

# Relação entre consumos de alimentos processados e os riscos à saúde em mulheres: uma mini revisão integrativa

Cesar Taia Filho<sup>1</sup>, Giovanna Marques Machado<sup>1</sup>, Ricardo Cintra França<sup>1</sup>, Victória Borges Badreddine<sup>1</sup>, Yasmin Lemos Pedreira<sup>1</sup>, Leandro Nascimento<sup>2</sup>.

1- Discente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

2-Docente do Curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA.

**RESUMO:** Uma dieta baseada em alimentos ultraprocessados pode afetar o equilíbrio hormonal e o metabolismo, e até mesmo a saúde mental. Identificar a conexão entre o consumo de alimentos ultraprocessados e os potenciais riscos à saúde das mulheres. Nessa mini revisão integrativa foram utilizados cinco estudos primários das bases de dados do Google Acadêmico e da Scielo, encontrados com os descritores: mulher, alimentos processados, risco à saúde humana e alimento saudável. Constatou-se que o consumo de alimentos ultraprocessados está associado a diversos riscos à saúde das mulheres, incluindo ganho de peso excessivo, obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2 e cânceres hormonais. Além disso, observa-se uma associação entre o consumo de AUP e variáveis como imagem corporal, atividade física e o estado nutricional pré-gestacional. Desse modo, os hábitos alimentares apresentam grande influência na saúde de gestantes, havendo repercussões como a diabetes gestacional, aumento da probabilidade de parto cesáreo e o mal estado nutricional da mãe pós-parto. Em vista disso, o estudo revelou que gestantes com insatisfação corporal possuem um maior consumo de AUP, o que pode levar a comportamentos alimentares disfuncionais. A falta de conhecimento sobre os riscos desses alimentos, muitas vezes vistos como saudáveis, reforça a necessidade de acompanhamento nutricional no pré-natal, com orientações sobre alimentação balanceada e apoio psicológico. Diante do exposto, o presente estudo identificou a relação entre o consumo de AUP e os riscos à saúde da mulher.

## Palavras-chave:

Mulher.  
Alimentos processados.  
Risco à saúde humana.  
Alimento saudável.

## INTRODUÇÃO

Alimentos ultraprocessados, como definidos pela classificação NOVA, são produtos industriais, que contêm pouco ou nenhum alimento inteiro em sua composição. Os ingredientes e métodos utilizados na produção de alimentos ultraprocessados têm como finalidade criar produtos acessíveis economicamente, atraentes ao paladar e de fácil preparo<sup>1</sup>.

De acordo com “Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos”, realizado por alunos da faculdade de saúde pública da USP, podemos afirmar que alimentos ultraprocessados, por possuírem mais açúcar e gorduras não saudáveis, induzem altas respostas glicêmicas e têm pouco saciedade em comparação aos alimentos in natura. Além de apresentar contaminantes como compostos tóxicos neoformados durante o processamento ou liberados da embalagem, que proporcionam ao intestino um ambiente propício a doenças inflamatórias<sup>1</sup>.

Nesse sentido, estudos com diferentes abordagens de pesquisa têm investigado o vínculo entre o consumo de alimentos industrializados e as doenças ou fatores de risco à saúde em diferentes populações. O objetivo desse estudo é analisar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e os riscos à saúde da mulher.

## **METODOLOGIA**

A presente mini revisão integrativa de literatura buscou responder à questão orientadora: Qual a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e os riscos à saúde da mulher? Os artigos foram buscados nas bases de dados da Google acadêmico e Scielo, utilizando os descritores: mulher, alimentos processados, risco a saúde humana e alimentos saudáveis, utilizando entre eles o booleano AND. Foram encontrados 40 artigos em setembro e outubro de 2024. Os critérios de inclusão utilizados foram artigos publicados entre 2020 e 2024, em inglês e português e gratuitos. Os critérios de exclusão foram tese e dissertações de mestrado, e artigos que não relacionavam diretamente com a alimentação processada, restando, assim, 05 artigos que foram incluídos na mini revisão.

## **RESULTADOS**

Nesta mini revisão integrativa, será descrita uma análise dos resultados apresentados pelos cinco artigos selecionados, além de apresentar uma perspectiva geral no Quadro 1. Dessa maneira, pode-se notar em relação ao consumo de UPF pela população feminina os seguintes aspectos: a disseminação de UPF, sua presença na dieta das mulheres e seus impactos para esse grupo.

