

BEBIDAS AÇUCARADAS, SÓDIO E ADITIVOS ALIMENTARES: UMA RESENHA CRÍTICA SOBRE OS IMPACTOS DOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE PÚBLICA BRASILEIRA

SUGARY BEVERAGES, SODIUM, AND FOOD ADDITIVES: A CRITICAL REVIEW OF THE IMPACTS OF ULTRA-PROCESSED FOODS ON BRAZILIAN PUBLIC HEALTH

BEBIDAS AZUCARADAS, AODIO Y ADITIVOS ALIMENTARIOS: UNA REVISIÓN CRÍTICA DE LOS IMPACTOS DE LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS EN LA SALUD PÚBLICA BRASILEÑA

Antônio Zenon Antunes Teixeira¹

RESUMO: O presente artigo tem como objetivo realizar uma resenha crítica sobre estudos que analisaram a presença de açúcares, sódio e aditivos alimentares em bebidas e produtos ultraprocessados disponíveis no mercado brasileiro. A metodologia utilizada foi de caráter qualitativo, baseada em pesquisa bibliográfica, com análise comparativa de artigos científicos nacionais e internacionais publicados em periódicos reconhecidos, complementados por diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Os resultados indicaram que 35% das amostras de néctares não informam o teor de açúcar, enquanto refrigerantes apresentam médias de 17,6 g por 200 mL, valor próximo ao limite diário recomendado pela OMS. Em relação ao sódio, estudos apontaram que 67% dos alimentos processados ultrapassam 210 mg por porção, e 20% dos produtos infantis excedem os limites de segurança. Além disso, todos os produtos voltados para crianças analisados continham ao menos um aditivo alimentar, como corantes artificiais e conservantes, associados a riscos à saúde. A discussão ressaltou falhas de rotulagem, influência da publicidade infantil e desigualdades sociais no acesso a alimentos saudáveis. Conclui-se que a redução do consumo de ultraprocessados demanda ações integradas entre academia, governo e sociedade civil, a fim de promover hábitos alimentares mais saudáveis e reduzir o impacto das doenças crônicas não transmissíveis.

3926

Palavras-chave: Ultraprocessados. Bebidas açucaradas. Sódio. Aditivos alimentares. Saúde pública.

ABSTRACT: This article aims to provide a critical review of studies that analyzed the presence of sugars, sodium, and food additives in beverages and ultra-processed products available in the Brazilian market. The methodology adopted was qualitative, based on bibliographic research, with a comparative analysis of national and international scientific articles published in recognized journals, complemented by guidelines from the World Health Organization (WHO) and the Brazilian Health Regulatory Agency (ANVISA). The results showed that 35% of nectar samples did not report sugar content, while soft drinks presented averages of 17.6 g per 200 mL, a value close to the daily limit recommended by WHO. Regarding sodium, studies revealed that 67% of processed foods exceeded 210 mg per serving, and 20% of children's products surpassed safety limits. Furthermore, all children's foods analyzed contained at least one additive, such as artificial colorants and preservatives, which have been linked to health risks. The discussion highlighted labeling deficiencies, the influence of child-targeted advertising, and social inequalities in access to healthy foods. It is concluded that reducing the consumption of ultra-processed products requires integrated actions among academia, government, and civil society to promote healthier eating habits and mitigate the impact of non-communicable chronic diseases.

Keywords: Ultra-processed foods. Sugar-sweetened beverages. Sodium. Food additives. Public health.

¹ Doutor em Ciências Universidade Federal do Paraná (UFPR), Instituto Federal de Goiás.

