

**IMPACTOS DO CONSUMO EXCESSIVO DE GORDURAS NA SAÚDE PÚBLICA:
UMA ANÁLISE INTEGRADA DE DOENÇAS METABÓLICAS E
CARDIOVASCULARES**

**IMPACTS OF EXCESSIVE FAT CONSUMPTION ON PUBLIC HEALTH: AN
INTEGRATED ANALYSIS OF METABOLIC AND CARDIOVASCULAR
DISEASES**

**IMPACTOS DEL CONSUMO EXCESIVO DE GRASAS EN LA SALUD PÚBLICA:
UN ANÁLISIS INTEGRADO DE LAS ENFERMEDADES METABÓLICAS Y
CARDIOVASCULARES**

 10.56238/MultiCientifica-030

Maria Clara Moreira Nunes

Estudante

E-mail: maria.nunes190@etec.sp.gov.br

Maria Júlia Hollanders

Estudante

E-mail: maria.hollanders@etec.sp.gov.br

Mariana Rafanini Sanches

Estudante

E-mail: mariana.sanches3@etec.sp.gov.br

Nerea Spada Giambroni

Estudante

E-mail: nerea.giambroni@etec.sp.gov.br

Vinicius de Araújo Lima

Estudante

E-mail: vinicius.lima332@etec.sp.gov.br

Rosane Aparecida Ferrer Doimo

Professora Mestre

Instituição: Universidade Santa Cecília

E-mail: fisiodoimo@yahoo.com.br

Barbara de Castro Piauilino

Professora graduada

Instituição: Universidade Estadual Paulista (UNESP)

E-mail: barbara.piauilino@etec.sp.gov.br



Andre Luis Rodrigues de Mello
Professor Mestre
Universidade Santa Cecília
E-mail: arandmello@gmail.com

RESUMO

O presente estudo analisa os impactos do consumo excessivo de gorduras na saúde pública, com enfoque nas doenças metabólicas e cardiovasculares mais prevalentes — obesidade, hipertensão arterial, aterosclerose e diabetes mellitus. A pesquisa, de caráter descritivo e exploratório, utilizou abordagens quantitativas e qualitativas, integrando análise bibliográfica, levantamento de dados epidemiológicos oficiais (DATASUS, OMS, OPAS, IBGE) e atividades de caráter educativo com estudantes do ensino médio técnico. Os resultados demonstraram o aumento expressivo da prevalência dessas doenças nas últimas décadas, influenciado por fatores como hábitos alimentares inadequados, sedentarismo, urbanização e desigualdade social. As análises evidenciaram que o consumo excessivo de gorduras saturadas e trans está diretamente associado à elevação dos índices de internação, mortalidade e custos hospitalares. O estudo reforça a necessidade de políticas públicas intersetoriais, educação alimentar e estratégias preventivas voltadas à promoção da saúde e à melhoria da qualidade de vida. Além disso, destaca o papel da educação em saúde como ferramenta eficaz na formação de cidadãos críticos e conscientes sobre a relação entre alimentação, metabolismo e bem-estar coletivo.

Palavras-chave: Saúde Pública. Gorduras Alimentares. Doenças Crônicas. Educação Nutricional. Prevenção.

ABSTRACT

This study analyzes the impacts of excessive fat consumption on public health, focusing on the most prevalent metabolic and cardiovascular diseases—obesity, hypertension, atherosclerosis, and diabetes mellitus. The descriptive and exploratory research used quantitative and qualitative approaches, integrating bibliographic analysis, data collection from official epidemiological sources (DATASUS, WHO, PAHO, IBGE), and educational activities with high school students. The results demonstrated a significant increase in the prevalence of these diseases in recent decades, influenced by factors such as inadequate dietary habits, sedentary lifestyles, urbanization, and social inequality. The analyses showed that excessive consumption of saturated and trans fats is directly associated with increased hospitalization rates, mortality, and hospital costs. The study reinforces the need for intersectoral public policies, nutritional education, and preventive strategies aimed at promoting health and improving quality of life. Furthermore, it highlights the role of health education as an effective tool in forming critical and conscious citizens regarding the relationship between diet, metabolism, and collective well-being.

Keywords: Public Health. Dietary Fats. Chronic Diseases. Nutrition Education. Prevention.

RESUMEN

Este estudio analiza el impacto del consumo excesivo de grasas en la salud pública, centrándose en las enfermedades metabólicas y cardiovasculares más prevalentes: obesidad, hipertensión, aterosclerosis y diabetes mellitus. La investigación descriptiva y exploratoria empleó enfoques cuantitativos y cualitativos, integrando análisis bibliográfico, recopilación de datos de fuentes epidemiológicas oficiales (DATASUS, OMS, OPS, IBGE) y actividades educativas con estudiantes de secundaria. Los



resultados demostraron un aumento significativo de la prevalencia de estas enfermedades en las últimas décadas, influenciado por factores como hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo, urbanización y desigualdad social. Los análisis mostraron que el consumo excesivo de grasas saturadas y trans se asocia directamente con el aumento de las tasas de hospitalización, la mortalidad y los costos hospitalarios. El estudio refuerza la necesidad de políticas públicas intersectoriales, educación nutricional y estrategias preventivas dirigidas a promover la salud y mejorar la calidad de vida. Además, destaca el papel de la educación para la salud como herramienta eficaz para formar ciudadanos críticos y conscientes sobre la relación entre la dieta, el metabolismo y el bienestar colectivo.

