

EFEITOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

Giovana Salete Lira¹; Jhoanny Ester Ribeiro²

giovanasaletelira@gmail.com

Área Temática: Nutrição: Temas livres em Nutrição.

RESUMO

Introdução: A alimentação exerce um papel necessário e imprescindível na educação em saúde e para a prevenção de doenças, visando adotar medidas para que se obtenha uma dieta nutritiva e equilibrada. Em vista disso, considera-se de suma importância compreender os impactos negativos que o consumo excessivo de ultraprocessados pode causar na saúde da população brasileira. **Objetivo:** Conhecer os efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde da população brasileira. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Foi realizada a busca de artigos no Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO e dados de Organizações governamentais, através do uso dos Descritores em Saúde (DECs). **Resultados e Discussões:** A busca resultou em 13 artigos. Após a análise destes, é notório a associação do consumo de ultraprocessados na população tanto brasileira como mundial. Inúmeras pesquisas exploram sua relação com o aumento do risco de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis, das Doenças Cardiovasculares e até de Depressão e Alzheimer. Isso se dá ao fato de que uma alimentação não saudável e desbalanceada pode afetar o organismo de diversas maneiras, causando vários efeitos negativos. **Conclusão:** Buscas realizadas evidenciaram que o consumo exacerbado de AUP's favorece consideravelmente e intensifica as consequências decorrentes de uma alimentação desequilibrada. Sendo assim, é necessário incentivar a adoção de ações e estratégias públicas e coletivas que minimizem os impactos causados por hábitos alimentares não saudáveis.

Palavras-chave: Alimentos Ultraprocessados; Hábitos Alimentares; Impactos na Saúde; Saúde Pública.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação exerce um papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Nesse sentido, é esperado que a população adote uma dieta balanceada e nutritiva como parte de sua rotina diária, garantindo bem-estar e qualidade de vida (Martins *et al.*, 2021). Segundo o Ministério da Saúde, é recomendado priorizar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, evitando assim, o consumo de alimentos ultraprocessados (Brasil, 2022).

No entanto, nas últimas décadas, houve um aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil, impulsionado por fatores como industrialização, urbanização e mudanças no estilo de vida. Esse cenário é evidenciado pelo boletim informativo da SES-DF sobre o perfil nutricional e de consumo alimentar da população acompanhada pela Atenção Primária à Saúde (APS) do DF, que revelou que, em 2022, 83% dos adolescentes atendidos consumiram alimentos ultraprocessados, enquanto 68% ingeriram

bebidas adoçadas. Além disso, 41% consumiram macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados, e 55% ingeriram biscoitos recheados, doces ou guloseimas. Outra observação importante é o percentual crescente de crianças que, a partir dos 2 anos até a adolescência, apresentaram excesso de peso (Secretaria de Saúde do DF, 2024).

Diante desse contexto, torna-se essencial compreender os impactos do consumo excessivo das AUPs na saúde da população.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Por meio dessa técnica, é possível realizar uma investigação ampla, de abordagem não sistematizada e mais flexível comparada às outras formas de revisão da literatura (Casarin *et al.*, 2020).

Para poder responder ao tema da pesquisa, foi realizada uma busca de artigos nas bases de dados Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), SciELO além de dados de Organizações governamentais, como o Ministério da Saúde. A busca deu-se pela utilização dos Descritores em Saúde (DECs): “Alimentos processados”, “Hábitos alimentares”, “Impactos na Saúde” e “Saúde Pública”, separados pelos operadores booleanos, com o intuito de ampliar os resultados.

Serão considerados artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, nos idiomas português e/ou inglês, gratuitos ou recurso aberto, que tratem do tema central da pesquisa. Serão excluídos estudos que não estejam disponíveis integralmente nas plataformas e disponibilizados somente mediante pagamento, publicações duplicadas, e que não abordem de forma relevante o tema. Os resultados da busca serão analisados mediante critérios previamente definidos, além de leituras criteriosas mediante o objetivo central e resultados dos artigos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca resultou em 623 produções, e após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram 134 artigos, dos quais 31 não estavam disponíveis integralmente, 6 eram duplicados, 27 não abordavam o tema central do estudo e 22 não apresentavam o objetivo central da pesquisa, restando 48 publicações. Após uma leitura criteriosa destes, 13 compuseram essa revisão. Ao analisá-los, ficam evidentes as consequências de uma alimentação voltada à alimentos ultraprocessados, e seus efeitos negativos na saúde.