RESUMEN: El presente artículo tiene como objetivo realizar una reseña crítica de estudios que analizaron la presencia de azúcares, sodio y aditivos alimentarios en bebidas y productos ultraprocesados disponibles en el mercado brasileño. La metodología empleada fue de carácter cualitativo, basada en investigación bibliográfica, con análisis comparativo de artículos científicos nacionales e internacionales publicados en revistas reconocidas, complementados por directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (ANVISA). Los resultados indicaron que el 35% de las muestras de néctares no informaban el contenido de azúcar, mientras que los refrescos presentaban un promedio de 17,6 g por 200 mL, valor cercano al límite diario recomendado por la OMS. En cuanto al sodio, los estudios señalaron que el 67% de los alimentos procesados superaban los 210 mg por porción, y el 20% de los productos infantiles excedían los límites de seguridad. Además, todos los productos infantiles analizados contenían al menos un aditivo alimentario, como colorantes artificiales y conservantes, asociados con riesgos para la salud. La discusión destacó fallas en el etiquetado, la influencia de la publicidad dirigida a niños y las desigualdades sociales en el acceso a alimentos saludables. Se concluye que la reducción del consumo de ultraprocesados requiere acciones integradas entre la academia, el gobierno y la sociedad civil para promover hábitos alimentarios más saludables y disminuir el impacto de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: Ultraprocesados. Bebidas azucaradas. Sódio. Aditivos alimentarios. Salud pública.

INTRODUÇÃO

A alimentação moderna tem sido marcada pelo aumento significativo do consumo de produtos ultraprocessados, ricos em açúcares, sódio e aditivos artificiais. Essa realidade é especialmente preocupante em países como o Brasil, onde os índices de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis estão em constante crescimento. O estudo dos componentes presentes em bebidas açucaradas, alimentos industrializados e produtos destinados ao público infantil torna-se, portanto, uma necessidade tanto científica quanto social (Brasil, 2018; WHO, 2015).

As bebidas açucaradas, como sucos industrializados, néctares e refrigerantes, apresentam elevados teores de sacarose e outros açúcares adicionados. Pesquisas recentes apontam que 35% das amostras de sucos e 61% dos néctares comercializados no Brasil não informam adequadamente o teor de açúcar em seus rótulos, o que compromete o direito à informação do consumidor e dificulta práticas alimentares saudáveis (Oliveira & Teixeira, 2023).

Esse cenário se agrava quando observamos o mercado de refrigerantes. Dados revelam que a média de açúcar por 200 mL dessas bebidas é de 17,6 g, valor que corresponde a quase 70% da ingestão diária máxima recomendada pela Organização Mundial da Saúde. Algumas marcas

3927

chegam a ultrapassar 25 g por porção, o que representa um risco acentuado para o desenvolvimento de obesidade e diabetes (Campos & Teixeira, 2023).

Outro fator que merece destaque é o consumo de sódio em produtos processados. Estudos identificaram que 67% dos salgadinhos e embutidos analisados apresentavam teores superiores a 210 mg por porção, valor considerado elevado frente às recomendações da OMS. Além disso, a densidade de sódio ultrapassou 1 mg/kcal em 82% das amostras, evidenciando que o consumo frequente desses alimentos favorece a hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares (Teixeira, Oliveira & Neto, 2024).

Os alimentos destinados ao público infantil configuram-se como um ponto crítico nesse debate. Análises recentes mostram que todos os produtos voltados para crianças continham ao menos um aditivo alimentar, como corantes artificiais, conservantes e realçadores de sabor. Entre eles, destacam-se substâncias como tartrazina e vermelho 40, associadas a efeitos adversos como hiperatividade e reações alérgicas (Teixeira, Safi & Holanda, 2024).

Em relação ao sódio em alimentos infantis, uma pesquisa com 300 produtos de grandes marcas brasileiras identificou que 20% deles ultrapassaram o limite de 210 mg por porção, representando risco para o desenvolvimento precoce de hipertensão. Produtos como salgadinhos de milho, biscoitos recheados e macarrão instantâneo foram os principais responsáveis pelos níveis elevados (Teixeira, 2018). 3928

Do ponto de vista teórico, essas investigações contribuem para a compreensão da interface entre alimentação industrializada e saúde pública, consolidando evidências que sustentam políticas de regulação nutricional. O acúmulo de dados sobre rotulagem, consumo de aditivos e excesso de nutrientes críticos fornece subsídios para análises interdisciplinares que integram nutrição, saúde coletiva e ciências sociais aplicadas.

