



## Estado nutricional e consumo de alimentos *diet* e *light* em adolescentes de escolas públicas e privadas de Patos de Minas, MG

Virgínia Souza Santos  
Graduada em Nutrição pelo UNIPAM

Vanessa Pereira Miquelanti  
Professora do curso de Nutrição do UNIPAM

**Resumo:** *Objetivo:* o presente estudo teve como objetivo avaliar qualitativa e quantitativamente o estado nutricional, o conhecimento sobre alimentos *diet* e *light*, bem como o seu consumo por adolescentes. *Métodos:* trata-se de um estudo transversal de prevalência. Foram incluídos no estudo alunos cursando o primeiro ano do ensino médio, da faixa etária entre 14 e 16 anos, de duas escolas públicas e duas escolas particulares de Patos de Minas - MG, escolhidas de maneira aleatória. Avaliaram-se o estado nutricional, por intermédio do peso e da altura, e o consumo alimentar juntamente com o conhecimento sobre alimentos *diet* e *light*, por meio de um questionário aplicado com perguntas objetivas. Para análise estatística dos dados utilizou-se programa Epi Info versão 3.4.3. *Resultados:* Observou-se a prevalência de eutrofia em ambas as redes de ensino. Notou-se também que o sobrepeso é maior em escolas públicas. Já o baixo peso é mais evidente em escolas particulares. 12,9% dos adolescentes afirmaram que alimento *diet* e *light* são a mesma coisa. Percebeu-se que o consumo maior desses alimentos ocorre entre alunos de escolas particulares. *Conclusão:* notou-se a necessidade de um esclarecimento maior para a população sobre alimentos *diet* e *light*, além do incentivo a leitura de rótulos, de modo a fornecer conhecimentos suficientes para a escolha desses produtos. Futuros trabalhos devem ser desenvolvidos para monitoramento do consumo dos alimentos pelos adolescentes, já que o uso excessivo pode causar danos ao desenvolvimento dos jovens.

**Palavras-chave:** Adolescentes - estado nutricional - *diet/light*.

**Abstract:** Objective: this study aimed at evaluating the nutritional assessment, the knowledge about diet and light foods and its consumption by teenagers. Methods: this is a cross-sectional study of prevalence. Included in the study were students attending the first year of high school, the age group between 14 and 16 years old, two public schools and two private schools in Patos de Minas - MG, selected in random. We evaluated the nutritional assessment, by using the height and the weight, as well as the food intake together with the knowledge on diet and light foods, through a questionnaire applied to objective questions. The statistical analysis of the data used was Epi Info version 3.4.3. Results: there was a prevalence of eutrophia in both systems of education. We also noted that overweight is greater in public schools. But the low weight is more evident in private schools. 12.9% of adolescents said that diet and light foods are the same. It was noticed that the consumption of these foods is higher among students from private schools. Conclusion: We observed the need for greater clarification for the population about diet and light foods, in addition to encourage the reading of labels, to provide sufficient knowledge when choosing these products. Future work should be developed to monitor the consumption of these foods by adolescents, because excessive use can damage the development of young people.

**Keywords:** Adolescents - nutritional assessment - diet / light.

## Introdução

O consumo alimentar inadequado pode levar ao aumento da gordura corporal e, em decorrência, ao sobrepeso, levando os adolescentes, preocupados com a imagem corporal, ao uso frequente de “dietas e modismos” ou ao hábito de “pular” refeições, à monotonia de hábitos na escolha de alimentos, transtornos alimentares, especialmente, ao uso de alimentos com teor nutricional alterado – alimentos *diet* e *light*.

O número de adolescentes com sobrepeso e obesidade tem aumentado substancialmente nas últimas décadas, constituindo um importante fator de preocupação na área de saúde pública, pois esses distúrbios nutricionais vistos precocemente entre indivíduos estão geralmente associados ao surgimento e desenvolvimento de fatores de risco que podem predispor, no futuro quando adultos, a maior incidência de distúrbios metabólicos e funcionais (MENDES, 2001)

A busca por uma alimentação alternativa é, sem dúvida, uma realidade nos dias atuais. Consumidores que buscam novos e saudáveis hábitos alimentares têm nos produtos *light* e *diet* grandes aliados. Os mais jovens procuram os produtos geralmente com preocupações ligadas à estética corporal e, entre os mais velhos, a procura prende-se à preservação e manutenção da boa saúde (RORATO, 2007).

