



ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E DESFECHOS RELACIONADOS AO SONO EM ADOLESCENTES: Uma revisão sistemática

Ana Carolina de Liz Eduardo ¹
Isabela Salles Oliveira²
Júlia Sgarboza Silva ³
Tamyres Andréa Chagas Valim⁴

RESUMO

Este trabalho aborda a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados (UPF) e a qualidade do sono em adolescentes. Tal abordagem se justifica pela crescente preocupação com os impactos negativos que uma dieta rica em UPF pode ter sobre a saúde, especialmente na população jovem. O objetivo deste estudo é revisar a literatura para verificar como os UPF afetam a qualidade do sono. Para isso, foram utilizadas bases de dados como PubMed e SciELO, e estudos realizados nos últimos 10 anos. A análise evidenciou uma possível associação entre o consumo de UPF e a redução da qualidade do sono. Estudos sugerem ainda que fatores culturais podem influenciar essa relação, destacando a necessidade de mais investigações. Concluímos que intervenções de educação alimentar e nutricional são essenciais para promover hábitos alimentares saudáveis e uma melhor qualidade do sono entre adolescentes.

Palavras-chave: Alimentos industrializados¹. Qualidade do sono². Nutrição na adolescência³. Hábitos alimentares⁴. Insônia⁵.

¹ Ana Carolina de Liz Eduardo, graduando em Nutrição. E-mail: ana.eduardo1@alunos.unis.edu.br

² Isabela Salles Oliveira, graduando em Nutrição. E-mail: isabela.oliveira@alunos.unis.edu.br

³ Júlia Sgarboza Silva, graduando em Nutrição. E-mail: julia.sgarboza@alunos.unis.edu.br

⁴ Tamyres Andréa Chagas Valim, professora orientadora. E-mail: tamyres.valim@professor.unis.edu.br



1. INTRODUÇÃO

Este trabalho analisa a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e desfechos relacionados ao sono, como qualidade do sono e insônia, em adolescentes. Tal abordagem se faz necessária pela crescente prevalência do consumo de alimentos ultraprocessados na dieta de jovens e suas possíveis consequências para a saúde. A contribuição deste trabalho reside em demonstrar a necessidade de políticas públicas e intervenções de educação alimentar e nutricional para melhorar a dieta e por consequência a qualidade do sono nessa faixa etária.

O objetivo deste estudo é revisar a literatura para verificar se o consumo de alimentos ultraprocessados pode afetar a qualidade do sono em adolescentes. Esse propósito será atingido através da análise de estudos publicados em bases de dados acadêmicas, utilizando uma metodologia de revisão sistemática focada nos últimos 10 anos.

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada baseou-se em uma revisão sistemática da literatura. Foram consultadas bases como PubMed, SciELO e MDPI, utilizando termos-chave como “alimentos ultraprocessados”, “qualidade do sono” e “adolescentes”, combinadas com o operador booleano “AND” para aumentar a precisão. Os critérios de inclusão focaram em estudos observacionais e ensaios clínicos publicados entre 2014 e 2024, abrangendo adolescentes entre 12 e 18 anos. A revisão foi restrita a artigos em português e inglês, garantindo a relevância e atualidade dos dados. Excluímos estudos não relacionados ao foco nutricional e que não abordavam diretamente a qualidade do sono.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

A análise dos sete artigos selecionados revelou uma possível correlação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a qualidade do sono em adolescentes. Em cinco dos estudos, dietas ricas em UPF estão associadas a uma pior qualidade do sono. Por exemplo, uma pesquisa realizada no Irã encontrou uma correlação significativa entre o alto consumo de UPF e a insônia. Em contrapartida, outro estudo brasileiro não identificou uma associação entre o consumo de UPF e a duração do sono, o que sugere uma possível influência de fatores culturais. Além disso, a ingestão de alimentos minimamente processados foi apontada em vários estudos como um fator protetor para a qualidade do sono.

Também foi evidenciada uma relação entre a duração do sono, desejos alimentares e obesidade, com a curta duração do sono influenciando escolhas alimentares menos saudáveis.



5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que o consumo de alimentos ultraprocessados pode ser um fator de risco significativo para problemas relacionados ao sono em adolescentes. A revisão dos estudos indica que dietas ricas em UPF estão negativamente associadas à qualidade do sono, embora haja variações contextuais que merecem investigação adicional. É urgente promover políticas que incentivem hábitos alimentares saudáveis e que abordem a importância de uma boa qualidade do sono para a saúde dos adolescentes.

Este trabalho demanda mais estudos que explorem fatores culturais e ambientais na relação entre dieta e sono, bem como a implementação de intervenções educacionais em escolas e campanhas públicas.

REFERÊNCIAS

ASHFORD-COLLINS, D.; LORENZO, I.; AMARAL, O. B. Ultra-Processed Food Consumption and Its Association with Cardiometabolic Risk Factors in Adolescents: A Cross-Sectional Study in a Brazilian Cohort. *Nutrients*, v. 14, n. 23, p. 5180, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/23/5180>. Acesso em: 21 out. 2024.

MARTINS, A. P. B.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M.; MOURA, A. P.; MONTEIRO, C. A. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (2003-2013). *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, n. 6, p. 2241-2251, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/SydCVgcJRR5Y48gCPTFr4cz/?lang=pt#ModalDownloads>. Acesso em: 21 out. 2024.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LAWRENCE, M.; LOUREIRO, M.; MOUBARAC, J. C. Ultra-Processed Foods, Diet Quality, and Health Using the NOVA Classification System. *National Library of Medicine*, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9141842/>. Acesso em: 21 out. 2024.

PIMENTA, A. M.; SERAFINI, T. S.; BASTOS, T. F. Consumo de ultraprocessados e obesidade em adolescentes: uma revisão crítica. *Repositório Aberto da Universidade do Porto*, 2020. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/128502/2/412146.pdf>. Acesso em: 21 out. 2024.

COSTA, C. S.; LEVY, R. B.; RAUBER, F.; MARTINS, A. P. B.; MONTEIRO, C. A. Association Between Dietary Patterns and Sleep Duration and Insomnia-Related Symptoms in Adolescents. *Nutrients*, v. 12, n. 2, p. 462, 2020. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/2/462>. Acesso em: 21 out. 2024.



MELLO, M. A. G.; LOUZADA, M. L. C.; SCALONE, J. D. Ultra-Processed Food Consumption and Sleep Quality Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. ScienceDirect, 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267224000947>. Acesso em: 21 out. 2024.

NASCIMENTO, P. R. B.; SILVA, R. M. F.; TEIXEIRA, L. F. Short Sleep Duration and Eating Habits in Adolescents: Associations with Food Consumption Patterns. PubMed, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31801259/>. Acesso em: 21 out. 2024.