Na dimensão prática, os resultados dos estudos permitem a elaboração de estratégias de intervenção mais eficazes, seja no campo da educação alimentar, seja no âmbito regulatório. A identificação de falhas de rotulagem e da elevada densidade de açúcar e sódio em produtos consumidos diariamente reforça a necessidade de fiscalização mais rigorosa por parte das autoridades sanitárias (ANVISA, 2012).

Outro aspecto relevante diz respeito à formação de consumidores conscientes. A constatação de que mais de 70% dos brasileiros não leem rótulos nutricionais revela uma lacuna de informação que precisa ser suprida por meio de campanhas educativas, de modo a promover

escolhas mais saudáveis e reduzir a incidência de doenças relacionadas à má alimentação (FIESP-IBOPE, 2010).

Além disso, o impacto da publicidade infantil sobre hábitos alimentares precoces expõe crianças a padrões de consumo prejudiciais, perpetuando comportamentos alimentares inadequados que tendem a se consolidar na vida adulta. Esse fenômeno justifica intervenções regulatórias no marketing de produtos alimentícios ultraprocessados voltados ao público infantojuvenil (Moura, 2010).

As pesquisas revisadas também evidenciam a importância de considerar os aspectos culturais e socioeconômicos do consumo. Muitas vezes, famílias de baixa renda recorrem a produtos ultraprocessados devido ao baixo custo e à praticidade, o que agrava as desigualdades em saúde e exige políticas públicas de acesso a alimentos in natura de qualidade (Scrafide & Ganen, 2020).

Portanto, a análise crítica da composição nutricional e da rotulagem de bebidas açucaradas e alimentos processados não apenas amplia o conhecimento acadêmico sobre o tema, mas também oferece instrumentos para a formulação de políticas públicas e estratégias de educação alimentar.

Diante desse contexto, o objetivo deste artigo é realizar uma resenha crítica sobre os estudos que investigaram o teor de açúcares, sódio e aditivos em bebidas e alimentos processados no Brasil, discutindo suas implicações teóricas e práticas para a saúde pública e para a educação alimentar da população.

3929

Referencial Teórico

O consumo de alimentos industrializados no Brasil tem crescido de maneira acelerada nas últimas décadas, acompanhando mudanças no estilo de vida da população, marcada pela praticidade e pela influência da publicidade. Estudos apontam que 90% dos brasileiros não seguem uma alimentação saudável, e esse cenário é agravado pela introdução precoce de produtos ultraprocessados na dieta infantil (IBGE, 2011; FIESP-IBOPE, 2010).

As bebidas açucaradas, como sucos industrializados, néctares e refrigerantes, são exemplos emblemáticos desse processo. Elas contêm elevadas quantidades de açúcares adicionados, geralmente na forma de sacarose ou xarope de milho com alto teor de frutose, nutrientes que, embora forneçam energia, não apresentam qualidade nutricional significativa (Bray, Nielsen & Popkin, 2004). O excesso no consumo desses produtos tem sido diretamente

associado ao aumento da obesidade e das doenças crônicas não transmissíveis (Malik & Hu, 2019).

No contexto brasileiro, pesquisas recentes revelaram falhas graves na rotulagem nutricional. Oliveira & Teixeira (2023) identificaram que 35% das amostras de sucos e 61% dos néctares não informam o teor de açúcar, o que compromete a transparência das informações disponibilizadas ao consumidor. Essa lacuna regulatória reforça a necessidade de políticas públicas mais rigorosas de fiscalização e padronização.

O mercado de refrigerantes também se apresenta como um campo de preocupação. Campos & Teixeira (2023) constataram que a média de açúcar nos refrigerantes analisados foi de 17,6 g por 200 mL, valor que se aproxima ou supera as recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2015), que estabelece um limite máximo de 25 g/dia de açúcares livres. Além disso, 20% das amostras avaliadas excederam esse valor em apenas uma porção.

