

CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS E RISCO CARDIOVASCULAR EM HIPERTENSOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UMA ANÁLISE EPIDEMIOLÓGICA E MECANÍSTICA

ANALUCIAFNUTRI@OUTLOOK.COM (ANALÚCIA SILVA FERREIRA)

ANALÚCIA SILVA FERREIRA - Graduada em bacharelado em nutrição pelo Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA).

Palavras-chave: Estado nutricional; Estilo de vida; Cooperação multiprofissional.

Área Temática: Cardiologia Preventiva e Promoção da Saúde.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV) permanecem como a principal causa de morbimortalidade no cenário epidemiológico brasileiro e global, demandando intervenções prioritárias e integradas no âmbito da Atenção Primária à Saúde (SKEIE et al., 2023). Entre os principais determinantes comportamentais modificáveis, a transição nutricional caracterizada pela substituição de padrões alimentares tradicionais por formulações industriais desempenha papel central no descontrole da hipertensão arterial sistêmica (BRASIL, 2014). A formulação de diretrizes terapêuticas e de promoção da saúde eficazes requer o cruzamento sistemático entre os indicadores descritivos de monitoramento populacional e os mecanismos biológicos subjacentes que explicam onexo causal entre o consumo de ultraprocessados e o dano vascular crônico (SKEIE et al., 2023). Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados no risco cardiovascular de indivíduos hipertensos assistidos na atenção primária, cruzando dados de monitoramento oficial com as evidências mecanísticas da literatura contemporânea.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo analítico e reflexivo fundamentado no cruzamento de dados secundários oficiais de monitoramento em saúde e revisões de literatura científica estruturadas. Utilizou-se os indicadores públicos consolidados de marcadores de consumo alimentar e estado nutricional de adultos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (BRASIL, 2024a) e as estimativas populacionais do inquérito Vigitel (BRASIL, 2024b). Para a fundamentação biológica e discussão epidemiológica dos dados macro, realizou-se uma busca ativa nas bases PubMed e SciELO por estudos epidemiológicos de base populacional e coortes prospectivas de longa duração publicados entre 2022 e 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados consolidados do SISVAN no cenário de saúde pública evidenciam um panorama crítico: 62% dos adultos hipertensos monitorados na atenção básica registraram um consumo diário elevado de formulações ultraprocessadas, com predomínio de embutidos, biscoitos salgados e bebidas adoçadas (BRASIL, 2024a). Adicionalmente, as prevalências nacionais do Vigitel apontam que o excesso de peso acomete mais de 60% da

população adulta assistida no Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2024b), convergindo com o estudo transversal nacional da Pesquisa Nacional de Saúde, que identificou prevalência de HAS autorreferida de 23,9% e forte associação com a obesidade (MALTA et al., 2022). Em âmbito regional, a Pesquisa Estadual de Saúde e Nutrição de Pernambuco demonstrou que a ingestão de ultraprocessados superou a de alimentos *in natura* nos extremos de consumo, concentrando-se em jovens e estratos de menor renda (OLIVEIRA et al., 2024).

Para além do caráter descritivo das prevalências governamentais, a literatura científica longitudinal elucida os mecanismos biológicos que conectam esse padrão alimentar ao dano cardiovascular. A análise sistemática global conduzida com 17 coortes prospectivas totalizando 822.213 adultos confirmou o impacto linear dos ultraprocessados no ganho de adiposidade visceral e na incidência de HAS e dislipidemias (MAMBRINI et al., 2023). O nexos dose-resposta foi consolidado pela coorte norte-americana *Atherosclerosis Risk in Communities*, acompanhada por 13 anos, comprovando que o maior quartil de consumo de ultraprocessados eleva em 15% o risco de incidentes de hipertensão arterial (RIVERA et al., 2024). O consumo contínuo desses produtos correlaciona-se ao aumento linear de eventos coronarianos e cerebrovasculares agudos (SKEIE et al., 2023).

Fisiopatologicamente, esse desfecho decorre de três vias principais induzidas pelo processamento industrial:

Sobrecarga de Sódio e Aditivos Químicos: O elevado teor de sódio oculto atua diretamente na retenção hídrica, expansão do volume plasmático e elevação do débito cardíaco (RIVERA et al., 2024). Paralelamente, aditivos como emulsificantes e conservantes rompem a barreira epitelial intestinal, induzindo disbiose e inflamação crônica de baixo grau, o que resulta em estresse oxidativo e disfunção endotelial (MAMBRINI et al., 2023).

Degradação da Matriz Alimentar: A hiper-homogeneização mecânica destrói a matriz estrutural original do alimento, acelerando a velocidade de absorção de carboidratos simples (MAMBRINI et al., 2023). Esse processo gera picos de glicemia e hiperinsulinemia compensatória, ativando o sistema nervoso simpático e promovendo a reabsorção renal de sódio, além de estimular a proliferação de células musculares lisas vasculares, elevando a resistência periférica (RIVERA et al., 2024).

Densidade Energética e Obesidade Vascular: A combinação de gorduras hidrogenadas e açúcares livres desregula os mecanismos de saciedade hipotalâmica (OLIVEIRA et al., 2024). O ganho de peso decorrente eleva a compressão física dos rins pelo tecido adiposo retroperitoneal, ativando patologicamente o Sistema Renina-Angiotensina-Aldosterona, o que perpetua a vasoconstrição sistêmica e a rigidez arterial (MAMBRINI et al., 2023).

CONCLUSÕES

Os dados oficiais de vigilância alimentar no Brasil encontram total correspondência com os mecanismos de causalidade descritos nas coortes internacionais de alta relevância científica. O monitoramento do SISVAN reflete uma exposição crônica de hipertensos a produtos de alta capacidade inflamatória e disfuncional para o endotélio vascular. Conclui-se que o manejo eficaz do risco cardiovascular na atenção básica exige transpor a barreira do controle medicamentoso isolado, instituindo ações coletivas estruturantes focadas no desestímulo ao consumo de ultraprocessados e no resgate da alimentação adequada regionalizada.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: www.gov.br. Acesso em: 26 ago. 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN)**: Relatório público do estado nutricional e marcadores de consumo alimentar de adultos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024a. Disponível em: saude.gov.br. Acesso em: 25 ago. 2026.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. **Vigitel Brasil 2023**: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2024b. Disponível em: www.gov.br. Acesso em: 25 ago. 2026.
- MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Hipertensão arterial e fatores associados: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 122, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004177>. Acesso em: 25 ago. 2026.
- MAMBRINI, Elsa *et al.* Ultra-Processed Food Consumption and Incidence of Obesity and Cardiometabolic Risk Factors in Adults: A Systematic Review of Prospective Studies. **Nutrients**, v. 15, n. 11, p. 2583, 2023. Disponível em: doi.org. Acesso em: 25 ago. 2026.
- OLIVEIRA, Renata Kelly Gomes de *et al.* Consumption of *in natura* and ultra-processed foods in adults: an analysis of social, metabolic, and lifestyle determinants. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 27, e240018, 2024. Disponível em: doi.org. Acesso em: 25 ago. 2026.
- RIVERA, Nikolaos *et al.* Ultra-Processed Food Consumption and Risk of Incident Hypertension in US Middle-Aged Adults. **Journal of the American Heart Association**, v. 13, n. 17, e035189, 2024. Disponível em: doi.org. Acesso em: 25 ago. 2026.
- SKEIE, Guri *et al.* Consumption of ultra-processed foods and risk of cardiovascular disease in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohort. **Atherosclerosis**, v. 375, p. 55-63, 2023. Disponível em: doi.org. Acesso em: 25 ago. 2026.