A maioria das pessoas não sabe diferenciar os produtos *light* dos *diet* e, ainda, em algum momento, acredita que são sinônimos. O consumidor não está suficientemente esclarecido sobre o significado destes termos e sente-se pouco seguro em utilizar tais alimentos, ou os utilizam de forma inadequada, devido à falta de compreensão das declarações da rotulagem. Outro aspecto é que são poucas as pessoas que se preocupam em saber o que cada um desses alimentos apresenta em sua composição e porque são diferentes dos demais (VIEIRA, 2008).

Um alimento *diet* nem sempre apresenta necessariamente valor calórico reduzido, mas, sim, ausência de algum componente. Como exemplo, pode-se citar o chocolate *diet*, que apresenta ausência de açúcar, mas é rico em gordura e, portanto, possui valor calórico elevado, contraindicado para pessoas que desejam fazer dietas para emagrecimento (VIEIRA, 2008)

Vieira & Cornélio (2005) entendem que:

*Light* são aqueles alimentos que devem ter, no mínimo, 25% menos de algum componente calórico, seja açúcar, gordura, sal, entre outros. São aqueles que apresentam redução de qualquer um dos componentes mencionados tendo como referência o produto do mesmo tipo, e não tem fim específico como os produtos *diet*.

Se o produto alimentício for *light* e isento em algum nutriente, virá com alguma das expressões: “não contém”, “isento”, “sem”, “livre”, “free”, e será preciso analisar se tal expressão do nutriente reduz significativamente o valor calórico do produto (FREITAS, 2005).

Considera-se a adolescência como período definitivo para formação do estado nutricional do adulto, sendo dessa forma, indispensáveis estudos como este, que possam retratar o perfil nutricional de adolescentes, para embasamento de programas de saúde que visem melhora de hábitos alimentares da população. Tais estudos devem ter continuidade, já que são essenciais não só para o estabelecimento, mas também para o desenvolvimento de programas na área de saúde.

Além disso, é importante avaliar o consumo alimentar de alimentos *light* e *diet*, já que esses hábitos refletem a preocupação na busca da qualidade de vida, saúde e melhora da estética corporal.

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar o estado nutricional, qualitativa e quantitativamente, o conhecimento de alimentos *diet* e *light*, bem como o seu consumo por adolescentes.

## **Metodologia**

Trata-se de um estudo transversal de prevalência, realizado no ano de 2008, mediante o consentimento de pais/responsáveis ou dos diretores de escolas públicas e privadas do município de Patos de Minas-MG, após os mesmos terem recebido informações detalhadas e exatas sobre os riscos e benefícios da pesquisa.

A amostra correspondeu a 155 adolescentes cursando o primeiro ano do ensino médio, de 14 a 16 anos, de duas escolas particulares e de duas escolas públicas, escolhidas de maneira aleatória, sendo 81 adolescentes do sexo feminino e 54 do sexo masculino.

Foram incluídos na pesquisa alunos dessa faixa etária, sem limitações físicas ou mentais, e excluídos alunos que apresentarem patologias com necessidades nutricionais específicas, como *Diabetes mellitus* e fenilcetonúria.

A pesquisa está vinculada a um projeto, o qual recebeu aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário de Patos de Minas – Unipam.

As medidas antropométricas, peso e altura, foram obtidas de acordo com as técnicas da Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN (FAGUNDES, 2004), por meio da balança eletrônica digital com capacidade para 150 kg da marca Plena®, fita métrica com extensão de 2 metros, dividida em centímetros e milímetros e triângulo de madeira.