Paralelamente ao açúcar, o consumo de sódio em alimentos processados também representa uma ameaça à saúde pública. O sódio, embora seja um nutriente essencial, quando ingerido em excesso está associado a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e obesidade (He & MacGregor, 2010). No Brasil, estudos apontam que a ingestão diária de sódio ultrapassa os limites recomendados, em grande parte devido à ingestão de salgadinhos e embutidos (Teixeira, Oliveira & Neto, 2024).

3930

A pesquisa de Teixeira (2018) sobre produtos industrializados voltados ao público infantil mostrou que 20% das amostras ultrapassaram 210 mg de sódio por porção. Categorias como salgadinhos de milho e macarrão instantâneo destacaram-se como as que apresentaram maiores concentrações. Esse padrão alimentar contribui para a instalação precoce de doenças crônicas em crianças e adolescentes.

O tema dos aditivos alimentares é igualmente relevante nesse debate. Esses compostos são intencionalmente adicionados a alimentos para conservar, realçar o sabor ou modificar características físicas. No entanto, seu consumo excessivo está relacionado a efeitos adversos, como hiperatividade, reações alérgicas e risco de câncer em longo prazo (McCann et al., 2007).

Estudos recentes confirmam que praticamente todos os produtos infantis analisados contêm algum tipo de aditivo. Teixeira, Safi & Holanda (2024) verificaram a presença de corantes artificiais, como tartrazina e vermelho 40, além de conservantes como nitrato e nitrito de sódio, substâncias que, quando ingeridas em excesso, podem prejudicar o desenvolvimento infantil e favorecer doenças degenerativas.

Outro ponto relevante é a influência da publicidade e da mídia sobre os hábitos alimentares das crianças. Moura (2010) evidencia que a televisão exerce forte papel na formação do comportamento alimentar desde os primeiros anos de vida, induzindo ao consumo de produtos ultraprocessados. Essa questão agrava-se em um contexto de falta de regulação sobre a publicidade de alimentos voltada ao público infantil.

A literatura também discute a dificuldade de os consumidores interpretarem corretamente os rótulos nutricionais. Pesquisa da ANVISA (2012) apontou que grande parte dos produtos industrializados contém teores de sódio e açúcar superiores aos limites recomendados, mas a forma de apresentação dos dados dificulta a comparação entre marcas. Essa falta de clareza representa uma barreira ao exercício do direito de escolha consciente.

Além dos impactos individuais, o consumo de alimentos ricos em açúcar, sódio e aditivos tem consequências sociais e econômicas. O aumento das doenças crônicas não transmissíveis eleva os custos do sistema de saúde, reforçando a necessidade de medidas preventivas baseadas em educação alimentar e políticas de regulação (Mozaffarian et al., 2014).

Dessa forma, o referencial teórico evidencia que a combinação de altos teores de açúcares, sódio e aditivos alimentares, somada à publicidade agressiva e à baixa leitura de rótulos, constitui um problema de saúde pública. Os estudos revisados reforçam a necessidade de pesquisas críticas que subsidiem políticas públicas e ações educativas voltadas para a redução do consumo de ultraprocessados no Brasil.

3931

METODOLOGIA

A presente resenha crítica foi desenvolvida a partir da análise de artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais, todos relacionados ao consumo de bebidas açucaradas, sódio e aditivos alimentares. O objetivo metodológico foi reunir, comparar e discutir os resultados obtidos nessas pesquisas, identificando suas contribuições teóricas e práticas para o campo da saúde pública e da educação alimentar.

Trata-se, portanto, de um estudo de caráter qualitativo, fundamentado em pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (2010), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente por livros e artigos científicos. Esse tipo de abordagem permite aprofundar o conhecimento sobre o tema, identificar consensos e divergências entre os autores e propor reflexões críticas.

