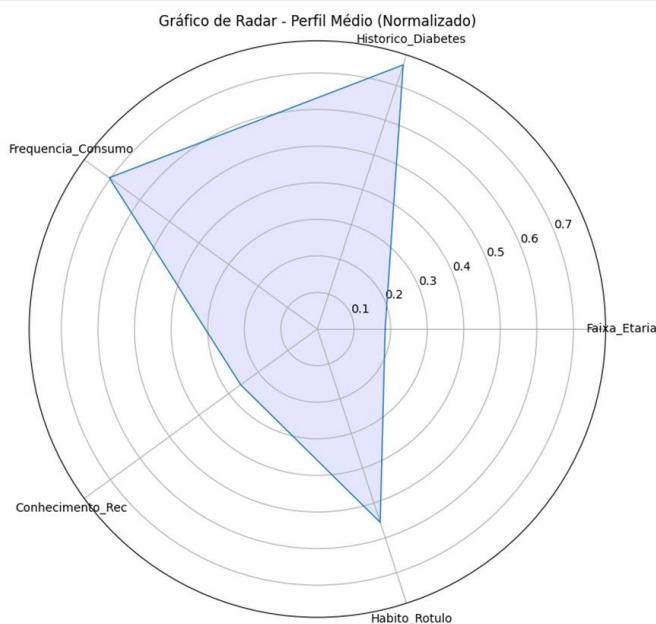
Uma alimentação equilibrada é fundamental para a manutenção da saúde como a inclusão de fibras e vitaminas que assumem um papel de destaque na promoção da função intestinal, na modulação da imunidade, no metabolismo e na prevenção de processos inflamatórios (Rodrigues & Lima, 2020). As fibras, de origem vegetal, quando consumidas em quantidades adequadas, estão associadas à redução do

risco de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes tipo 2, além de favorecerem o crescimento da microbiota intestinal benéfica (Almeida et al., 2023). As vitaminas são compostos orgânicos essenciais que regulam processos fisiológicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no gráfico de radar (figura 1) gerado a partir dos dados coletados pelo formulário, o perfil médio dos participantes revela um cenário de alerta em relação ao consumo de açúcar e saúde preventiva. A análise das variáveis normalizadas (escala de 0 a 1) mostra que os pontos de maior expansão no gráfico são o histórico de diabetes e a frequência de consumo de alimentos açucarados, indicando que a amostra possui uma alta prevalência de antecedentes familiares da doença e, simultaneamente, mantém um hábito de consumo frequente de doces e refrigerantes.

Em contraste, o conhecimento das recomendações diárias de açúcar é a variável com menor expressão, sugerindo que, embora os participantes tenham um hábito moderado de olhar rótulos, eles não possuem a base técnica necessária para interpretar se os valores ali contidos são adequados. Por fim, a posição da Faixa Etária indica uma concentração predominante de jovens (maioria entre 18 e 39 anos), o que reforça a importância de intervenções educativas precoces, dado que o alto consumo e o histórico familiar são fatores de risco significativos que podem se manifestar futuramente.



O gráfico de radar (Figura 1) revela um perfil médio desbalanceado, no qual os fatores de risco e de proteção não se distribuem de maneira uniforme. Nota-se que o histórico familiar de diabetes apresenta valores elevados, indicando que uma parcela significativa dos participantes possui predisposição genética relevante para o desenvolvimento da doença. Esse aspecto, isoladamente, já aponta para a necessidade de maior atenção em estratégias preventivas, considerando que a hereditariedade é um importante fator associado ao diabetes mellitus tipo II (International Diabetes Federation, 2021; American Diabetes Association, 2023).

Ao relacionar esse dado com a elevada frequência de consumo alimentar, observa-se um cenário preocupante, em que indivíduos com maior risco genético também apresentam padrões alimentares potencialmente inadequados. Essa associação pode favorecer o desenvolvimento de doenças metabólicas, especialmente na ausência de mudanças no estilo de vida (World Health Organization, 2020; Malik et al., 2010).

Adicionalmente, o reduzido nível de conhecimento nutricional contribui para esse contexto. A dificuldade em compreender informações relacionadas à alimentação pode comprometer a adoção de escolhas mais saudáveis, favorecendo a continuidade de hábitos prejudiciais. Isso se reflete no valor intermediário observado para os hábitos alimentares, sugerindo que, embora não sejam totalmente inadequados, ainda estão aquém do ideal para a prevenção de doenças (Campos, Doxey & Hammond, 2018; Hammond et al., 2023).

Em contrapartida, a predominância de indivíduos em faixas etárias mais jovens representa um ponto relevante, pois evidencia uma oportunidade para a implementação de ações educativas e preventivas. Intervenções nessa fase da vida podem contribuir significativamente para a formação de hábitos mais saudáveis e

para a redução do risco de desenvolvimento de doenças crônicas ao longo do tempo (World Health Organization, 2020; Lobstein et al., 2015).

De maneira geral, os resultados indicam uma interação entre fatores genéticos, comportamento alimentar e nível de conhecimento, configurando um perfil de risco que pode ser reduzido por meio de estratégias voltadas à educação nutricional e à promoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Palavras-chave: Rótulo Nutricional. Consumo de Açúcar. Diabetes. Alimentação Saudável. Comportamento do Consumidor.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Instituição Centro Universitário Integrado pela oportunidade de aprendizado e incentivo à pesquisa, fundamentais para nossa formação acadêmica e para a realização deste trabalho.

REFERÊNCIAS

ABESSA, D. M. S.; SOUSA, E. C. P. M.; TOMMASI, L. R. Utilização de testes de toxicidade na avaliação da qualidade de sedimentos marinhos. **Revista de Geologia**, Fortaleza, v. 19, n. 2, p. 253–261, 2006.

ALMEIDA, T.; SANTOS, M.; PEREIRA, F. Fibras dietéticas e microbiota intestinal: uma revisão atual. **Nutrição Funcional**, 2023.

CAMPOS, S.; DOXEY, J.; HAMMOND, D. Effect of educational intervention on understanding and use of nutrition labels a systematic review. **Nutrition**, 2018.

COSTA, A.; LIMA, R. Impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde nutricional. **Revista de Saúde Pública**, 2020.

GOMES, V.; SANTOS, M. Energia alimentar e doenças crônicas: uma análise epidemiológica. **Jornal de Nutrição e Saúde**, 2021.

HAMMOND, D.; ACTON, B.; RYNARD, L. et al. Awareness, use and understanding of nutrition labels among children and youth from six countries: findings from the 2019–2020 International Food Policy Study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, 2023.

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION. IDF Diabetes Atlas. 10. ed. Brussels: International Diabetes Federation, 2021.

MACHÍN, L. et al. Does front-of-pack nutrition information improve consumer ability to make healthful choices? 2018.

MONTEIRO, C. A. et al. The UN Decade of Nutrition, NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutrition**, 2018.

RODRIGUES, M.; LIMA, S. A interação entre vitaminas e fibras alimentares: implicações na absorção de nutrientes. **Estudos em Nutrição Integrada**, 2020.

SAEEDI, P. et al. Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. **Diabetes Research and Clinical Practice**, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Healthy diet: fact sheet. Geneva: WHO, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Nutrition advice for people with disabilities is important. Geneva: WHO, 2020b.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and overweight. Geneva: World Health Organization, 2023.