O estado nutricional foi avaliado por meio do Índice de Massa Corporal – IMC, calculado com auxílio da calculadora e avaliado com base nos percentis e pontos de corte da OMS 1995, o qual estabelece uma escala de percentis que classifica como baixo peso os valores inferiores ao percentil 5; eutróficos quando os valores estão entre percentil 5 e 85; e sobrepeso, percentil maior ou igual a 85.

O consumo alimentar e o conhecimento sobre alimentos *diet* e *light* foram avaliados por um questionário aplicado com perguntas objetivas.

Para a análise estatística dos dados utilizou-se programa Epi Info versão 3.4.3.

## Resultados e discussão

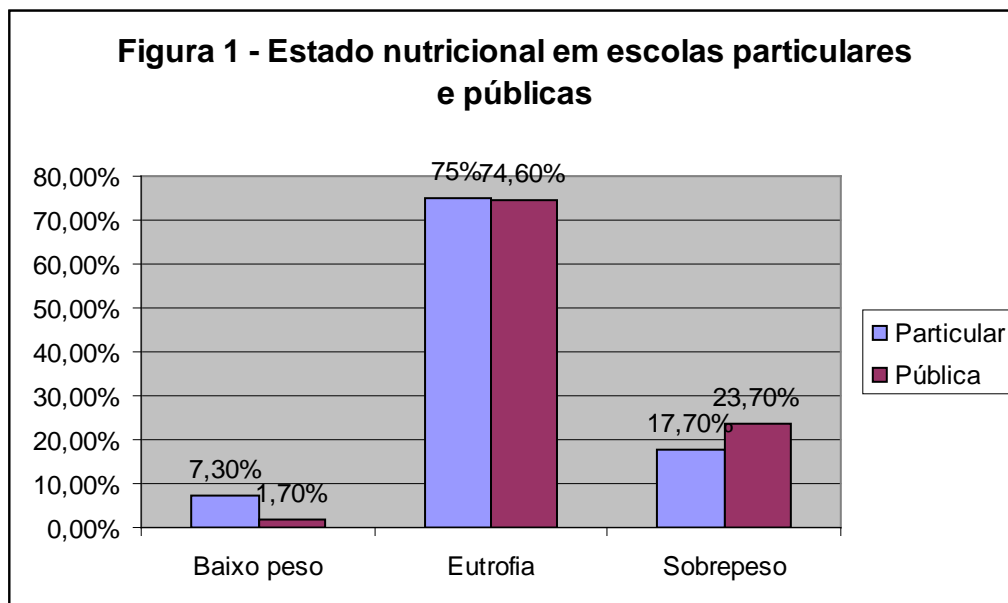
A amostra foi constituída por 155 adolescentes, 81 do sexo feminino e 54 do sexo masculino, sendo 96 de duas escolas particulares e 59 de duas escolas públicas.

A idade média observada foi de 14,79 com desvio padrão de  $\pm 0,63$ , sendo 32,3% com idade de 14 anos, 56,1% com 15 anos e 11,6% com 16 anos de idade.

O IMC médio observado foi de  $21,07\text{kg/m}^2$  ( $\pm 4,02$ ). No geral, observou uma prevalência de eutrofia, correspondendo a 74,8%, seguido do sobrepeso, com 20% e do baixo peso, com apenas 5,2%.

A prevalência de sobrepeso confirma a afirmação de Parizzi & Tassar, 2003 <sup>(8)</sup> que disseram que, dentre os adolescentes brasileiros, 15 a 20% são obesos. Desse modo, torna se um dos mais importantes problemas de saúde pública no Brasil (MENDES, 2008)

Em relação ao estado nutricional, como mostra a Figura 1, observou-se uma prevalência de indivíduos eutróficos, 75% em escolas particulares e 74,6% em escolas públicas. Dentre os alunos de escolas particulares, 7,3% estão com baixo peso, em comparação com 1,7% em escolas públicas. Quanto ao sobrepeso, percebeu-se maior prevalência em escolas públicas, onde 23,7% dos alunos estão com sobrepeso, contra 17,7% em escolas particulares.



