



IMPACTOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA MICROBIOTA INTESTINAL DE MULHERES NA FASE ADULTA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Izabela Cristina dos Santos Costas¹, Lucinéia Brasan da Silva², Crislayne Teodoro Vasques³

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. chattedabela@gmail.com

²Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. lucibressann@gmail.com

³Orientadora, Doutora, Docente no Curso de Nutrição, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. crislayne.vasques@unicesumar.edu.br

RESUMO

A ingestão de AUPs tem sofrido aumento de maneira significativa nos últimos anos, em especial, nas mulheres adultas, especialmente em centros urbanos. Tais produtos, ricos em açúcares, aditivos, gorduras e sódio, contribuem para os desequilíbrios nutricionais e alterações negativas na microbiota intestinal. Sendo que a microbiota se torna essencial para desempenhar diversas funções, tais quais, metabólicas, imunológicas, bem como a proteção do organismo. Uma dieta rica em AUPs reduz de maneira grotesca a sua diversidade e contribui para a disbiose, condição associada a inflamação e doenças metabólicas. Em mulheres, essas alterações são intensificadas, devido a fatores socioculturais e hormonais, como o estresse, menopausa e a dupla jornada, favorecendo condições como a obesidade, SII e transtornos de humor. Para tanto, essa revisão de literatura, baseada em estudos nos últimos 8 anos, busca avaliar os efeitos do consumo de AUPs sobre a microbiota intestinal de mulheres adultas. Os achados indicam a necessidade de estratégias nutricionais que priorizem alimentos in natura, ricos em fibras e compostos bioativos, bem como, a relação das políticas públicas em ações nutricionais, voltadas para a saúde da mulher, promovendo alimentação mais saudável e prevenindo DCNT.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos ultraprocessados; Microbiota intestinal; Saúde da mulher.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, observou-se uma mudança abrupta nos padrões alimentares globais, especialmente pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados (AUPs), sendo notório entre mulheres em idade adulta no contexto urbano. Sendo que, o Brasil divide os alimentos em quatro grupos principais: in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados (Monteiro *et al.*, 2017).

Tais produtos alimentícios tais quais, processados ou ultraprocessados, se tornam nutricionalmente desequilibrados pobres em fibras, minerais e vitaminas, todavia, são ricos em sódio, gorduras saturadas, trans e açúcares livres, elementos que impactam de forma direta e indireta a saúde intestinal (Monteiro *et al.*, 2017).

Diante disso, o intestino dispõe de trilhões de microrganismos na microbiota intestinal humana, sendo responsáveis por diversas funções, tais quais, podemos destacar as funções metabólicas, imunológicas e protetoras essenciais da homeostase do organismo (Fadnes *et al.*, 2023). No entanto, fatores dietéticos, especialmente quando se fala do consumo frequente de AUPs, podem ocorrer alterações negativas em sua composição e funcionalidade, ocasionando o estado de disbiose intestinal (Garcia-Medina *et al.*, 2023).

No caso de mulheres adultas, essas alterações, pode se tornar ainda maior, devido às interações entre a microbiota, hormônios sexuais e o eixo intestino-cérebro, podendo repercutir em condições como a síndrome do intestino irritável (SII), obesidade, diabetes tipo 2, bem como, distúrbios de humor, como a depressão (Garcia-Medina *et al.*, 2023; Fadnes *et al.*, 2023).



Com isso, diversos estudos demonstram que, a ingestão elevada de AUPs reduz significativamente a diversidade microbiana intestinal, fazendo a promoção do crescimento bacteriano com potencial patogênico, como a *Escherichia coli* e *Clostridium spp.*, entrando em conflito com cepas benéficas, como o *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* (Carneiro *et al.*, 2021).

Assim, estudos populacionais correlacionam as situações de estresse, a rotina acelerada e durante fases específicas como a menopausa com o consumo maior de alimentos ultraprocessados, bem como, mudanças fisiológicas que também, pode afetar a microbiota intestinal (Silva *et al.*, 2024).

