**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E RISCOS DE DOENÇAS CRÔNICAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Carlos Davi Sousa Silva**

Discente em Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca - CearáDavisousa11111@gmail.com

**Paulo César Rodrigues Araújo Júnior**

Discente em Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca - Ceará**Paulojunio19@gmail.com**

**Raquel Cristina de Sousa Lima Landim**

Docente em Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta de Itapipoca.

Itapipoca - Ceará

**Introdução:** Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais produzidos a partir de substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, que contêm pouco ou nenhum alimento inteiro em sua composição e que são tipicamente adicionadas de flavorizantes, corantes, emulsificantes e outros aditivos que modificam os atributos sensoriais do produto final. Os ingredientes e procedimentos utilizados na fabricação de alimentos ultraprocessados visam criar produtos de baixo custo, hiperpalatáveis e convenientes, com potencial para substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Segundo a OMS (Organização mundial da saúde), as doenças crônicas não transmissíveis são as que mais acometem a população, sendo responsáveis por milhares de mortes. Parte desse panorama mundial é caracterizado por mudanças alimentares que envolvem a substituição de alimentos *in natura* e minimamente processados por alimentos industrializados pronto para o consumo (processados ou ultraprocessados), ricos em sódio e açúcar. Essas transformações promovem desequilíbrios nutricionais e uma ingestão excessiva de calorias, contribuindo para o aumento de diabetes, obesidade e hipertensão entre outras doenças que podem surgir. **Objetivo:** Investigar o efeito do consumo de alimentos ultraprocessados no surgimento das doenças crônicas. **Método:** Trata-se de um estudos de revisão realizada no mês de março, a partir de estudos científicos que abordam o tema consumo de alimentos ultraprocessados e risco de doenças crônicas. A busca dos artigos foi realizada na plataforma da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), especificamente nas bases de dados SciElo (Scientific Electronic Library Online) e Google acadêmico. Foram utilizados os seguintes descritores, de acordo com os Descritores em Ciências da Saúde: “Ultraprocessados” , “doenças crônicas” e sua combinação por meio dos operadores booleanos (NOT, OR, AND). Foram incluídos nesta revisão os estudos originais publicados em língua inglesa ou portuguesa, no período de 2018 a 2023 e disponíveis na íntegra, Foram excluídos artigos que tinha menos conexão com o tema abordado e também aqueles que foram publicados a mais de 10 anos. **Resultados:** Foram utilizados 3 artigos para a elaboração do resumo, onde 1 deles foi mostrado uma associação positiva entre o consumo de alimentos ultraprocessados, e os outros dois mostrou uma reação negativa com o maior consumo desses alimentos e o aumentos de doenças crônicas, com um maior destaque para cardiovasculares e hipertensão. Em um estudo mostrou. que, quanto maior o consumo diário deste grupo de alimentos, mais elevada a circunferência abdominal, maior o IMC e assim maior o risco de desenvolver obesidade e doenças cardiovasculares. Em outro estudo foi relatado o aumento de doenças crônicas (Doenças cardiovasculares e hipertensão) em pessoas que tem um maior consumo de alimentos ultraprocessados. Outro estudo relatou que o consumo de alimentos ultraprocessados foi associado com a maior incidência de doença cardiovascular em geral e para os subgrupos de doença coronariana e doenças cerebrovasculares. **Conclusão**: Conclui-se que o consumo de alimentos ultraprocessados é um dos fatores para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, principalmente as doenças cardiovasculares e hipertensão que tem se agravado mais na vida das pessoas devido a má alimentação.

**Descritores:** Padrão Alimentar; Doenças crônicas; Ultraprocessados

**Referências:**

LOUZADA, M. L. C; COATA, C. S. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo**. Revista saúde publica.** 2021.

PINTO, J. R. R; COSTA, F. N. Consumo de alimentos processados e ultraprocessados e o seu impacto na saúde dos adultos. **Revista Research, Society and Development.** V. 10, n. 14, 2021.

KRAEMER, C; MACHADO, F.C. Perfil nutricional de adultos relacionado ao consumo alimentar de ultraprocessados. **Revista brasileira de obesidade, nutrição e emagreciemto.** São Paulo. V .14. n. 84. p.60-88. 2020.