Foram utilizados como corpus analítico cinco artigos principais, todos selecionados por sua relevância científica e atualidade: Oliveira & Teixeira (2023), que investigaram o teor de açúcar em sucos e néctares; Campos & Teixeira (2023), que analisaram refrigerantes; Teixeira, Oliveira & Neto (2024), que discutiram o sódio em alimentos processados; Teixeira, Safi & Holanda (2024), que estudaram aditivos alimentares em produtos infantis; e Teixeira (2018), que avaliou o sódio e aditivos em alimentos para crianças. Esses textos foram complementados com documentos oficiais e diretrizes de órgãos de saúde como a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2015) e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2012).

A análise dos artigos seguiu uma abordagem crítica, baseada na comparação entre objetivos, metodologias, resultados e implicações de cada estudo. De acordo com Severino (2017), a resenha crítica deve ir além da simples descrição do conteúdo, promovendo uma apreciação valorativa do material, destacando pontos fortes, limitações e relevância acadêmica.

Assim, a metodologia utilizada permitiu organizar os achados em uma perspectiva integrada, destacando tanto os aspectos nutricionais dos produtos analisados quanto as consequências sociais, econômicas e de saúde pública. Essa estratégia fortalece a contribuição da resenha como ferramenta de reflexão e de incentivo a novas pesquisas na área.

3932

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados evidenciam que o consumo de bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados no Brasil é um dos principais fatores associados ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes e hipertensão. Essa constatação se alinha ao que a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2015) aponta como uma das maiores ameaças à saúde pública global no século XXI.

No caso das bebidas açucaradas, Oliveira & Teixeira (2023) mostraram que 35% das amostras de néctares disponíveis no mercado nacional não apresentavam informações claras sobre o teor de açúcar em seus rótulos. Essa lacuna compromete o direito de escolha consciente do consumidor e revela falhas regulatórias que precisam ser corrigidas por meio de políticas mais rígidas de rotulagem nutricional.

Campos & Teixeira (2023) identificaram ainda que o mercado de refrigerantes apresenta valores extremamente elevados de açúcares por porção, com média de 17,6 g a cada 200 mL. Esse resultado significa que apenas uma lata de refrigerante pode corresponder a quase 70% da

recomendação diária de ingestão de açúcares livres segundo a OMS (WHO, 2015). Esse dado é preocupante diante da ampla disponibilidade e do consumo regular dessas bebidas no Brasil.

Outro achado importante refere-se ao sódio presente em alimentos processados. Teixeira, Oliveira & Neto (2024) apontaram que 67% dos produtos analisados apresentaram concentrações superiores a 210 mg por porção. Essa quantidade representa um risco elevado para o desenvolvimento de hipertensão arterial, condição já prevalente em cerca de 25% da população adulta brasileira (Brasil, 2018).

No caso de alimentos destinados ao público infantil, Teixeira (2018) identificou que 20% dos produtos ultrapassaram o limite recomendado de sódio. Entre eles, destacaram-se biscoitos recheados, salgadinhos de milho e macarrão instantâneo. Esses produtos são amplamente consumidos pelas crianças e podem contribuir para a formação precoce de hábitos alimentares inadequados, além de aumentar o risco de DCNT ainda na juventude.

O estudo de Teixeira, Safi & Holanda (2024) revelou que todos os produtos infantis avaliados continham ao menos um aditivo alimentar. Foram encontrados corantes artificiais como tartrazina e vermelho 40, bem como conservantes como nitrito de sódio. Essas substâncias, embora permitidas em certas quantidades, são alvo de preocupação por seus efeitos cumulativos e potenciais riscos à saúde infantil, como alergias e distúrbios de comportamento

3933

Do ponto de vista da rotulagem, a ausência de informações claras e padronizadas contribui para a confusão do consumidor. A ANVISA (2012) já havia apontado que muitos produtos industrializados apresentam dados nutricionais incompletos ou de difícil interpretação. Essa realidade compromete políticas de educação alimentar e fragiliza o exercício da cidadania alimentar.

Outro ponto discutido nos artigos é o papel da publicidade. Moura (2010) destaca que a mídia exerce influência significativa sobre a formação dos hábitos alimentares, especialmente em crianças. Associada ao baixo preço e à praticidade dos ultraprocessados, a publicidade cria um ambiente obesogênico, dificultando a adesão da população a dietas equilibradas.