Dessa forma, com a crescente incorporação de AUPs na dieta das mulheres em idade adulta, constitui um crescente padrão de saúde pública, no qual, merece atenção. Visto que, a alimentação moderna, embora comprometa não apenas a qualidade nutricional, mas também, a microbiana do trato gastrointestinal. Tornando-se uma importante conscientização sobre uma dieta equilibrada por meio de fibras, Prebióticos e alimentos minimamente processados, além de uma promoção à saúde feminina exclusiva, visando a prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de reunir e discutir evidências científicas relacionadas ao impacto do consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) sobre a composição e funcionalidade da microbiota intestinal de mulheres adultas. A revisão será conduzida entre os meses de fevereiro e outubro de 2025.

As buscas serão realizadas nas bases de dados PubMed, SciELO, Google Acadêmico e em livros especializados nas áreas de nutrição, microbiologia intestinal e saúde da mulher. O período de publicação considerado será de 2017 a 2025, priorizando estudos recentes e de maior relevância científica. Serão empregadas as seguintes palavras-chave: ultraprocessado, dieta, microbiota intestinal, mulher e microbiota da mulher.

Serão incluídos na revisão os seguintes tipos de estudos: Artigos originais e revisões sistemáticas com abordagem quantitativa ou qualitativa; Publicações com foco em mulheres adultas (18 a 59 anos); Estudos que relacionam o consumo de AUP com alterações na microbiota intestinal; Textos publicados em português, inglês ou espanhol e Artigos disponíveis na íntegra e com acesso livre ou institucional.

Os critérios de exclusão serão: estudos que abordem apenas populações infantis, adolescentes ou idosos; artigos que tratem de microbiota sem conexão direta com padrões alimentares; e publicações que não atendam ao objetivo central da revisão, mesmo após leitura integral.

A seleção dos estudos será realizada em duas etapas. Na primeira fase será a leitura dos títulos e resumos para identificação da relevância temática. Na segunda etapa, será feita a leitura integral dos textos selecionados previamente, aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão.

Os estudos incluídos serão analisados de forma descritiva e interpretativa, considerando os seguintes aspectos: características metodológicas, principais achados relacionados à microbiota intestinal, componentes dietéticos envolvidos e possíveis mecanismos de ação.



3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da análise da literatura, pretende-se destacar os possíveis mecanismos fisiológicos que explicam a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e as alterações na microbiota intestinal, bem como apresentar estratégias dietéticas preventivas voltadas à manutenção da saúde intestinal, como o incentivo ao consumo de alimentos in natura, ricos em fibras e compostos bioativos.

Essas alterações incluem a redução da diversidade microbiana e o aumento de populações bacterianas associadas a processos inflamatórios, configurando um estado de disbiose. Tal desequilíbrio microbiano pode favorecer o desenvolvimento de doenças metabólicas e inflamatórias, além de exercer impactos negativos sobre a saúde mental e o bem-estar emocional, considerando o papel fundamental do eixo intestino-cérebro.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, espera-se que os resultados desta revisão contribuam para a construção de uma base teórica robusta, capaz de subsidiar ações de educação nutricional, intervenções dietéticas e a formulação de políticas públicas direcionadas à saúde da mulher, com ênfase na promoção de padrões alimentares mais saudáveis e sustentáveis.



REFERÊNCIAS

CARNEIRO, D. M. et al. Influence of dietary patterns and ultra-processed food consumption on gut microbiota composition. *Nutrients*, v. 13, n. 9, p. 2985, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8398738/>. Acesso em: 03 jun. 2025.

FADNES, L. T. et al. Health outcomes associated with ultra-processed foods: a review of recent evidence. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, v. 6, n. 1, p. 36–45, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11644225/>. Acesso em: 03 jun. 2025.

GARCIA-MEDINA, J. A. et al. Sex differences in gut microbiota composition and host response. *Front. Endocrinol.*, v. 14, p. 1228432, 2023. DOI: 10.3389/fendo.2023.1228432.

MONTEIRO, C. A. et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 1, p. 5–17, 2017.

SILVA, R. A. et al. Ultra-processed foods and changes in gut microbiota composition: emerging evidence and public health implications. *Frontiers in Nutrition*, v. 11, 2024. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10123172/>. Acesso em: 03 jun. 2025.