Este resultado se contrapõe ao observado por Damous et al. (2001) e Costa (2004), que revelou a prevalência de sobrepeso em adolescentes de escolas privadas, o que pode ser explicado por vários fatores, como região, faixa etária mais abrangente, nível sociocultural.

Ao relacionar o sexo e o diagnóstico do estado nutricional, foi possível perceber que o baixo peso e o sobrepeso são prevalentes em indivíduos do sexo feminino, correspondendo a 7,4% e 22,2% respectivamente, contra 2,7% e 17,6% no sexo masculino. Já em relação à

eutrofia, observou-se prevalência no sexo masculino, em que 79,7% dos indivíduos são eutróficos, contra 70,4% do sexo feminino.

O resultado observado se assemelha ao observado por Garcia, Gambardella & Frutuoso (2003), que percebeu prevalência de eutrofia de 77,2% no sexo feminino e 80,3% no sexo masculino. Em relação ao baixo peso, apenas no sexo masculino os resultados foram semelhantes, em que 2,2% dos meninos estavam abaixo do peso, contra as meninas, que corresponderam a 1,6%.

Em diversos países, observa-se o aumento da oferta de alimentos modificados no conteúdo de nutrientes ou mais popularmente conhecidos como alimentos dietéticos ou alimentos *diet* e *light* (OLIVEIRA e ASSUNÇÃO, 2000).

Da mesma forma que a oferta de alimentos *diet* e *light* está aumentando, veem surgindo alguns problemas de origem conceitual, gerando confusões entre os consumidores (OLIVEIRA, 2000).

Na análise sobre o conhecimento de alimentos *diet* e *light*, 79,4% relataram saber o que é um alimento *light*, e 76,1% relataram também saber o significado de alimento *diet*; entretanto, 12,9% disseram que alimento *diet* e *light* são a mesma coisa, ou seja, eles supõem saber o que é um alimento *diet* e *light*, mas na realidade não sabem do que se tratam.

Esse resultado confirma estudo da Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos Dietéticos – ABIADSA (Agência Senado, 2008), que relatou que apenas 8% da população conceituaram corretamente tais alimentos.

Segundo Priore (1998), o consumo indiscriminado de produtos *diet* e *light* pode interferir no consumo calórico diário, acarretando prejuízos no balanço alimentar, sendo este de grande importância para o intenso processo de crescimento. Por esse motivo os produtos *diet* e *light* devem ser consumidos com moderação durante a fase da adolescência.

Sobre o consumo de alimentos *diet*, a maioria dos adolescentes (57,4%) relatou não consumir esses alimentos. Dentre os que relataram o consumo, 30,3% relataram um consumo esporádico, e 2,6% disseram consumir alimentos *diet* uma vez na semana; apenas 1,3% relataram consumir de quatro a seis vezes na semana; 7,1% relatou a ingestão de duas a três vezes por semana, e somente 1,3% descreveu o consumo diário.

A respeito do consumo de alimentos *light*, 47,1%, ou seja, a maior parte dos adolescentes, relataram não fazer o consumo. Assim como no consumo de alimentos *diet*, 30,3% dos adolescentes relataram o consumo esporádico de produtos *light*, e 5,2% disseram consumir apenas uma vez na semana. Foi observado que 9% dos adolescentes consomem esses alimentos de duas a três vezes por semana; 3,2% consomem quatro a seis vezes por semana; e 5,2% consomem todos os dias.

**Tabela 1 – Estado nutricional e consumo de alimentos *diet***

<b>Diagnóstico/Consumo:</b>	<b>Baixo peso (%)</b>	<b>Eutrófico (%)</b>	<b>Sobrepeso (%)</b>
1 vez por semana	0	2,6	3,2
4 a 6 vezes por semana	0	0,9	3,2
Raramente	50	25,9	41,9
2 a 3 vezes por semana	0	6	12,9
Todos os dias	0	0,9	3,2
Não consome	50	63,8	35,5

Ao relacionar o consumo de alimentos *diet* com estado nutricional, como pode ser visto na Tabela 1, foi possível perceber que dentre os indivíduos com baixo peso, 50% deles não consomem esses alimentos, e a outra metade consome raramente.

