



OS IMPACTOS DO CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS PARA A SAÚDE HUMANA

THE IMPACTS OF CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS ON HUMAN HEALTH

Heyllen Dangelis Oliveira Ferreira¹

Lavínia Bomtempo¹

Paula Eduarda Ribeiro¹

Sophia Garcia¹

Adaline Franco Rodrigues²

O Brasil passou por diversas mudanças, sendo essas de cunho político, econômico, social e também cultural, as quais evidenciaram transformações no modo de vida da sua população. As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas, passando de um país com problemas de desnutrição a um país com um aumento expressivo de habitantes com sobrepeso e obesidade. Vários estudos mostram, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com intervenções baseadas no fornecimento de medicamentos ou suplementos que contêm os nutrientes individuais presentes naqueles alimentos. Por outro lado, o consumo de alimentos ultraprocessados está associado a problemas de saúde como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, além de levantar questões sociais, como o acesso desigual a alimentos saudáveis e a influência da publicidade. Desse modo, objetiva-se com essa pesquisa analisar as consequências do consumo de ultraprocessados e seus impactos na saúde humana, através da revisão de literatura brasileira dos últimos 10 anos. Justifica-se esse projeto devido ao consumo de alimentos ultraprocessados e suas consequências a longo prazo na saúde da população brasileira, uma vez que a industrialização da alimentação e a globalização têm alterado significativamente os hábitos alimentares, aumentando a oferta e o consumo desses produtos, que possuem alta adição de ingredientes artificiais e baixo valor nutricional. A metodologia adotada neste estudo consiste em uma revisão de literatura, almejando-se identificar e analisar de forma sistemática os principais achados relacionados ao

¹ Acadêmicas de Medicina UNIFIMES. E-mail: heyllendangelis@academico.unifimes.edu.br

² Docente UNIFIMES



consumo de ultraprocessados pela população brasileira. Serão considerados artigos publicados entre 2015 e 2024, disponíveis de modo completo e gratuito na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), em língua portuguesa, utilizando combinações de palavras-chave e operadores booleanos AND, OR e AND NOT. Após a identificação dos artigos e a seleção dos mesmos, os dados serão organizados em uma planilha com informações como título, autores, objetivo, metodologia e principais resultados. A análise será conduzida de forma qualitativa, buscando identificar padrões, tendências e lacunas na literatura. Esperam-se encontrar resultados que demonstrem os malefícios de uma dieta rica/embasada em alimentos ultraprocessados na saúde humana. Também há a expectativa de que esses resultados demonstrem uma relação direta entre doenças crônicas e os hábitos alimentares da população brasileira.

Palavras-chave: Alimento Processado. Doença Crônica. Indicadores. Nutrologia.

Keywords: Food Processed. Chronic Disease. Indicators. Nutrology.