**IMPACTOS DOS ALIMENTOS PROCESSADOS E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA SAUDE HUMANA: Revisão Bibliográfica**

**Heloi Kennedy Farias Matias**

Graduando do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca - Ceará. [kennedymatias123@gmail.com](mailto:kennedymatias123@gmail.com)

**Ana Flávia de Sousa Moura**

Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [manaflavia48@gmail.com](mailto:manaflavia48@gmail.com)

**Fabrícia Lopes da Mota**

Graduanda do curso de Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. [fabricialopes124@gmail.com](mailto:fabricialopes124@gmail.com)

**Lisa Marie da Silva Braga**

Preceptora de Estágio do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca. Itapipoca – Ceará. [lisabraganutri@gmail.com](mailto:lisabraganutri@gmail.com)

**Douglas Rodrigo Cursino dos Santos**

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição. Faculdade UNINTA de Itapipoca.

Itapipoca – Ceará. palestracursino@gmail.com

**Resumo**

**Introdução:** Nas últimas décadas foi possível observar um elevado consumo de alimentos processados e ultra processados entre as famílias brasileiras, alimentos que chegaram nas mesas das famílias ocupando o espaço de alimentos saudáveis que até então seriam alimentos indispensáveis a nossa dieta, tornando parte da dieta de muitas famílias, pelo fato da facilidade e praticidade durante o preparo dos alimentos, com isso, diminuindo o tempo de preparo de enumeras refeições. Uma alimentação baseada em alimentos processados e ultra processados oferece um grande risco a saúde humana fazendo com que o consumo destes alimentos a longo prazo, devido alto teor de calórico, muitas vezes adicionado de sódio, açúcares entre outros aditivos alimentares. Doenças estão associadas ao consumo de processados e ultra processados é a obesidade, hipertensão, diabetes, ou seja, a chamada síndrome metabólica. **Objetivo:** Descrever a relação do consumo da alimentos processados e ultra processados associados ao aparecimento da síndrome metabólica. **Método:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, cuja analise é qualitativa, utilizando artigos científicos em português e inglês, pelas fontes BVS, PUBMED, SCIELO e LILACS, publicados entre 2015 a 2020. Os descritores utilizados foram: “alimentação, nutrição, processados, ultraprocessados e doenças”. Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos que se adequassem ao tema, e que fossem escritos em português e como critério de exclusão, os que não se enquadrassem no tema, e que não foram escritos nos últimos cinco anos. Inicialmente, foram pré-selecionados 19 artigos com base no título e resumos, tendo como critério de inclusão artigos que estivessem de acordo com o objetivo proposto, e escritos no idioma português ou inglês, e como critério de exclusão artigos que foram publicados antes de 2015 e que não estavam disponíveis o texto na íntegra. Foram escolhidos apenas 04 para construção do resumo por adequar-se ao objetivo. **Resultados:** Demonstra-se que a “má alimentação” tendo como base um consumo alimentos processados e ultra processados tendem a ter um impacto direto na saúde dos indivíduos quando feito a longo prazo e com isso, contribuindo para o surgimento de novos casos de doenças, dando destaque para a obesidade, hipertensão, diabetes e câncer. **Conclusão**: Uma dieta associados com alimentos processados e ultra processados tendem a serem um fator de risco a saúde humana, pois, devemos buscar alimentos mais saudáveis nutricionalmente de preferência a alimentos “in natura” tais como: frutas, verduras, legumes e cereais integrais, para que possamos manter nossos hábitos alimentares saudáveis, e o consumo de alimentos que realmente agregam a saúde trazendo benefícios da promoção, prevenção e recuperação do estado nutricional em indivíduos sadios e enfermos.

**Descritores:** Alimentação; Nutrição; Processados; Ultraprocessados e Doenças.

**Referências**

ALMEIDA, M. S. de, LinharesI. C., BrumL. S. A., CoelhoL. da S., MachadoM. da S., & PintoP. M. (2021). O impacto da má alimentação infantil à longo prazo na saúde do adulto. **Revista Eletrônica Acervo Científico,** 39, e9272. https://doi.org/10.25248/reac.e9272.2021.

CLARO, Rafael Moreira; Maia, Emanuella Gomes; Costa, Bruna Vieira de Lima; Diniz, Danielle Pereira. Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. **Cad. Saúde Pública,** Rio de Janeiro, 32(8):e00104715, ago, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00104715>.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto; Levy, Renata Bertazzi; Claro, Rafael Moreira; Moubarac, Jean Claude; Monteiro, Carlos Augusto. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Rev Saúde Pública** 2015;47(4):656- 65. Disponível em: DOI: 10.1590/S0034-8910.2013047004968.

MARTINELLI, Suellen Secchi; Cavalli, Suzi Barletto. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva,** 24(11):4251-4261, 201. Disponível em: DOI: 10.1590/1413- 812320182411.3057.2017.