Os resultados também demonstram a relação entre consumo de ultraprocessados e desigualdades sociais. Famílias de baixa renda tendem a consumir mais alimentos industrializados devido ao custo reduzido e à facilidade de preparo (Scrafide & Ganen, 2020). Isso reforça a necessidade de políticas públicas que garantam acesso a alimentos in natura e minimamente processados a preços acessíveis.

Em uma perspectiva internacional, estudos como os de He & MacGregor (2010) reforçam que a redução do sódio populacional é uma das medidas mais eficazes para prevenir doenças cardiovasculares. Esses dados dialogam diretamente com os achados brasileiros, que apontam excesso de sódio em categorias de alimentos consumidos rotineiramente.

Assim, os resultados dos artigos analisados convergem para a necessidade urgente de ações regulatórias, como a padronização da rotulagem nutricional frontal, restrições à publicidade infantil e acordos com a indústria alimentícia para redução de sódio e açúcares nos produtos. Tais medidas já vêm sendo implementadas em outros países e poderiam servir de referência para o Brasil (Malik & Hu, 2019).

Em síntese, a discussão evidencia que os produtos ultraprocessados disponíveis no mercado brasileiro apresentam altos teores de nutrientes críticos e aditivos, contribuindo para o agravamento de problemas de saúde pública. O enfrentamento desse quadro demanda esforços integrados entre governo, indústria e sociedade civil, visando à promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

CONCLUSÃO

A análise dos estudos revisados evidencia que o consumo de bebidas açucaradas, alimentos processados e ultraprocessados no Brasil representa um problema de saúde pública de grandes proporções. Os achados sobre o excesso de açúcares, sódio e aditivos alimentares, aliados à insuficiência de informações claras nos rótulos e à forte influência da publicidade, indicam que a população brasileira está exposta a riscos que ultrapassam o campo nutricional, alcançando dimensões sociais e econômicas.

3934

No âmbito acadêmico, a resenha contribui para a sistematização de dados recentes sobre a composição nutricional de produtos amplamente consumidos, oferecendo uma visão crítica que integra diferentes perspectivas teóricas. Esse esforço de síntese reforça a importância da interdisciplinaridade entre nutrição, saúde coletiva e ciências sociais aplicadas, consolidando um campo de investigação que se mostra cada vez mais relevante diante do avanço das doenças crônicas não transmissíveis.

Do ponto de vista social, os estudos analisados revelam a urgência de políticas públicas que promovam a reformulação de produtos alimentícios, a adoção de rótulos nutricionais mais acessíveis e a regulamentação da publicidade infantil. Medidas desse tipo podem contribuir

para a formação de consumidores mais conscientes e para a redução das desigualdades em saúde, especialmente em grupos mais vulneráveis economicamente.

Apesar da relevância das evidências apresentadas, algumas limitações devem ser reconhecidas. A resenha se baseia em um número restrito de estudos recentes, concentrados em determinadas categorias de alimentos, o que pode não representar toda a diversidade do mercado brasileiro. Além disso, trata-se de pesquisas de caráter transversal, que dificultam o estabelecimento de relações de causalidade entre o consumo dos produtos e os desfechos em saúde.

Diante disso, recomenda-se que futuras investigações ampliem o escopo de análise, incluindo outros grupos de alimentos ultraprocessados, bem como estudos longitudinais que permitam avaliar o impacto do consumo cumulativo ao longo do tempo. Pesquisas que explorem a eficácia de políticas públicas já implementadas em outros países também se mostram promissoras para subsidiar estratégias adaptadas ao contexto brasileiro.

Em síntese, conclui-se que o enfrentamento dos desafios relacionados ao consumo de ultraprocessados no Brasil exige um esforço conjunto entre academia, governo, sociedade civil e indústria alimentícia. A produção científica sobre o tema deve continuar a orientar práticas educativas e regulatórias, de modo a favorecer escolhas alimentares mais saudáveis e a reduzir o impacto das doenças crônicas sobre a população brasileira.

