



EFEITOS DA INTRODUÇÃO PRECOCE DE AÇÚCAR NOS DOIS PRIMEIROS ANOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL SAUDÁVEL

EFFECTS OF EARLY INTRODUCTION OF SUGAR IN THE FIRST TWO YEARS ON HEALTHY CHILD DEVELOPMENT

Ana Laura de Sousa Santos¹

Julia Bregalda Rodrigues Ribeiro¹

Julia Franco Miyake¹

Sara Christina Duarte Silva¹

Thays Cristine Gomes de Oliveira¹

Erla Lino Ferreira de Carvalho²

A nutrição na primeira infância é determinante para o crescimento e para o desenvolvimento físico e cognitivo da criança. Nesse período, os hábitos alimentares começam a ser formados e podem influenciar a saúde ao longo de toda a vida. No entanto, mudanças no padrão alimentar, caracterizadas pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares, têm contribuído para o crescimento de problemas nutricionais, como sobrepeso e obesidade infantil, especialmente na América Latina. Nesse contexto, o estudo teve como objetivo analisar os impactos da oferta precoce de açúcar nos primeiros anos de vida, destacando as consequências de hábitos alimentares inadequados no desenvolvimento infantil, bem como as alterações no padrão alimentar e a importância da nutrição na primeira infância. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada na base de dados PubMed, incluindo artigos publicados nos últimos dez anos, com texto completo disponível. Foram utilizados descritores em inglês combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR: (“sugar intake” OR “added sugar” OR “sugar-sweetened beverages”) AND (“infant” OR “early childhood” OR “toddler”) AND (“child development” OR “neurodevelopment”). Foram incluídos estudos experimentais e revisões que investigaram a relação entre o consumo de açúcar nos primeiros anos de vida e seus impactos no desenvolvimento infantil. Após a leitura dos títulos e resumos, foram excluídos os artigos sem relação direta com o tema. Evidências indicam que o consumo de açúcares adicionados pode interferir na composição da microbiota intestinal, reduzindo sua

¹ Discente do Centro Universitário de Mineiros, Goiás. Analaurasousa232@academico.unifimes.edu.br.

² Enfermeira, Mestre e Docente do Centro Universitário de Mineiros, Goiás. erlalino@unifimes.edu.br.



diversidade e favorecendo um perfil associado a desfechos metabólicos adversos. Além disso, alguns estudos sugerem possíveis repercussões no neurodesenvolvimento, possivelmente mediadas por alterações na microbiota intestinal e em mecanismos inflamatórios. Considerando que os primeiros anos de vida constituem um período crítico para a consolidação da microbiota e para a maturação dos sistemas imunológico e metabólico, tais alterações podem repercutir negativamente na saúde em médio e longo prazo. Além disso, observou-se associação entre o consumo precoce de açúcar e maior risco de excesso de peso e obesidade ainda na infância, decorrente do aumento da ingestão energética e da maior aceitação de alimentos ultraprocessados. A exposição precoce ao açúcar também influencia o desenvolvimento de preferências alimentares inadequadas, contribuindo para a manutenção de padrões alimentares pouco saudáveis ao longo da vida. Por outro lado, estratégias de intervenção precoce, especialmente aquelas fundamentadas em educação alimentar e orientação familiar, mostraram-se eficazes na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e na redução do consumo de açúcares. Assim, os achados reforçam a relevância da alimentação na primeira infância para o desenvolvimento infantil e para a prevenção de doenças futuras, com importante aplicabilidade no contexto assistencial. Conclui-se que o consumo de alimentos com alto teor de açúcar adicionado nos primeiros anos de vida influencia mecanismos importantes do desenvolvimento infantil, envolvendo a microbiota intestinal, o metabolismo e a formação de hábitos alimentares inadequados. Essas alterações estão associadas a maior risco de sobrepeso e a consequências negativas para a saúde ao longo da vida. Nesse cenário, a promoção de alimentação saudável desde a primeira infância é fundamental para a preservação da saúde infantil.

Palavras-chave: Comportamento Alimentar. Desenvolvimento Infantil. Microbiota Gastrointestinal. Primeira Infância. Obesidade.

Keywords: Feeding Behavior. Child Development. Gastrointestinal Microbiome. Early Childhood. Obesity.