Notou-se que entre os adolescentes eutróficos, a maioria, 63,8%, não consome esses alimentos, e que 25,9% fazem uso esporádico. Entre os indivíduos com sobrepeso, observou-se uma prevalência do consumo esporádico (41,9%) contra 35,5% que não consomem esses alimentos.

Portanto, percebeu-se que o estado nutricional não tem relação com o consumo de alimentos *diet*, pois os indivíduos eutróficos são os que menos consomem tais alimentos, e os com sobrepeso são os que mais consomem.

**Tabela 2 – Estado nutricional e consumo de alimentos *light***

<b>Diagnóstico/Consumo:</b>	<b>Baixo peso (%)</b>	<b>Eutrófico (%)</b>	<b>Sobrepeso (%)</b>
1 vez por semana	0	4,3	9,7
4 a 6 vezes por semana	0	1,7	9,7
Raramente	62,5	27,6	32,3
2 a 3 vezes por semana	0	10,3	6,5
Todos os dias	0	5,2	6,5
Não consome	37,5	50,9	35,5

Sobre o estado nutricional relacionado ao consumo de alimentos *light* (Tabela 2), observou-se que dentre os adolescentes com baixo peso, 37,5% não consomem esses alimentos, e 62,5% fazem uso esporádico. Nos alunos eutróficos, percebeu-se que mais da metade deles, 50,9%, não consome alimentos deste tipo, e dentre aqueles que consomem, a

maior parte faz consumo esporadicamente. Entre os adolescentes com sobrepeso, 35,5% não consomem alimentos *light*, e 32,3% ingerem casualmente esses alimentos.

Do mesmo modo que em relação aos produtos *diet*, observou-se uma prevalência de uso de produtos *light* por indivíduos com sobrepeso e o menor consumo, por indivíduos eutróficos.

Resultados diferentes foram obtidos por Branco et al. (2005), que observaram consumo maior em adolescentes com sobrepeso, e menor ingestão em indivíduos com baixo peso. Vale ressaltar que a faixa etária de abrangência foi bem maior (11 a 18 anos).

Foram analisadas também as diferenças no consumo de alimentos *diet* e *light* entre estudantes de escolas públicas e escolas privadas.

**Tabela 3 – Rede escolar e consumo de alimentos *diet***

<b>Rede escolar/Consumo</b>	<b>Particular (%)</b>	<b>Pública (%)</b>
1 vez por semana	2,1	3,4
4 a 6 vezes por semana	1,0	1,7
Raramente	30,2	30,5
2 a 3 vezes por semana	9,4	3,4
Todos os dias	1	1,7
Não consome	56,3	59,3

Como pode ser visto na Tabela 3, quando se refere ao consumo de alimentos *diet*, este foi maior entre os adolescentes de escolas particulares sendo que 43,7% fazem uso de alimentos *diet* pelo menos esporadicamente e a parcela de alunos que não consomem estes alimentos corresponde a 56,3% contra 59,3% em escolas públicas.

**Tabela 4 – Rede escolar e consumo de alimentos *light***

<b>Rede escolar/Consumo</b>	<b>Particular (%)</b>	<b>Pública (%)</b>
1 vez por semana	5,2	5,1
4 a 6 vezes por semana	4,2	1,7
Raramente	27,1	35,6
2 a 3 vezes por semana	12,5	3,4
Todos os dias	5,2	5,1
Não consome	45,8	49,2

A respeito do consumo de alimentos *light* (Tabela 4), percebeu-se que o maior consumo também está em escolas particulares; 54,2% dos alunos fazem pelo menos a ingestão esporádica destes alimentos. Nas escolas particulares, 49,2% dos alunos não consomem estes alimentos.

