DESAFIO EMERGENTE PARA A SAÚDE PÚBLICA: CONSUMO EXCESSIVO DE ULTRAPROCESSADOS ENTRE ADOLESCENTES SOB OS EFEITOS NA COGNIÇÃO E DESEMPENHO ACADÊMICO

Autor(res)

Lucia Dias Da Silva Guerra
Carla Regina Cubas Kuntzler

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O consumo excessivo de ultraprocessados tem se demonstrado uma preocupação em saúde pública, especialmente nos adolescentes, impactando negativamente as funções cognitivas. A revisão sugere uma análise sobre o consumo de ultraprocessados e efeitos na memória, atenção e no desempenho escolar. O grupo é considerado vulnerável e exposto a estratégias de marketing, disponibilidade nos ambientes escolares e custos acessíveis. Os ultraprocessados, com características de alto teor de açúcares simples, gorduras saturadas, sódio e aditivos sintéticos, possuem baixo valor nutricional, que estão associados a resultados negativos como obesidade, resistência à insulina, distúrbios do sono e transtornos mentais, sintomas de ansiedade e depressão, prejuízos na síntese e o equilíbrio de neurotransmissores como a serotonina, noradrenalina, GABA, glutamato e acetilcolina, provocam inflamação cerebral, estresse oxidativo e alterações na microbiota intestinal, entre outros fatores prejudiciais na saúde.

Objetivo

Identificar na literatura científica a prevalência e os fatores associados ao consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes brasileiros sob a importância das funções cognitivas, memória, atenção e desempenho acadêmico, durante a fase de maturação cerebral.

Material e Métodos

Esta pesquisa refere-se a uma revisão bibliográfica que utilizou artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, nas bases de dados PubMed (n= 6), SciELO (n= 4) e no buscador Google Acadêmico (n= 3). A pesquisa priorizou estudos que abordassem a população adolescentes e com período de publicação entre os anos 2018 e 2024. A técnica booleana foi utilizada, combinando os descritores “adolescentes” *AND* “ultraprocessados” *AND* “cognição” AND “psiquiatria do adolescente” *AND* “terapias mente-corpo” *AND* “cérebro intestino” para refinar os resultados. Inicialmente foram encontrados 13 artigos, após análise de títulos e resumos, 5 foram selecionados por sua relevância. Após leitura integral, finalmente 4 artigos foram incluídos para a revisão, garantido a diversidade das fontes.

Resultados e Discussão

A análise revelou que fatores como baixa renda familiar e falta de orientação nutricional estão associados ao consumo de ultraprocessados. Resultados indicaram que 65% dos adolescentes relatam consumo frequente, sendo lanches, refrigerante e fasfood, o estudo abordou alunos do 6° ao 9° ano do fundamental e 1ª à 3ª série do médio de escolas públicas e privadas no Brasil. A revisão analisou desempenho inferior da memória, atenção e as funções cognitivas, corroboram essa relação com déficits cognitivos possivelmente devido à alta carga de açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos. O consumo de ultraprocessados provocam impactos metabólicos, desregulação dos neurotransmissores devido a presença de aditivos (glutamato monossódico, emulsificantes, corantes) entre outros, está relacionado à inflamação cerebral, agravando os déficits cognitivos. A revisão abordou a necessidade de intervenções por meio de políticas públicas e ações educativas.

Conclusão

O consumo excessivo de ultraprocessados na adolescência configura um problema emergente na Saúde Pública, pesquisas apontam que o padrão contribui para fadiga mental, perda de memória, falta de concentração, má qualidade no sono e distúrbios como ansiedade e depressão, afetando diretamente a aprendizagem. Além dos impactos psíquicos, o consumo dos ultraprocessados agrava o risco de doenças crônicas não transmissíveis, mais um fator que torna essencial a implementação de políticas públicas voltadas a promoção da saúde alimentar.

Referências

Lopes, F. M., et al. (2022). "Cognitive Functions and Diet Quality in Adolescents: A Cross-Sectional Study." BMC Public Health, 22(1), 1234.

Louzada, M. L. da C. et al. (2021). Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. Cadernos de Saúde Pública, 37(suppl 1)

Monteiro, C. A., et al. (2018). "Ultra-Processed Foods: What Are They and How to Identify Them?" Public Health Nutrition, 21(1), 1-10.