



PREVALÊNCIA E IMPACTO DO CONSUMO DO AÇÚCAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA - REVISÃO DE LITERATURA

Maria Clara Verneque
Karla Vivianne Nascimento de Almeida
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzan

Resumo

Introdução: Os primeiros mil dias de vida, da gestação aos dois anos, são críticos para o desenvolvimento cognitivo, metabólico e imunológico, e os hábitos alimentares nessa fase influenciam padrões futuros e predisposição a doenças crônicas. Diretrizes nacionais e internacionais recomendam a exclusão de açúcares adicionados na alimentação infantil. **Métodos:** Esta revisão de literatura analisou 12 publicações, incluindo estudos científicos, revisões e documentos oficiais, selecionadas em bases como SciELO e PubMed, abordando crianças de 0 a 6 anos e o consumo precoce de açúcar. **Resultados:** O consumo de açúcar na primeira infância está associado a obesidade, cárries, deficiências nutricionais, doenças crônicas e alteração do paladar. Estudos indicam alta prevalência de bebidas e alimentos açucarados, apesar das orientações oficiais. **Conclusão:** Alimentação infantil livre de açúcares adicionados é essencial na primeira infância para prevenção de doenças, promoção de hábitos saudáveis e garantia de saúde a longo prazo.

Palavras-chave: açúcar; criança; doença; prevenção.

Abstract

Introduction: The first thousand days of life, from pregnancy to two years old, are critical for cognitive, metabolic, and immune development, and eating habits during this period influence future patterns and predisposition to chronic diseases. National and international guidelines recommend the exclusion of added sugars in children's diets. **Methods:** This literature review analyzed 12 publications, including scientific studies, reviews, and official documents, selected from databases such as SciELO and PubMed, focusing on children aged 0 to 6 years and early sugar consumption. **Results:** Sugar consumption in early childhood is associated with obesity, cavities, nutritional deficiencies, chronic diseases, and altered taste preferences. Studies indicate a high prevalence of sugary drinks and foods, despite official recommendations. **Conclusion:** A sugar-free diet in early childhood is essential for disease prevention, promotion of healthy habits, and long-term health guarantee.

Keywords: sugar; child; disease; prevention.

INTRODUÇÃO

Segundo Pantano (2018) os primeiros mil dias de vida englobam o período que vai desde a concepção até o segundo ano de idade da criança, correspondendo aproximadamente a 270 dias de gestação, mais 365 dias do primeiro ano de vida e outros 365 dias do segundo ano. Esse intervalo é amplamente reconhecido como uma fase crucial para o desenvolvimento humano, tanto do ponto de vista cognitivo quanto metabólico. As experiências e cuidados oferecidos nesse período exercem influência duradoura, podendo repercutir na saúde e no bem-estar ao longo de toda a vida adulta. Nesse contexto, destaca-se a importância dos hábitos alimentares maternos durante a gestação, bem como da forma e do momento em que ocorre a introdução alimentar. Esses fatores estão diretamente relacionados à formação de padrões alimentares futuros, além de influenciar a predisposição a patologias e doenças na idade adulta.

Uma publicação de Brasil (2021) seguindo as orientações do guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos, diz que, nos 2 primeiros anos de vida, frutas e bebidas não devem ser adoçadas com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura. Também não devem ser oferecidas preparações que tenham o ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias. O açúcar também está presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados: achocolatados, bebidas açucaradas, cereais matinais, gelatina em pó com sabor, mingaus instantâneos preparados com farinhas de cereais (de arroz, milho e outros), iogurte com sabores e tipo *petit suisse*, guloseimas como balas, chicletes, pirulitos e chocolates, além de biscoitos e bolachas doces.

Diante desse contexto, evidencia-se a relevância de compreender os impactos do consumo precoce de açúcar na saúde infantil. Nesse sentido, a presente revisão de literatura tem como objetivo analisar a prevalência desse consumo e os efeitos decorrentes da oferta de açúcar na primeira infância, discutindo suas implicações para o crescimento e desenvolvimento da criança, bem como para a prevenção de doenças crônicas ao longo da vida.