Em relação ao sexo e ao consumo de alimentos *diet*, observou-se que o consumo maior destes produtos se dá pelo sexo masculino, pois 43,2% dos meninos fazem consumo pelo menos esporádico, contra 42% das meninas. Porém, apesar do consumo ser maior no sexo masculino, observa-se que a diferença de consumo é bem pequena. Relacionando também o sexo com o consumo de alimentos *light*, percebeu-se que o consumo maior ocorre no sexo feminino; 54,3% relatam um consumo pelo menos esporádico, contra 51,4% do sexo masculino.

As diferenças entre os gêneros (masculino e feminino) com relação aos problemas alimentares surgem na adolescência. As meninas experimentam mais conflitos relacionados à comida, ao peso e às formas do corpo do que os meninos. As pressões para manutenção de magrezas já estão presentes, como pode ser notado ao se observar as modalidades de regime adotados por meninas, que revelam um medo mórbido de engordar (KAUFMAN, 2008).

Outro fato que tem sido observado é o consumo excessivo de refrescos (bebidas industrializadas) em substituição aos alimentos como leite, sucos naturais e água (DAMIANI, 2000), o que influencia diretamente o consumo de alimentos *diet* e *light*, como pode ser observado. No grupo que relatou a ingestão de alimentos *diet* e *light* observou-se que os alimentos mais consumidos são refrigerantes e sucos, correspondendo a 38,4% do consumo. Já os pães e cereais em geral ocupam o segundo lugar, perfazendo 23,2% do consumo. São seguidos das margarinas, com 19,6%, dos leites, queijos e iogurtes, com 13,4% e dos doces e sobremesas em geral, com 5,4%.

Apesar da conscientização da relação entre dieta e saúde, a maioria dos adolescentes não sabe diferenciar produtos *light* e *diet*, e utiliza-os de forma inadequada e compulsiva, para tentar obter uma imagem corporal perfeita.

A maioria dos adolescentes, 50,6%, relatou consumir alimentos deste grupo por acreditarem que fazem bem à saúde. Outros 41,8% dos adolescentes disseram consumi-los porque não engordam, o que reflete, desse modo, a preocupação com a imagem corporal. Uma pequena parcela, 7,6%, justificou o consumo por prescrição médica ou de nutricionista.

Tal resultado se contrapõe ao observado por Hara (2003), que percebeu que o principal motivo que leva uma pessoa a consumir produtos *light* e *diet* é a busca por manter a forma; entretanto, vale ressaltar que este estudo analisou a população em geral, sem faixa etária definida.

Além disso, apesar de tais justificativas para o consumo destes alimentos, 12,9% demonstraram não saber o que é um alimento *light* e *diet*; afirmaram ser a mesma coisa.



Então, vale destacar que não há fundamento nas justificativas de uso, já que esses adolescentes não conhecem os objetivos destes produtos.

Entre adolescentes que não consomem alimentos *diet* e *light*, 72,7% disseram não gostar deles. 13% responderam que não utilizam; outros 7,8% disseram que duvidam da eficácia; e os 6,5% disseram que não consomem, porque esses alimentos custam caro.

Os adolescentes foram avaliados também a respeito do que pensam no momento da alimentação: 40,6% disseram pensar apenas no prazer da alimentação; 24,5% afirmaram que pensam na saúde; outros 21,3% contaram levar em consideração a forma física; 5,2% disseram não pensar nem no alimento nem nas conseqüências para o corpo; e 8,4% deles relataram pensar nas tradições e hábitos alimentares.

Em relação à prática de atividades físicas, no grupo de adolescentes estudados, percebeu-se que 34,2% dos alunos praticam atividades físicas mais de três vezes por semana, fora da escola. 28,4% dos adolescentes disseram praticar atividade física uma ou duas vezes por semana, fora da escola. 25,8% dos adolescentes disseram não praticar atividade fora da escola. E os 11,6% restantes praticam atividade física três vezes por semana além das atividades na escola.

A maioria dos adolescentes pratica alguma atividade fora da escola, e isso reflete um aspecto positivo, já que os hábitos alimentares e a rotina de exercícios adquiridos enquanto o adolescente alcança progressivamente sua independência podem potencializar os estilos de vida saudáveis para o resto da vida adulta (JACOBSON, EISENSTEIN e COELHO, 1998).