Palabras clave: Salud Pública. Grasas Dietéticas. Enfermedades Crónicas. Educación nutricional. Prevención.





1 INTRODUÇÃO

O consumo elevado de gorduras, especialmente as do tipo saturada e trans, constitui um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como obesidade, hipertensão arterial, aterosclerose e diabetes mellitus. Essas enfermidades representam um grave desafio à saúde pública contemporânea, em razão de seu crescimento acelerado e da forte relação com hábitos alimentares inadequados e estilos de vida sedentários (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2021; BRASIL, 2025). No cenário brasileiro, dados do Ministério da Saúde (DATASUS, 2025) e da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2023) revelam que o consumo excessivo de lipídios está diretamente associado à elevação dos índices de sobrepeso e obesidade, condições que comprometem o equilíbrio metabólico e favorecem o surgimento de doenças cardiovasculares e metabólicas.

Estudos recentes (IBGE, 2022; ABESO, 2025; IESS, 2025) reforçam que a obesidade vem se configurando como uma epidemia global, afetando adultos, adolescentes e até crianças, impulsionada pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e pela redução da prática de atividades físicas. Além dos impactos fisiológicos, o excesso de gordura corporal provoca inflamação sistêmica e resistência à insulina, estabelecendo um ciclo de agravamento metabólico (LYRA et al., 2006; LOVATO et al., 2013). Essa conjuntura justifica a importância de abordar o tema do consumo de gorduras sob uma perspectiva científica, social e educacional, uma vez que compreender essa relação é essencial para o desenvolvimento de políticas públicas e estratégias de prevenção em saúde.

2 DESENVOLVIMENTO

A escolha deste estudo fundamenta-se na crescente relevância do tema para a saúde pública e na necessidade de ampliar a conscientização sobre hábitos alimentares equilibrados. O aumento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) tem gerado impactos expressivos na sociedade, refletindo-se tanto no aumento dos custos para o Sistema Único de Saúde (SUS) quanto na perda da qualidade de vida da população (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2025). Diante desse cenário, compreender os fatores de risco e os determinantes sociais que favorecem o consumo inadequado de gorduras é essencial para subsidiar políticas de educação alimentar e nutricional, em consonância com as diretrizes nacionais de promoção da saúde e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).

O estudo teve como objetivo analisar os impactos do consumo excessivo de gorduras na saúde pública, evidenciando sua relação com doenças metabólicas e cardiovasculares e destacando o papel da educação nutricional como instrumento de prevenção. Especificamente, buscou-se sistematizar dados epidemiológicos e socioeconômicos sobre o tema, identificar os grupos populacionais mais afetados e promover uma reflexão crítica sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis.



A metodologia adotada apresentou caráter descritivo e exploratório, com abordagem mista (qualitativa e quantitativa). Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre os tipos de gorduras, suas funções fisiológicas e os efeitos de seu consumo excessivo no organismo humano. Posteriormente, os alunos realizaram a análise de rótulos de alimentos amplamente consumidos, registrando as quantidades de sódio, açúcares, gorduras e fibras declaradas nas embalagens. Esses dados foram organizados em planilhas para comparação e interpretação, favorecendo uma visão crítica sobre a composição dos produtos industrializados e sua influência na saúde.

Para complementar o estudo, aplicou-se um formulário digital (Google Forms) com o objetivo de avaliar o conhecimento prévio dos participantes sobre as gorduras e seus efeitos. Foram obtidas 27 respostas, revelando um panorama diversificado de compreensão sobre o tema. Em relação às gorduras saturadas, 66,7% dos participantes afirmaram saber o que são, enquanto 29,6% já ouviram falar, mas não compreendem sua função. O nível de conhecimento sobre as gorduras insaturadas mostrou-se inferior, com apenas 37% dos respondentes demonstrando familiaridade com o conceito. Já para as gorduras trans, 48,1% declararam saber o que são, e 51,8% apresentaram dúvidas ou desconhecimento.

Os resultados indicaram consciência parcial sobre os riscos à saúde, mas também revelaram lacunas conceituais importantes, especialmente quanto à distinção entre gorduras benéficas e prejudiciais. Observou-se ainda que 81,5% dos participantes não conhecem pessoas com doenças relacionadas ao consumo excessivo de gorduras, enquanto 18,5% relataram casos de aterosclerose, hipertensão ou hipercolesterolemia. Quando questionados sobre quais gorduras deveriam ser evitadas, 33,3% apontaram as saturadas e trans, 25,9% afirmaram que todas deveriam ser reduzidas, e 14,8% citaram apenas as saturadas.

