

# **COMPOSTOS QUÍMICOS: SAL, AÇÚCAR E GORDURA – IMPACTOS NA SAÚDE HUMANA**

*Claudio Eduardo Souza Junior- Colégio Estadual do Paraná*

*Paola Cristina de Medeiros - Colégio Estadual do Paraná*

*Valentina Silva Bruno - Colégio Estadual do Paraná*

*Prof.a Edilene Aparecida Laureano - Colégio Estadual do Paraná*

## **INTRODUÇÃO:**

Em nossa alimentação diária, ingredientes como sal, açúcar e gordura, quando usados com moderação, realçam sabores e tornam as refeições mais prazerosas. No entanto, a presença excessiva desses elementos, especialmente em alimentos ultraprocessados, levanta sérias preocupações sobre seus efeitos à saúde. Esses compostos, essenciais em pequenas quantidades, podem tornar-se perigosos devido às suas propriedades químicas e ao potencial de gerar dependência, promovendo um consumo exagerado e insalubre. Diante desse cenário, a reeducação alimentar e a conscientização emergem como pilares fundamentais na promoção da saúde pública, sendo a escola um ambiente estratégico para a formação de hábitos saudáveis desde a infância. Este trabalho analisa os impactos químicos e viciantes do sal, açúcar e gordura e suas relações com o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs).

## **OBJETIVO:**

Investigar os efeitos do consumo excessivo de sal, açúcar e gordura no organismo humano, relacionando os conhecimentos químicos estudados, suas propriedades, formulações reações químicas, com o surgimento de doenças como hipertensão, diabetes e problemas cardíacos.

## **METODOLOGIA:**

A pesquisa foi realizada por meio de revisão bibliográfica de obras científicas e jornalísticas, incluindo Sal, Açúcar e Gordura (MOSS, 2013), além de estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde.

## **RESULTADOS:**

A indústria alimentícia utiliza estratégias químicas para potencializar sabores e provocar sensações prazerosas, como o “bliss point” — ponto de êxtase do

açúcar. Essa manipulação estimula o consumo contínuo e contribui para o aumento de doenças crônicas. O consumo exagerado de sal eleva a pressão arterial, o açúcar favorece o diabetes e as gorduras saturadas elevam o colesterol, comprometendo o sistema cardiovascular.

### **CONCLUSÃO:**

Compreender a química por trás de sal, açúcar e gordura é essencial para promover escolhas alimentares conscientes e prevenir doenças. A educação alimentar, aliada ao ensino de química, desempenha papel central na construção de uma sociedade mais saudável e informada.

### **Palavras-chave:**

Compostos químicos; alimentação; saúde; hipertensão; diabetes; gordura; ultraprocessados.

### **REFERÊNCIAS:**

**BRASIL.** Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: MS, 2014.

**MOSS**, M. Sal, Açúcar e Gordura: Como a Indústria Alimentícia nos Fisgou. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2013.

**RAMOS**, A. L. Educação Alimentar e Nutricional. São Paulo: Contexto, 2013.

**MAHAN**, L. K.; **ESCOTT-STUMP**, S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

**DALMOLIN**, B. M. et al. Educação e Saúde: formação de hábitos alimentares na infância. Rev. Saúde & Educação, 2012.