Relacionando a prática de atividades físicas e o diagnóstico do estado nutricional, não foi possível perceber relação entre as variáveis. Já que a prática de atividades físicas constitui-se um importante recurso para a prevenção da obesidade na infância e adolescência, pois além de controlar o peso ao aumentar o gasto de energia e a utilização de gorduras, preserva a massa muscular (ALVES e FIGUEIRA, 1998).

Percebeu-se no estudo que o nível de atividade física não está relacionado ao diagnóstico, pois a maioria dos indivíduos que não praticam atividade física fora da escola são os de baixo peso (62,5%), seguidos dos eutróficos (25,9%), contra 16,1% de indivíduos com sobrepeso. Além disso, observou-se que os indivíduos que praticam atividades físicas em maior quantidade de vezes por semana, ou seja, mais de três vezes por semana (fora as atividades físicas na escola), são indivíduos com sobrepeso, correspondendo a 38,7%.

Deste modo, percebeu-se que a possível relação entre o diagnóstico e atividade física seria a preocupação em alcançar a forma física adequada, pois os indivíduos com sobrepeso são aqueles que mais praticam atividades físicas.

## **Conclusão**

Com o presente estudo verificou-se a prevalência de sobrepeso em escolas públicas, e a prevalência de baixo peso em escolas particulares. Em relação ao consumo de alimentos

*diet* e *light*, observou-se que o consumo maior ocorre em escolas particulares. Porém percebeu-se que a maioria dos adolescentes faz uso indiscriminado e incorreto destes produtos, pois não possuem conhecimentos acerca deles.

Dessa forma, nota-se a necessidade de um esclarecimento maior para a população sobre esses alimentos, além do incentivo a leitura de rótulos, de modo a fornecer conhecimentos suficientes para a escolha dos produtos.

Futuros trabalhos devem ser desenvolvidos para monitoramento do consumo desses alimentos pelos adolescentes, já que o uso excessivo pode causar danos ao desenvolvimento dos jovens.

### Referências bibliográficas

AGÊNCIA SENADO. *Alimentos diet e light: mitos e verdades*.

<http://www.senado.gov.br/comunica/agencia/cidadania/Alimentosdietelight/materiafo.htm>.

Acesso em: 19 out 2008.

ALVES, João Guilherme Bezerra; FIGUEIRA, Fernando. *Doenças do adulto com raízes na infância*. Recife: Bagaço, 1998. 69p.

BRANCO, Lúcia Maria et al. Conhecimento e consumo de alimentos *diet* e *light* por adolescentes. *Nutrição em Pauta*. São Paulo, n. 73, p. 20-24, jul./ago. 2005.

CARVALHO, Cecília Maria Resende Gonçalves de et al. Consumo alimentar de adolescentes matriculados em um colégio particular de Teresina, Piauí, Brasil. *Revista Nutrição*. Campinas, v. 14, n. 2, 2001.

COSTA, Márcia Cristina Dalla. *Avaliação nutricional e hábito alimentar de escolares de 14 a 19 anos do Oeste do Paraná/Brasil*. 2004. 124 f. Dissertação (Mestrado). Uel, Londrina, 2004. Disponível em:

<[www.ccs.uel.br/pos/mestrados/mural/dissertacao/marciadc/m\\_d\\_c.pdf](http://www.ccs.uel.br/pos/mestrados/mural/dissertacao/marciadc/m_d_c.pdf)>. Acesso em: 06 maio 2008.

DAMIANI, Durval et al. Obesidade na infância: um grande desafio. *Pediatria Moderna*. v. 36, n. 8, p. 489-523, ago. 2000.

DAMMOUS, Raquel et al. *Prevalência de sobrepeso e obesidade, maturação sexual e atividade física de adolescentes de 10 a 15 anos de escolas públicas e privadas na cidade de São Paulo*. 2001.

Disponível em: [http://www.nutrimais.com/nutri/trabalho/sobrep\\_obes.asp](http://www.nutrimais.com/nutri/trabalho/sobrep_obes.asp). Acesso em: 19 out. 2008.