Atualmente, em países como Estados Unidos, Canadá e Inglaterra, cerca de 60% das calorias da dieta provêm de alimentos ultraprocessados, e esse padrão de consumo tem se mantido estável nas últimas décadas (Nilson, 2022).

No Brasil o consumo de AUPs na energia total da dieta aumentou em 20% em 2017-2018, representando um aumento médio de 5,5% no período de dez anos. Durante esse mesmo período, houve uma redução de 7% na participação de alimentos *in natura* e minimamente processados, enquanto os ingredientes culinários processados diminuíram em 14%. Esses dados evidenciam uma substituição gradual por alimentos ultraprocessados, mais densos energeticamente, embora os alimentos frescos ainda predominem na dieta brasileira (Louzada *et al.*, 2023).

Estudos recentes indicam que o consumo desses alimentos está associado ao risco de Obesidade, Doenças Cardiovasculares, Diabetes e outras Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNTs), além de condições como depressão e até Alzheimer (Nilson, 2022; Pinto e Costa, 2021).

As Doenças Cardiovasculares, Diabetes e Obesidade estão associadas sobretudo ao aumento da densidade calórica da dieta, do consumo de sódio, açúcar refinado, e gorduras saturadas e trans, excesso no uso de conservantes e corantes artificiais. Além das DCNTs, a ingestão exagerada dos AUPs pode levar à sintomas mais agudos, como diarreia, constipação e dispepsia, ou até distúrbios metabólicos ou digestivos, como a Síndrome do Intestino Irritável (Santos *et al.*, 2024; Pinto e Costa, 2021).

Uma pesquisa realizada com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG), da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), trouxe uma nova abordagem, sobre os impactos do consumo de AUPs, desta vez focando na saúde mental.

O estudo foi conduzido pela Universidade Federal de Viçosa (UVF) em parceria com a Universidade Federal do Paraná (UFPR), apontou uma relação entre a ingestão elevada de ultraprocessados e o aumento da incidência de depressão em adultos brasileiros com maior nível de escolaridade. Os resultados foram publicados no início de 2024 no *Journal of*

Affective Disorders, periódico oficial da *International Society for Affective Disorders* (ISAD).

A pesquisa acompanhou, entre 2016 e 2020, os hábitos alimentares de 2.572 graduados e pós-graduados de universidades do estado de Minas Gerais, com idade média de 36,1 anos, sendo 936 (36,39%) homens e 1.636 (63,61%) mulheres. Os dados revelaram que indivíduos que obtinham entre 32% e 72% das calorias diárias a partir de alimentos ultraprocessados apresentaram um risco 82% maior de desenvolver depressão ao longo do período analisado (Leal *et al.*, 2023).

Concomitantemente, um produto oriundo de Trabalho de Conclusão de Curso da PUC Goiás realizou uma revisão narrativa da literatura abrangendo artigos de estudos observacionais e de coorte, analisando 9 estudos no total. A maioria dos estudos observaram uma relação entre o elevado consumo de AUPs e o aumento do risco de comprometimento cognitivo, favorecendo o desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, como a Doença de Alzheimer (Pina e Souza, 2024).

Os estudos indicam que os efeitos negativos dos aditivos químicos aliados à baixa qualidade nutricional dos AUPs podem desencadear processos inflamatórios e provocar alterações metabólicas que afetam diretamente a saúde do cérebro. Isso se ao fato de que a ingestão desses tipos de alimentos pode acumular placas senis de beta-amiloide e emaranhados neurofibrilares de proteína, induzindo uma resposta inflamatória sistêmica, culminando em um estado de neuroinflamação crônica que quando prolongada, estimula a hiperatividade da micróglia, levando à liberação de mediadores inflamatórios que amplificam o estresse oxidativo, promovendo assim, a degeneração e morte das células nervosas (Pina e Souza, 2024).

Os padrões alimentares centrados no consumo de AUPs também geram impactos expressivos no meio ambiente, devido ao alto uso de recursos naturais, como água e terra, contribuindo assim para aumento da poluição causada por esses modelos hegemônicos, que estão entre os principais responsáveis pela pegada de carbono. Agregando a isso, esses modelos dependem intimamente do uso de fertilizantes e agrotóxicos, contribuindo aos riscos de contaminação no consumo, no manejo e de modo geral, em todo o meio ambiente (Martinelli e Cavalli, 2019; Brasil, 2014; Nilson, 2022).