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente revisão de literatura foi realizada por meio da busca e análise de estudos científicos, diretrizes oficiais e publicações de órgãos governamentais, com o objetivo de reunir evidências sobre os efeitos do consumo precoce de açúcar na infância. As fontes foram selecionadas em bases de dados acadêmicas, como SciELO, PubMed e revistas de outras universidades como a USP, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema.

Foram incluídos artigos publicados nos últimos dez anos, em português ou inglês, que abordassem crianças em idade na primeira infância (0 á 6 anos), bem como documentos oficiais do Ministério da Saúde e sociedades científicas, como a Sociedade Brasileira de Pediatria. Estudos duplicados, revisões sem metodologia clara ou que não abordassem o consumo de açúcar nesse período foram excluídos.

Foram selecionadas 12 publicações, sendo dois estudos transversais, um estudo de caso, um estudo transversal analítico, duas revisões integrativas da literatura, uma revisão narrativa, um estudo piloto, um artigo de comentário, uma revisão da literatura e dois correspondentes a documentos oficiais, um da Sociedade Brasileira de Pediatria e outro da Organização Mundial da Saúde (OMS). Realizou-se a leitura detalhada dos textos, registrando-se as informações mais relevantes sobre a prevalência e os efeitos do açúcar no crescimento, desenvolvimento cognitivo, metabólico e no risco de doenças crônicas futuras. Os dados foram organizados por tópicos temáticos, permitindo a análise comparativa entre diferentes autores e evidências, de forma a identificar padrões, convergências e lacunas na literatura existente.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na sequência, são apresentados os principais achados identificados na literatura científica acerca dos impactos do consumo precoce de açúcar na primeira infância. A Tabela 1 sintetiza os efeitos mais recorrentes observados nos estudos analisados, destacando os prejuízos associados à introdução antecipada de alimentos e bebidas açucaradas na dieta infantil. Os resultados abrangem desde alterações comportamentais e metabólicas até consequências a longo prazo, como o aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis.

Tabela 1- Resultados da revisão da literatura

Efeito do consumo precoce de açúcar	Descrição/Impacto na saúde infantil	Estudos/Referências
Obesidade infantil	Alimentos açucarados apresentam alta densidade calórica e baixo valor nutricional, favorecendo ganho de peso excessivo.	Sociedade Brasileira de Pediatria (2019); Calcaterra et al. (2023)
Alteração do paladar	Introdução precoce de açúcar aumenta preferência por sabores doces, influenciando padrões alimentares inadequados.	Sociedade Brasileira de Pediatria (2019)
Cáries dentárias	Alta prevalência de cáries associada ao consumo de açúcares livres (86,2%).	Luz et al. (2021); OMS (2015)
Deficiências nutricionais	O consumo de ultraprocessados leva à menor ingestão de micronutrientes, maior sódio e gorduras saturadas.	Monteiro et al. (2018)
Doenças crônicas (diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemias, doenças cardiovasculares)	Consumo excessivo de açúcar na infância aumenta risco futuro dessas doenças.	Oliveira et al. (2024); Freitas e Abreu (2022); Monteiro et al. (2018)

PREVALÊNCIA E IMPACTO DO CONSUMO DO AÇÚCAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA - REVISÃO DE LITERATURA

Impacto no sistema imunológico	Bebidas açucaradas em excesso prejudicam a resposta imunológica.	Wojcicki et al. (2018)
Prevalência do consumo de açúcar	Elevada ingestão de bebidas açucaradas e doces na primeira infância.	Reis et al. (2022); Lopes et al. (2018); Rebouças et al. (2020); Nogueira et al. (2020)

Fonte: Elaborado pelas autoras (Maria Clara Da Silva Verneque Rezende) e (Karla Vivianne Nascimento de Almeida, Curitiba-PR, 2025).

