Consumo de Alimentos Ultraprocessados e Saúde Coletiva

Autor(res)

Lucia Dias Da Silva Guerra
Lucilene Caiana Da Silva

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

Nas últimas décadas, o padrão alimentar da população mudou de forma significativa. Preparações caseiras e alimentos in natura passaram a ser substituídos por produtos prontos para consumo, com longa duração na prateleira e baixo custo. Esses produtos, conhecidos como alimentos ultraprocessados, são preparados a partir de ingredientes industriais como óleos refinados, açúcares, amidos modificados e aditivos químicos. Apesar de práticos, esses alimentos estão diretamente relacionados ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que representam hoje uma das principais causas de mortalidade no Brasil.

Objetivo

Analisar os impactos do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde coletiva no Brasil, evidenciando consequências nutricionais, epidemiológicas e os custos socioeconômicos, bem como revisar estratégias de políticas públicas de saúde para enfrentamento.

Material e Métodos

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas bases SciELO, LILACS /BVS e PubMed/Medline, além de documentos oficiais do Ministério da Saúde e da OPAS/ OMS. Durante a busca bibliográfica, foram utilizadas as palavras-chave: “alimentos ultraprocessados”, “saúde coletiva”, “doenças crônicas” e “políticas públicas em saúde”. Inicialmente, foram encontrados 12 artigos dos quais, 6 foram excluídos por não apresentarem dados relevantes ou por se tratarem de opiniões e notícias jornalísticas. Dos 6 artigos restantes, todos foram considerados pertinentes para o embasamento desta revisão. Foram incluídos artigos em português ou inglês, publicados entre 2015 e 2025, que abordam: consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil; associação com DCNT e Políticas públicas de saúde relacionadas.

Resultados e Discussão

O consumo de ultraprocessados no Brasil tem crescido, especialmente entre jovens e adultos. Esses produtos costumam ser ricos em calorias, gorduras saturadas, açúcares e sódio, e pobres em fibras e micronutrientes essenciais, o que contribui para o desenvolvimento de obesidade diabetes tipo 2, hipertensão arterial e outras Doenças Crônicas não Transmissíveis. Além dos efeitos sobre a saúde individual, há impactos significativos para a sociedade. O tratamento das DCNT gera custos elevados para o sistema público de saúde, além de aumentar as

desigualdades sociais. Estudos recentes também indicam que fatores sociais, econômicos e de marketing influenciam fortemente o consumo desses alimentos. Publicidade direcionada, preços baixos e facilidade de acesso tornam os ultraprocessados ainda mais atrativos, principalmente para famílias com menor renda. Para enfrentar o problema, diversas estratégias de políticas de públicas de saúde têm sido propostas e implementadas, como: rotulagem nutricional de advertência nos alimentos, restrição de publicidade voltada a crianças, incentivo à produção e consumo de alimentos naturais e minimamente processados, programas de educação alimentar em escolas e unidades de saúde. Essas ações mostram que é possível reduzir o consumo de ultraprocessados quando há junção entre políticas públicas, educação e conscientização da população.

Conclusão

O consumo de ultraprocessados é um desafio importante para a saúde coletiva. Ele contribui para o aumento de doenças crônicas, sobrecarga do sistema de saúde e desigualdades sociais. Reduzir esses impactos exige não apenas escolhas individuais mais conscientes, mas também políticas públicas de saúde eficazes, educação alimentar e incentivo a hábitos alimentares saudáveis. Investir nessas estratégias é essencial para melhorar a saúde da população e reduzir os custos sociais e econômicos relacionados às DCNTs.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CANELLA, D. S. et al. Ultra-processed food products and obesity in Brazilian households (2008-2009). Public Health Nutrition, v. 17, n. 4, p. 885-892, 2014.

LOUZADA, M. L. C. et al. Impact of ultra-processed food on micronutrient content in the Brazilian diet. Revista de Saúde Pública, v. 49, n. 45, p. 1-8, 2015.

MARTINS, A. O. B.; LEVY, R. B.; CLARO, R. M. et al. Increased contribution of ultra-processed foods in the Brazilian diet (1987-2009). Revista de Saúde Pública, v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013.

MONTEIRO, C. A. et al. Nova: A Classificação dos alimentos. São Paulo: USP, 2016.

SANTOS, F. S.; MOURA, E. C.; CARVALHO, M. R. Consumo de alimentos ultraprocessados em adultos brasileiros. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 11, p. 4541-4552, 2020.