Os modelos alimentares hegemônicos estão vinculados ao aumento da insegurança alimentar e nutricional em escala global, especialmente nos últimos dez anos. Por serem estruturas que favorecem a concentração de riqueza e exclusão social, acabam intensificando as desigualdades, agravando a fome e comprometendo a qualidade da alimentação (Nilson, 2022).

A criação de ambientes alimentares saudáveis está diretamente associada à reestruturação dos modelos alimentares, garantindo que as opções mais saudáveis sejam mais

acessíveis e fáceis de adotar. É essencial reconhecer a importância e preservação da cultura alimentar tradicional, incentivando um ciclo positivo de produção, distribuição e consumo de alimentos locais, abrangendo desde escolas e espaços públicos até os lares (Martinelli e Cavalli, 2019; Nilson, 2022).

Nesse contexto, diretrizes e políticas orientadoras, como guias alimentares baseados em alimentos, desempenham um papel fundamental. Esses documentos adotam uma abordagem que prioriza os alimentos e padrões alimentares, em vez de focar apenas nos nutrientes, e ajudam a impulsionar políticas intersetoriais alinhadas à cultura alimentar local, além de atuarem inclusive como ferramentas de educação alimentar e nutricional para a população (Brasil, 2014; Nilson, 2022).

Nos últimos anos, muitos desses guias passaram a incorporar também outras questões ligadas aos sistemas alimentares e à sustentabilidade, como é o caso do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Logo, o Guia atua como um instrumento essencial para promover e incentivar hábitos alimentares saudáveis, tanto na esfera individual quanto coletiva. Além disso, orienta a criação de políticas, programas e ações voltadas à proteção da saúde e à garantia da segurança alimentar e nutricional da população (Brasil, 2014).

4 CONCLUSÃO

O consumo intensivo de alimentos ultraprocessados têm contribuído significativamente para o aumento de DCNT, reforçando a importância de adotar estratégias estabelecidas pelas políticas públicas. De certo modo que, incentive a população a buscar por alimentos naturais e minimizar a dependência de alimentos industrializados.

Além disso, é fundamental ampliar e facilitar o acesso a alimentos saudáveis por meio de programas estabelecidos pelo governo, garantindo que a população tenha a possibilidade de fazer escolhas alimentares equilibradas e benéficas para a saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 1.ed., 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

_____. Alimentação adequada e saudável faz bem pra você, pra sociedade e pro planeta. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/alimentacao-adequada-e-saudavel-faz-bem-pra-voce-pra-sociedade-e-pro-planeta>>

CAIVANO, Simone; *et al.* Conflitos de interesses nas estratégias da indústria alimentícia para aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e os efeitos sobre a saúde da população brasileira. **Demetra**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, 2017. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1343725>.

CASARIN, S. T. *et al.* Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and

Health / Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. **Journal of Nursing and Health**, v. 10, n. 5, 30 out. 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8238>

LEAL, A.C.; *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados está positivamente associado à incidência de depressão em adultos brasileiros (projeto CUME). **Journal of Affective Disorders**, v. 328, p. 58-63, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032723001386?via%3Dihub>

LOUZADA M. L. C.; *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. **Rev Saúde Pública**, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B.. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4251–4262, nov. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/?>

MARTINS, A. P. B.; *et al.* Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 37, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/57BygZjXKGrzqFTTSWPh8CC/>.

NILSON, E.A.F. Alimentos ultraprocessados e seus riscos à cultura alimentar e à saúde. **Rev. de Alim. Cult. Américas-RACA**, p.133-146, 2022. Disponível em: <https://raca.fiocruz.br/index.php/raca/article/view/145/88>

PINA, J. F.; SOUZA, A. F. O. Alimentos ultraprocessados: um caminho para a Doença de Alzheimer? Trabalho de Conclusão de Curso, PUC Goiás, 2024. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/8238>

PINTO, J. R. R.; COSTA, F. N. Consumo de produtos processados e ultraprocessados e o seu impacto na saúde dos adultos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 13, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i14.22222>

SANTOS, A.P.; *et al.* O impacto dos alimentos ultraprocessados na Saúde Cardiovascular. **Revista Contemporânea**, v.4, n.10, 2024. DOI: 10.56083/RCV4N10-074. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6075/4439>

SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. Os alimentos ultraprocessados estão entre os mais consumidos pelos brasileiros. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/web/guest/w/alimentos-ultraprocessados-est%C3%A3o-entre-os-mais-consumidos-pelos-brasileiros>.