O que é fome oculta e como identificá-la?

A fome oculta atinge cerca de 2 bilhões de pessoas ao redor do mundo e pode causar impactos significativos na saúde da população.

Nutrição e qualidade de vida

PorAcervo Piracanjuba • 31 de agosto, 2025

Uma alimentação variada e equilibrada é fator essencial para a promoção da saúde na população, contribuindo não apenas para o funcionamento adequado do organismo, como também para promover efeitos positivos na saúde a longo prazo. No entanto, quando um ou mais nutrientes não são consumidos conforme as recomendações estabelecidas, podem surgir deficiências que impactam o indivíduo em diferentes aspectos, como físico e cognitivo.

Nesse âmbito surge a fome oculta, considerada o problema nutricional mais prevalente globalmente, afetando 1 a cada 4 pessoas no mundo, principalmente em países subdesenvolvidos – proporção essa que corresponderia a cerca de 2 bilhões de pessoas ao redor do mundo, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS).[1-3] A seguir, serão abordadas a definição e fatores de risco da fome oculta, bem as possíveis formas de se detectar esse quadro na prática clínica.

Definição de fome oculta

De acordo com Andréa Ramalho, autora do livro “Fome Oculta: diagnóstico, tratamento e prevenção”, a fome oculta pode ser definida como “carência nutricional não explícita de um ou mais micronutrientes”.[1]

É importante ressaltar que essa é uma forma de desnutrição que pode acontecer mesmo em pessoas com excesso de peso ou obesidade, e também pode afetar grupos populacionais das mais diferentes faixas etárias. Isso porque a fome oculta ocorre por inadequações na qualidade da alimentação, e não da quantidade de calorias ingeridas.[1,4]

Fatores de risco para a fome oculta

Antes de listar alguns dos fatores de risco, é necessário ressaltar que a fome oculta é derivada não apenas de um problema alimentar individual, mas também está relacionada à questão da segurança alimentar populacional, exigindo a criação de políticas públicas a fim de lidar com esse problema de forma eficaz.[5]

Dito isso, no que se refere à alimentação, é possível mencionar alguns comportamentos alimentares que podem ser vistos como fatores de risco para um consumo insuficiente de nutrientes:[4]

- Hábito de realizar refeições em frente a telas, o que pode levar a um consumo inadequado;

- Omissão do café da manhã, comum principalmente entre os mais jovens;

- Consumo excessivo de alimentos com alto teor de gorduras saturadas, sódio e açúcares;

- Pouca variedade de alimentos;

- Baixo consumo de frutas, verduras e legumes.

Como identificar a fome oculta?

Os estudos demonstram que as deficiências nutricionais mais comuns são:[6]

- Ferro;

- Vitamina A;

- Zinco.

Assim, uma das formas de investigar a presença de fome oculta seria identificar sinais e sintomas decorrentes da deficiência destes nutrientes. Além disso, a verificação de exames clínicos e laboratoriais também pode contribuir para uma correta identificação.

No entanto, diversos estudos salientam que este é um quadro silencioso, e por isso nem sempre gera sintomas.[5,6] Assim, na prática clínica, uma das ferramentas interessantes para detectar a fome oculta é através da aplicação de recordatório alimentar 24h ou registro alimentar de 3 dias. Desta maneira, ao avaliar o consumo alimentar do paciente, é possível ter um panorama geral que possa indicar prováveis ingestões insuficientes de micronutrientes pelo indivíduo.

O profissional nutricionista deve estar sempre atento a casos de fome oculta, devido à sua alta prevalência e ausência de sintomas, a fim de realizar intervenções precoces que promovam uma nutrição adequada, refletindo na saúde e bem-estar da população.

Referência Bibliográfica

[1] Ramalho A. Fome Oculta: Diagnóstico, Prevenção e Tratamento. Editora Atheneu: São Paulo, p. 49-51, 2009. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/ceres/ article/download/1909/1492. Acesso em Setembro/23.

[2] Silva APR, Camargos CN. Fortificação de alimentos: instrumento eficaz no combate a anemia ferropriva? Portal CRN-1. Disponível em https://novoportal.crn1.org.br/wp-content/uploads/2015/11/fortificacao.pdf. Acesso em Setembro/23.

[3] André HP, Sperandio N, Siqueira RL, Franceschini SCC, Priore SE. Indicadores de insegurança alimentar e nutricional associados à anemia ferropriva em crianças brasileiras: uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva. 2018; 23(4):1159-67.

[4] Santos BMP, Ferreira BM, Condi CEG, Perdiz PAV, Lima AC, Silva TP et al. Fatores de risco e associados para a fome oculta de adolescentes em escola pública e privada do DF. Brazilian Journal of Development. 2022; 8(2): 14809-30.

[5] de Assis FPM, de Oliveira HAOM, Villas Boas JBS. Fome oculta. Revista Geográfica de América Central. 2011; 2: 1-17.

[6] Soccol CP, Coletti LR, Scalcon LEP, Silva LV, Schmitz SB. Alimentos biofortificados no Brasil e sua importância no combate à fome oculta. Instituto Federal Santa Catarina. Disponível em https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/2394/Caroline_Pagani_Soccol_PI_2021.pdf?sequence=1&isAllowed Acesso em Setembro/23.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.