

Associação entre a depressão e o consumo de alimentos ultraprocessados em mulheres brasileiras: uma análise do VIGITEL 2023

Autor: Natália Gomes da Silva Lopes (natalia.lopes@fanut.ufal.br)

Co-autores: Jennifer Mikaella Ferreira Melo (jennifer.melo@fanut.ufal.br), Ariane Gomes da Silva (ariane.silva@fanut.ufal.br), Nassib Bezerra Bueno (nassib.bueno@fanut.ufal.br), Mateus de Lima Macena (m.l.macena@hotmail.com) e André Eduardo da Silva Júnior (andre.eduardo@unifesp.br).

Eixo-temático: Nutrição em Saúde Mental.

Palavras-chave: Depressão; Alimentos Ultraprocessados; Mulheres; Brasil.

Introdução: A depressão é um problema de saúde pública no mundo todo, afetando especialmente as mulheres. Um estudo epidemiológico demonstrou uma prevalência de 15,5% de depressão ao longo da vida no Brasil. Nas últimas décadas, a alimentação da população mudou significativamente com a diminuição do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e o aumento do consumo dos alimentos ultraprocessados (AUP). Os AUP possuem aditivos alimentares que os tornam hiperpalatáveis e, geralmente, possuem alta densidade energética, além de serem ricos em açúcares, gorduras e sódio e possuírem baixo teor de fibras. Uma dieta rica em AUP, juntamente com hábitos como inatividade física e tabagismo, pode desenvolver um quadro inflamatório, aumentando o risco de desenvolvimento de transtornos mentais.

Objetivo: Investigar a associação entre a depressão e o consumo de alimentos ultraprocessados em mulheres brasileiras.

Métodos: Trata-se de um estudo transversal de base populacional, que utilizou microdados do VIGITEL 2023. Para estas análises foram incluídas mulheres adultas brasileiras com idade entre 18 e 59 anos. Foram excluídas mulheres gestantes. Para avaliar o consumo alimentar foram utilizados dois indicadores: (a) o consumo regular de refrigerantes (5 ou mais vezes na semana) e (b) o consumo de 5 ou mais AUP no dia anterior a entrevista. Estimou-se as prevalências e os intervalos de confiança a 95% (IC95%). Para avaliar a associação entre a depressão e o consumo alimentar foram realizadas regressões de Poisson multivariável, no qual incluiu idade e índice de massa corporal (IMC) como variáveis de ajuste. Todas as análises foram realizadas no STATA versão 15.1, considerando a amostragem complexa e foram ponderadas pelo método *rake*. Adotou-se um valor de alfa de 5%.

Resultados e discussão: Ao todo, 21.690 indivíduos tinham dados disponíveis, porém após a aplicação dos critérios de inclusão, restaram 8.648 mulheres. A maior parte das participantes tinham idade entre 18 e 29 anos (29,15%; IC95%: 26,75; 31,67), residiam na região Sudeste (42,92%; IC95%: 40,36; 45,53) e estavam em eutrofia (38,08%; IC95%: 35,82; 40,39). Observou-se associação entre depressão e o consumo regular de refrigerantes (RP: 1,30; IC95%: 1,00; 1,69; $p = 0,04$) e com o consumo regular de AUP (RP: 1,32; IC95%: 1,04; 1,68; $p = 0,02$), independente da idade e IMC.

Conclusão: A depressão foi associada ao consumo de refrigerantes e de AUP em mulheres brasileiras.