Diversos estudos têm evidenciado os prejuízos do consumo precoce de açúcar em crianças na primeira infância. O excesso de açúcares simples está associado ao risco aumentado de obesidade infantil, uma vez que esses alimentos geralmente apresentam alta densidade calórica e baixo valor nutricional (Sociedade Brasileira de Pediatria, 2019). Além disso, a introdução precoce de alimentos açucarados pode prejudicar a formação do paladar, levando a uma maior preferência por sabores doces ao longo da vida, o que contribui para padrões alimentares inadequados.

Outro aspecto relevante refere-se à relação entre o consumo de açúcar e a ocorrência de cáries dentárias, uma das principais condições de saúde bucal na infância. Conforme evidenciado por Luz et al. (2021), a prevalência de cárie entre crianças na primeira infância que consumiam açúcar foi de 86,2%. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015) ressalta que a redução da ingestão de açúcares livres está diretamente associada à diminuição do risco de cáries em todas as idades, incluindo a infância.

Adicionalmente, observa-se que o açúcar compõe grande parte dos alimentos ultraprocessados, cujo consumo nos primeiros anos de vida está associado a deficiências de micronutrientes, maior ingestão de gorduras saturadas e sódio, além do aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2 e hipertensão, conforme demonstrado por Monteiro et al. (2018). De modo semelhante, Calcaterra et al. (2023) apontam que as bebidas açucaradas são amplamente consumidas na infância e representam importante fonte de açúcares livres, estando diretamente

relacionadas ao ganho excessivo de peso e à obesidade. Nessa mesma linha, Wojcicki *et al.* (2018) concluíram que o consumo excessivo de bebidas açucaradas impacta negativamente a saúde do sistema imunológico na primeira infância. De forma convergente, Oliveira *et al.* (2024) e Freitas e Abreu (2022) evidenciaram que a introdução precoce do açúcar, assim como seu consumo em excesso, está fortemente associada ao aumento da incidência de doenças crônicas, incluindo obesidade, diabetes tipo 2, cáries dentárias, dislipidemias e doenças cardiovasculares, além de exercer efeitos deletérios sobre a cognição e outros desfechos relacionados à saúde infantil.

Em estudo recente, Reis *et al.* (2022) identificaram elevada prevalência de consumo de bebidas açucaradas entre crianças de 6 a 24 meses, das quais 62,10% consumiam esse tipo de produto e 42,23% ingeriam doces e guloseimas. De forma semelhante, Lopes *et al.* (2018) observaram que, aos 12 meses de idade, 31,1% das crianças já haviam recebido sucos artificiais e 50,0% consumiam doces. Reforçando esses achados, Rebouças *et al.* (2020) verificaram que 85,5% das crianças de 12 a 23 meses apresentavam consumo de açúcar, evidenciando a elevada prevalência desse的习惯 alimentar na primeira infância. Reforçando essa evidência, Nogueira, Costa e Coelho (2020) destacam que, apesar do aparato legal de proteção à saúde e à alimentação infantil vigente no Brasil, persiste o consumo excessivo de açúcares livres, o que exerce impacto negativo comprovado na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Assim, a alimentação isenta de sacarose pode ser compreendida como um direito fundamental da primeira infância, em razão de sua influência na formação de hábitos alimentares, na prevenção de enfermidades e na promoção da qualidade de vida em longo prazo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura evidencia que a introdução precoce de açúcar na alimentação infantil apresenta impactos negativos significativos sobre a saúde das crianças, influenciando o crescimento, o desenvolvimento cognitivo e metabólico, e favorecendo o surgimento de obesidade, cáries dentárias e doenças crônicas ao longo da vida. Observa-se que o consumo de alimentos e bebidas açucaradas na primeira infância é frequente, apesar das diretrizes nacionais e internacionais recomendarem a restrição total de açúcares adicionados nesse período.

