

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

RELAÇÃO DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS COM A SAÚDE
MENTAL EM MULHERES: uma revisão de literatura

**ANA JÚLIA PRADO ARRUDA¹; BEATRIZ SANTOS AMARAL²; JAMILLY SOUZA
FERREIRA³; CAMILA PINHEIRO PEREIRA⁴.**

¹Centro Universitário Fametro – Unifametro; ana.arruda02@aluno.unifametro.edu.br;

²Centro Universitário Fametro – Unifametro; beatriz.amaral@aluno.unifametro.edu.br;

³Centro Universitário Fametro – Unifametro; jamilly.ferreira01@aluno.unifametro.edu.br;

⁴Centro Universitário Fametro – Unifametro; camila.pereira@professor.unifametro.edu.br.

Área Temática: Saúde Coletiva.

RESUMO

Introdução: A saúde mental, especialmente entre mulheres, pode ser impactada por alimentos ultraprocessados que provocam sintomas de depressão e ansiedade, devido a efeitos inflamatórios, alterações na microbiota intestinal, diminuição dos níveis de dopamina e oscilações hormonais. **Objetivo:** Revisar na literatura a relação do consumo de alimentos ultraprocessados com a saúde mental em mulheres. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa, realizada a partir de pesquisas em bases de dados como PubMed e Google acadêmico. A busca foi realizada em março de 2025 a partir da combinação dos seguintes descritores da saúde (DECS): “Depression” (depressão), “Anxiety” (ansiedade), “Mental Health” (saúde mental), “Food Processed” (alimentos processados), “Women” (mulheres). Foram adotados como critérios de inclusão: artigos científicos originais, publicados a partir de 2010, com acesso completo ao texto, redigidos em inglês com possibilidade de tradução para o português. Foram considerados elegíveis os estudos que não estivessem restritos a população de um único país e estudos que abordassem aspectos da saúde feminina de forma ampla, incluindo dimensões socioculturais, comportamentais e nutricionais. Foram excluídos os estudos duplicados, pesquisas não originais e estudos que não se alinhavam com os objetivos da revisão. **Resultados:** O consumo de ultraprocessados foi associado a piora na saúde mental das mulheres, incluindo depressão e ansiedade. Além disso, fatores como dieta ocidentalizada e contexto sociocultural podem agravar esses efeitos.

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

A redução desses alimentos é apontada como uma estratégia para melhorar o bem-estar, reforçando a importância de políticas de educação nutricional. **Considerações finais:** Compreender essa conexão entre padrões alimentares e saúde mental é essencial para promoção de hábitos mais saudáveis, melhorando a qualidade de vida e a saúde feminina.

Palavras-chave: Alimentos ultraprocessados; Sintomas depressivos; Ansiedade; Mulheres.

INTRODUÇÃO

Doenças mentais como depressão e ansiedade são causas importantes de morbidade e mortalidade. A alimentação pode influenciar a saúde mental: dietas pobres em nutrientes e ricas em açúcares estão ligadas a piora dos sintomas. Em modelos animais, essas dietas afetam neurotransmissores, aumentam a inflamação e prejudicam o microbioma intestinal, contribuindo para alterações no humor (Hecht *et al.*, 2022).

Estudos anteriores sobre a associação entre dieta e doença depressiva se concentraram em nutrientes individuais ou grupos de alimentos. No entanto, estudar nutrientes ou alimentos individuais pode fornecer uma imagem incompleta da relação entre dieta e saúde mental, dadas as interações complexas entre nutrientes em nossas dietas diárias (Jacka *et al.*, 2010).

O consumo de ultraprocessados tem sido associado a piora na saúde mental das mulheres, possivelmente devido à inflamação, alterações na microbiota intestinal e impactos nos neurotransmissores. Estudos indicam maior risco de depressão e ansiedade em quem consome esses alimentos com frequência, especialmente devido a oscilações glicêmicas e aditivos que afetam o cérebro. Além disso, fatores hormonais e sociais podem tornar as mulheres mais vulneráveis a esses efeitos. Essa relação reforça a importância de uma alimentação equilibrada para o bem-estar psicológico (Dorsa Hosseininasab *et al.*, 2024).

Assim, o presente estudo tem como objetivo revisar na literatura a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a saúde mental em mulheres.

METODOLOGIA

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa, elaborada a partir da análise de estudos que relacionam o consumo de ultraprocessados com a saúde mental de mulheres.

A busca dos artigos foi realizada na base de dados *National Library of Medicine* (PubMed) e Google acadêmico no mês de março de 2025. Para isso, foram utilizados os seguintes Descritores da Saúde (DECS) e seus respectivos termos em inglês: “Depression” (depressão), “Anxiety” (ansiedade), “Mental Health” (saúde mental), “Food Processed” (alimentos processados), “Women” (mulheres), combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR”.