FAGUNDES, Andrêssa Araújo et al. *Vigilância alimentar e nutricional – Sisvan: Orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde*. Brasília: Editora Ms, 2004. 119 p.

FREITAS, Suzana Maria de Lemos. *Alimentos com alegação diet e light: Definições, legislação e orientações para consumo*. São Paulo: Editora Atheneu, 2005. 137p.

GARCIA, Giorgia Christina Barbosa; GAMBARDELLA, Ana Maria Dianezi; FRUTUOSO, Maria Fernanda Petrole. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. *Revista Nutrição*. Campinas, v. 16, n. 1, 2003.

HARA, Celso Minoru. O perfil do consumidor de produtos *light* e *diet* no mercado de varejo supermercadista de Campinas. *Revista Técnica Fiefep*. São Paulo, v. 3, n. 1/2, p. 36-48, jan./dez. 2003.

JACOBSON, Marc S.; EISENSTEIN, Evelyn e COELHO, Simone C. *Aspectos nutricionais na adolescência*. Adolescência Latinoamericana, jul./set. 1998, vol. 1, n. 2, p.75-83.

KAUFMAN, Arthur. Transtornos alimentares na adolescência. *Revista Brasileira de Medicina*, n. 1, out. 2000. Disponível em <http://www.cibersaude.com.br/search.asp>. Acesso em 08 de maio de 2008.

MENDES, Belisa. *Obesidade: um problema de saúde pública*. 2006. Disponível em: [http://jc.uol.com.br/2006/07/30/not\\_116361.php](http://jc.uol.com.br/2006/07/30/not_116361.php). Acesso em: 20 out. 2008.

MENDES, Fernanda Saraiva Valente et al. Avaliação do estilo de vida e condições nutricionais de adolescentes atendidos em um programa específico. *Nutrição em Pauta*, v. 9, n. 47, p. 20-24, mar./abr. 2001.

OLIVEIRA, Silvana Pedrosa de; ASSUMPCÃO, Bruna Valadares. Alimentos dietéticos: evolução do conceito, da oferta e do consumo. *Higiene alimentar*. São Paulo, v. 14, n. 76, p. 36-42, set. 2000.

PARIZI, Márcia R.; TASSARA, Valéria. Obesidade e outros distúrbios alimentares. *Enciclopédia da Saúde*. São Paulo: MEDSI, v. 2, p. 279-293, 2002.

PRIORE, Sílvia Eloiza. *Composição corporal e hábitos alimentares de adolescentes: uma contribuição à interpretação de indicador do estado nutricional*. Dissertação (Doutorado). Escola Paulista de Medicina/ Universidade Federal de São Paulo, 1998. Disponível em: <[www1.capes.gov.br/estudos/dados/1999/33009015/016/1999\\_016\\_33009015041P2\\_Teses.pdf](http://www1.capes.gov.br/estudos/dados/1999/33009015/016/1999_016_33009015041P2_Teses.pdf)>. Acesso em 05 de maio de 2008.

RORATO, Fernanda; DEGASPARI, Cláudia Helena; MOTTIN, Fátima. Avaliação do nível de conhecimento de consumidores de produtos *diet* e *light* que freqüentam um supermercado de Curitiba. *Visão Acadêmica*. América do Sul, v. 7, n. 1, set. 2007.

VIEIRA, Adriana Carvalho Pinto; CORNÉLIO, Adriana Régia. Produtos *light* e *diet*: o direito a informação ao consumidor. *Jus Navigandi*. Teresina, ano 9, n. 530, 19 dez. 2004. Disponível em: <<http://jus2.uol.com.br/doutrina/texto.asp?id=6066>>. Acesso em: 06 maio 2008.

VIEIRA, Adriana Carvalho Pinto; CORNÉLIO, Adriana Régia. Produtos *light* e *diet*: o direito à informação do consumidor. *Revista de Direito do Consumidor*. São Paulo, v. 14, n.55, p. 9-27, jul.-set. 2005.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732003000100005&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732003000100005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 06 maio 2008.