Esses achados reforçam a necessidade de estratégias educativas e políticas de saúde pública voltadas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros mil dias de vida, incluindo orientação a famílias e cuidadores sobre a importância da alimentação natural e livre de açúcares. A adoção dessas práticas contribui não apenas para a prevenção de doenças, mas também para a formação de padrões alimentares mais adequados, com reflexos positivos na saúde e na qualidade de vida ao longo da vida adulta.

Em síntese, a alimentação infantil isenta de açúcares adicionados constitui um pilar essencial para a promoção da saúde e para a prevenção de enfermidades futuras, reforçando o papel da primeira infância como período crítico para a consolidação de hábitos alimentares e de saúde duradouros.

REFERÊNCIAS

A MONTEIRO, Carlos *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, São Paulo, v. 5, n. 22, p. 936-941, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>. Acesso em: 10 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 21 ago. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. Porque crianças menores de 2 anos não devem comer açúcar? Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2021/porque-criancas-menores-de-2-anos-nao-devem-comer-acucar>. Acesso em: 21. ago. 2025.

CALCATELLA, Valeria *et al.* Sugar-Sweetened Beverages and Metabolic Risk in Children and Adolescents with Obesity: a narrative review. **Nutrients**, Italy, v. 702, n. 15, p. 1-19, 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/nutri/Downloads/nutrients-15-00702.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2025.

FREITAS, Camila Lopes Ribeiro; ABREU, Vanessa Roriz Ferreira de. Fatores associados ao consumo de açúcar e suas implicações na saúde na primeira infância: revisando as evidências científicas. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2022. Disponível em: Fatores associados ao consumo de açúcar e saúde na primeira infância: revisando as evidências científicas. Acesso em: 21 set. 2025.

LOPES, Wanessa Casteluber *et al.* ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA: um estudo piloto. **Revista Paulista de Pediatria**, Minas Gerais, v. 2, n. 36, p. 164-170, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1984-0462/2018;36;2;00004>. Acesso em: 21 set. 2025.

LUZ, Stéphanie *et al.* Early Childhood Caries and sugar: relationships and suggestions for prevention. **Rgo - Revista Gaúcha de Odontologia**, Rio Grande do Sul, p. 1-7, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-863720210005520200027>. Acesso em: 20 ago. 2025.

NOGUEIRA, Juliana Mara Gomes de Assis; COSTA, Ana Maria; COELHO, Erica Correia. Primeira infância sem açúcar: um direito a ser conquistado. **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, Brasília, v. 4, n. 9, p. 51-69, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17566/ciads.v9i4.687>. Acesso em: 21 ago. 2025.

PANTANO, Mariana. Os primeiros 1000 dias de vida. Faculdade de Saúde Pública da Usp: University of São Paulo, São Paulo, p. 490-494, 2018. Disponível em: https://fsp.usp.br/mina/wp-content/uploads/2018/10/Materia_Capa.pdf. Acesso em: 20 ago. 2025.

REBOUÇAS, Adriana Gama *et al.* Fatores associados à prática alimentar de crianças brasileiras de 12 a 23 meses de vida. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Minas Gerais, v. 4, n. 20, p. 1041-1055, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-93042020000400007>. Acesso em: 10 ago. 2025.

PREVALÊNCIA E IMPACTO DO CONSUMO DO AÇÚCAR NA PRIMEIRA INFÂNCIA - REVISÃO DE LITERATURA

REIS, Roberta Andrade *et al.* Análise da prevalência do consumo de açúcar em consultas de puericultura. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, São Paulo, v. 3, n. 22, p. 641-650, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1806-930420220030011>. Acesso em: 21 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). *Departamento de Nutrologia: orientações sobre o consumo de açúcares na infância*. Rio de Janeiro: SBP, 2019.

WOJCICKI, Janet M *et al.* Aumento do envelhecimento celular aos 3 anos de idade em crianças latinas e pré-escolares que consomem mais bebidas adoçadas com açúcar: um estudo piloto. v. 3, n. 14, p. 149-157, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29148828/>. Acesso em: 15 set. 2025.