3935

REFERÊNCIAS

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados. Diário Oficial da União, Brasília, 26 dez. 2003.

ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Teor de sódio em alimentos processados: estudo em 24 categorias. Brasília: ANVISA, 2012.

BBC NEWS BRASIL. Brasileiros estão entre os dez maiores consumidores de refrigerantes do mundo. São Paulo, 2019.

BOMBACK, A. S.; DEREBAIL, V. K.; SHOHAM, D. A.; ANDERSON, C. A.; STEFFEN, L. M. ROSAMOND, W. D. & KSHIRSAGAR, A. V. Sugar-sweetened soda consumption, hyperuricemia, and kidney disease. *Kidney International*, v. 77, n. 7, p. 609-616, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – PeNSE. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel). Brasília, 2018.

BRAY, G. A.; NIELSEN, S. J.; POPKIN, B. M. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *American Journal of Clinical Nutrition*, v. 79, n. 4, p. 537-543, 2004.

CAMPOS, L. M. M.; TEIXEIRA, A. Z. A. Investigação das bebidas açucaradas no mercado de refrigerantes brasileiro. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 7, p. 731-735, 2023. DOI: 10.51891/rease.v9i7.10640.

FIESP-IBOPE. Pesquisa sobre hábitos alimentares dos brasileiros. São Paulo: FIESP, 2010.

GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

HE, F. J.; MACGREGOR, G. A. Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. *Progress in Cardiovascular Diseases*, v. 52, n. 5, p. 363-382, 2010.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.

MCCANN, D. et al. Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. *The Lancet*, v. 370, n. 9598, p. 1560-1567, 2007.

MALIK, V. S.; HU, F. B. Sugar-sweetened beverages and cardiometabolic health: an update of the evidence. *Nutrients*, v. 11, n. 8, p. 1840, 2019. 3936

MOURA, A. P. A. Influência da televisão nos hábitos alimentares infantis. *Revista Brasileira de Educação em Saúde*, v. 1, n. 2, p. 52-60, 2010.

MOZAFFARIAN, D. et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *New England Journal of Medicine*, v. 371, n. 7, p. 624-634, 2014.

OLIVEIRA, H. R. S.; TEIXEIRA, A. Z. A. No Brasil, 35% das amostras de néctar não declaram o teor de açúcar na tabela nutricional. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 9, n. 7, p. 109-113, 2023. DOI: 10.51891/rease. v9i7.10582.

POLONIO, M. L. T.; PERES, F. Consumo de alimentos industrializados e seus impactos na saúde infantil. *Revista de Saúde Pública*, v. 43, n. 3, p. 540-548, 2009.

SCRAFIDE, M. A.; GANEN, A. P. Processamento de bebidas: composição e impactos nutricionais. *Revista de Nutrição em Pauta*, v. 28, n. 2, p. 42-49, 2020.

SEVERINO, A. J. *Metodologia do trabalho científico*. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2017.

TEIXEIRA, A. Z. A. A bomba-relógio do sódio: os alimentos processados e seus riscos. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 12, p. 1-12, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N12-116.

TEIXEIRA, A. Z. A.; OLIVEIRA, P. R. M. A.; NETO, J. H. A bomba-relógio do sódio: os alimentos processados e seus riscos. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 12, p. 1-12, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N12-116.

TEIXEIRA, A. Z. A.; SAFI, S. I. F.; HOLANDA, R. R. Análise dos aditivos alimentares em produtos infantis: frequência, tipos e potenciais riscos à saúde. *Brazilian Journal of Development*, v. 10, n. 10, p. 1-11, 2024. DOI: 10.34117/bjdvionio-048.

TEIXEIRA, A. Z. A. Sodium content and food additives in major brands of Brazilian children's foods. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 12, p. 4065-4075, 2018. DOI: 10.1590/1413-812320182312.21812016.

VARTANIAN, L. R.; SCHWARTZ, M. B.; BROWNELL, K. D. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Public Health*, v. 97, n. 4, p. 667-675, 2007.

WHO – World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: WHO, 2015.