Esses dados evidenciam que, embora o tema seja amplamente abordado em campanhas de saúde e rótulos alimentares, ainda há desinformação sobre o papel das gorduras insaturadas e sobre a leitura correta das informações nutricionais. Segundo Anastácio et al. (2009) e Lovato et al. (2013), o consumo excessivo de gorduras saturadas está diretamente associado ao aumento de doenças cardiovasculares e metabólicas, o que reforça a importância de estratégias educativas voltadas à promoção da alimentação saudável.

Na etapa prática, os estudantes desenvolveram uma maquete didática representando o coração humano e o sistema arterial, com tubos e seringas simulando o fluxo sanguíneo. Em uma das artérias, o fluxo foi parcialmente obstruído por uma substância representando o acúmulo de gordura, ilustrando o processo de aterosclerose e o aumento da pressão arterial. Na outra, o fluxo permaneceu livre, simbolizando uma artéria saudável. A simulação permitiu compreender, de forma visual e concreta, os efeitos do consumo excessivo de gordura no sistema cardiovascular.

Complementando a atividade, foi realizada uma exposição comparativa de alimentos industrializados e naturais, na qual a quantidade de gordura foi representada visualmente por massa



slime. Essa abordagem lúdica e didática favoreceu o engajamento dos estudantes, permitindo visualizar a diferença entre produtos processados e opções mais saudáveis, além de incentivar o debate sobre escolhas alimentares conscientes.

A integração entre pesquisa teórica, análise prática e reflexão crítica demonstrou-se eficaz para promover um aprendizado significativo e contextualizado. A metodologia adotada possibilitou que os estudantes percebessem a relação direta entre o conhecimento científico e a vida cotidiana, estimulando o protagonismo juvenil e a responsabilidade social diante da própria alimentação.

Em síntese, os resultados evidenciam que, embora exista um bom nível de reconhecimento sobre as gorduras saturadas e trans, ainda persistem lacunas importantes sobre as gorduras insaturadas e seus benefícios. Dessa forma, reforça-se a importância de ações educativas permanentes e interdisciplinares, capazes de ampliar o entendimento sobre nutrição e prevenir doenças associadas ao consumo inadequado de lipídios.

3 CONCLUSÃO

Os dados analisados evidenciam diferenças significativas na prevalência, incidência, mortalidade e internações associadas às doenças metabólicas e cardiovasculares, com variações observadas conforme a faixa etária, o sexo e a localização geográfica. Verificou-se que populações com menor acesso a serviços de saúde, educação alimentar e melhores condições socioeconômicas apresentam maior vulnerabilidade a essas enfermidades. Além disso, fatores como o sedentarismo, a urbanização acelerada e os padrões alimentares inadequados contribuem diretamente para o agravamento do cenário epidemiológico. Dessa forma, conclui-se que a prevenção e o controle das doenças relacionadas ao consumo excessivo de gorduras exigem ações intersetoriais e integradas, que articulem escolhas individuais conscientes e estratégias coletivas de promoção da saúde. O fortalecimento de políticas públicas, a ampliação da educação nutricional e a melhoria das condições de vida são medidas essenciais para reduzir os impactos das DCNTs e promover uma cultura alimentar mais saudável, sustentável e equitativa.



REFERÊNCIAS

ABESO. Mapa da obesidade no Brasil. São Paulo: Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2025.

ANASTÁCIO, G. et al. Consumo e conhecimento sobre alimentos fontes de lipídeos por professores de escola técnica em saúde. *Ciência & Saúde*, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 66–72, 2009. DOI: 10.15448/1983-652X.2009.2.5254.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2025.

DATASUS. Departamento de Informática do Sistema Único de Saúde. Indicadores de morbimortalidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://datasus.saude.gov.br/>. Acesso em: 10 nov. 2025.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde 2022: indicadores de saúde e alimentação. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022.

IESS. Instituto de Estudos de Saúde Suplementar. Relatório sobre obesidade e DCNTs no Brasil. São Paulo: IESS, 2025.

LOVATO, G. et al. Obesidade, inflamação e doenças cardiovasculares. *Revista de Nutrição Clínica*, v. 28, n. 2, p. 45–53, 2013.

LYRA, R. et al. Resistência à insulina e síndrome metabólica. *Revista Brasileira de Endocrinologia e Metabologia*, v. 50, n. 3, p. 232–245, 2006.

OPAS. Relatório sobre alimentação saudável e prevenção das DCNTs nas Américas. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Healthy diet: fact sheet. Geneva: World Health Organization, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Obesity and overweight. Geneva: World Health Organization, 2025.