

A INFLUÊNCIA DA PROPAGANDA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES

TEREZA LAURA PEREIRA DE FREITAS

FABRICIA DOS SANTOS SOARES

Curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE

É fato que, muitos fatores podem influenciar o estilo de vida da população. A propaganda pode ser tida como um elemento que causa tamanho impacto nas escolhas alimentares de determinados indivíduos. Através de mensagens chamativas, comerciais bem elaborados, pessoas influentes na mídia e o meio ou forma como essas propagandas são veiculadas, podem ser tidas como as principais estratégias que a indústria alimentícia utiliza. Tal influência, pode acarretar efeitos em todas as fases da vida, mas a infância tem um maior índice de consequências nos hábitos alimentares, uma vez que, as crianças ainda estão formando sua mentalidade. Devido a essa maior influência nas crianças, muitas vezes elas optam por escolhas e hábitos alimentares ruins, e a falta de atenção dos pais à sua alimentação gera prejuízo na saúde dessas.

É válido ressaltar que, outro fator que causa tamanho impacto nas escolhas alimentares é a rotina caótica da população. O estresse faz com que as pessoas optem por alimentos mais fáceis de serem consumidos e preparados, e muitas das vezes, as propagandas veiculadas em shoppings, praças de alimentação, comerciais de televisão e outros meios retratam essa realidade, o que provoca ainda mais o desejo de consumir determinado produto. Atualmente, a OMS destaca que a população mundial está cada vez mais cedo desenvolvendo patologias relacionadas à alimentação, como doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* e hipertensão. Tal fator retrata como a propaganda e até mesmo influenciadores digitais podem proporcionar efeitos na saúde dos indivíduos.

Dessa forma, é importante que desde a infância as crianças sejam estimuladas a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis, principalmente sob a supervisão e ajuda dos pais, com o intuito de serem evitados problemas futuramente. Além disso, é válido que a população inclua mais exercícios na rotina, consuma mais alimentos *in natura* e evite alimentos ultraprocessados, com o objetivo de preservar sua integridade física.