Os critérios de inclusão abrangeram: artigos científicos originais, publicados a partir de 2010, com acesso completo ao texto, redigidos em inglês com possibilidade de tradução para o português. Foram considerados elegíveis os estudos que não estivessem restritos a população de um único país e estudos que abordassem aspectos da saúde feminina de forma ampla, incluindo dimensões socioculturais, comportamentais e nutricionais.

Foram excluídos os estudos duplicados, pesquisas não originais e estudos que não se alinhavam com os objetivos da revisão. Foram aplicados com os seguintes filtros: “Artigos”, “Ensaio clínico” e “Texto completo”. Inicialmente, a triagem foi feita por meio da leitura dos títulos. Em seguida, os títulos e textos foram analisados. Por fim, realizou-se a leitura integral dos trabalhos selecionados.

Como resultado, no PubMed, 18 resultados foram achados. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, cinco estudos foram incluídos nesta revisão: Hosseininasab *et al.* (2024), Jacka *et al.* (2010), Hecht *et al.* (2022), Hajmir *et al.* (2022) e Xavier *et al.* (2024).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados coletados revela uma relação significativa entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o impacto negativo na saúde mental das mulheres. Xavier *et al.* (2024) indicam que mulheres com maior ingestão desses alimentos relataram com mais frequência sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Em contrapartida, aquelas que

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

mantinham uma alimentação baseada em alimentos frescos e naturais apresentaram níveis mais baixos desses sintomas, evidenciado por Jacka *et al.* (2010).

Contudo, o contexto sociocultural e o consumo alimentar precisam ser considerados em conjunto. Hecht *et al.* (2022) destacam que as mulheres frequentemente enfrentam pressões estéticas e sociais, resultando em buscas por praticidade e acessibilidade alimentar que repercutem na escolha de alimentos ultraprocessados, esse comportamento pode desencadear um ciclo de insatisfação corporal e agravamento dos sintomas de saúde mental.

Seguindo no contexto sociocultural, Hosseininassab *et al.* (2024) observaram que o consumo elevado de ultraprocessados também está associado à piora na qualidade de vida, especialmente entre mulheres iranianas; sugerindo que padrões alimentares ocidentalizados podem contribuir significativamente para a deterioração do bem-estar psicológico feminino.

Os resultados de Hajmir *et al.* (2022) sugerem uma maior suscetibilidade feminina aos impactos negativos desses alimentos, reforçando que a alta ingestão de alimentos ultraprocessados está significativamente associada ao aumento de sintomas depressivos e à piora da qualidade do sono.

Em síntese, as evidências apontam que uma alimentação rica em ultraprocessados pode ser considerada um fator de risco importante para o desenvolvimento de transtornos mentais em mulheres, como ressaltado por Hecht *et al.* (2022). No entanto, ainda são necessários estudos longitudinais e experimentais que aprofundem a compreensão das causas e consequências dessa associação, bem como intervenções nutricionais eficazes que possam mitigar seus efeitos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evidências indicam que o consumo excessivo de ultraprocessados, ricos em açúcares e pobres em nutrientes, provoca desequilíbrios metabólicos e inflamatórios que afetam a saúde mental, como a desregulação de neurotransmissores e alterações no microbioma intestinal, favorecendo ansiedade e depressão.

XI JORNADA DE NUTRIÇÃO
CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO

Estudos analisam padrões alimentares para entender como os alimentos e seu processamento influenciam o bem-estar psicológico, especialmente em mulheres, devido a fatores hormonais e socioculturais.

Compreender essa relação é essencial para embasar estratégias de promoção da saúde, como políticas públicas e educação alimentar, visando prevenir transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

DE FARIAS XAVIER, D. *et al.* Consumo de alimentos segundo a classificação NOVA de alimentos e sua relação com sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres. **Nutrients**, v. 16, n. 21, p. 3734, 31 out. 2024.

HAJMIR, M. M. *et al.* Interação entre ingestão de alimentos ultraprocessados e pontuação de risco genético na saúde mental e qualidade do sono. **Springer**, v. 27, p. 3609–3625, 24 dez. 2022.

HECHT, E. M. *et al.* Exame transversal do consumo de alimentos ultraprocessados e sintomas adversos de saúde mental. **Public Health Nutrition**, v. 25, n. 11, p. 1–10, 28 jul. 2022.

HOSSEININASAB, D. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e qualidade de vida: um estudo transversal em mulheres iranianas. **Frontiers in Public Health**, v. 12, 11 abr. 2024.

JACKA, F. N. *et al.* Associação de dietas ocidentais e tradicionais com depressão e ansiedade em mulheres. **American Journal of Psychiatry**, v. 167, n. 3, p. 305–311, 1 mar. 2010.