Segundo Borges *et al.*, dos 650 estabelecimentos alimentícios em Jundiaí (São Paulo), 43,9% priorizam a venda de alimentos ultraprocessados. Eles podem ser divididos em três agrupamentos: mistos (com barreiras e facilitadores de alimentos saudáveis), mais facilitadores e mais barreiras. Os supermercados associam-se ao fator misto e ao mais facilitadores, enquanto padarias e mercados apresentam mais barreiras para a distribuição de alimentos saudáveis<sup>2</sup>.

De acordo com Graciliano *et al.*, responsável por analisar a dieta de um grupo de 295 gestantes, o alto consumo de UPF amplia o ganho energético, pois são ricos em gorduras e açúcares, além de serem pobres em nutrientes essenciais, o que acarretou em 60,5% de mulheres com um ganho de peso inadequado durante o período gestacional. Em relação com o ganho de peso, Carvalho *et al.*, também aborda, por meio da sua pesquisa com trabalhadores industriais de ambos os gêneros, que indivi-

duos com uma dieta rica em UPF, não só são mais propensos à obesidade, mas também possuem um maior risco de mortalidade<sup>3,4</sup>.

Ademais, Rodrigues *et al.*, bem como Graciliano *et al.*, realizou um estudo com gestantes, no caso 1185, em que 32% de sua dieta baseava-se em UPF. Esse cenário estabeleceu-se por certos fatores, tal como: menor nível de atividade física, imagem corporal negativa e um acompanhamento durante o pré-natal inadequado<sup>5,3</sup>.

Para Pant *et al.*, que analisou 10.006 mulheres, também foi perceptível uma ingestão excessiva de UPF por esse grupo, o que propiciou um aumento de 39% nas chances de adquirir hipertensão, porém não na incidência de CVD ou até mesmo nos índices de mortalidade, o que diverge de Carvalho *et al.*, posto que em seus estudos afirmou corroborar com a letalidade<sup>6,4</sup>.

**Quadro 1 – Estudos primários incluídos na mini revisão integrativa, separados por autor/ano, tipo de estudo e principais resultados.**

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS
BORGES <i>et al.</i> (2021)	Estudo Transversal	Identificaram barreiras e facilitadores de escolhas alimentares saudáveis no ambiente interno do varejo.
PANT <i>et al.</i> (2023)	Estudo Longitudinal	Observou-se que nas mulheres analisadas, a maior ingestão de UPF foi associada ao aumento da hipertensão, mas não a incidência de CVD.
CARVALHO <i>et al.</i> (2020)	Estudo Transversal, de caráter analítico	Observou-se que 48,5% dos indivíduos com excesso de peso apresentaram um alto consumo de alimentos processados/ultraprocessados.
RODRIGUES <i>et al.</i> (2023)	Estudo Transversal	Observou-se que o consumo calórico proveniente dos ultraprocessados representou 32% da dieta diária das mulheres analisadas.
GRACILIANO <i>et al.</i> (2021)	Estudo Transversal	Observou-se relação direta entre a contribuição energética dos AUP na dieta e o consumo energético total.

**DISCUSSÃO**

De acordo com os resultados observados, a dieta rica em alimentos ultraprocessados (AUP) das mulheres brasileiras apresenta diversos malefícios para a saúde dessa população. As consequências são variadas, desde problemas estéticos até doenças crônicas graves, como a diabetes. Ademais, enfatiza-se que em mulheres o impacto destes pode ser ainda maior, em comparação à população em geral, devido à influência de fatores hormonais e metabólicos<sup>2,3,4,5,6</sup>.

Assim, evidências resultantes de diversas revisões sistemáticas e meta-análises de estudos transversais e longitudinais realizados por Askari et al<sup>9</sup>, evidenciam a associação entre o consumo de AUP e o risco de obesidade e de diversas doenças crônicas não transmissíveis, e em casos mais severos até mesmo o óbito. Ademais, o cenário alimentar do país demonstra necessitar de medidas para auxiliar o controle do consumo de tais alimentos, surge então o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, que visa transmitir como princípio a preferência por alimentos *in natura*, ou pouco processados<sup>7</sup>.

Por fim, como já citado, é notório como a população feminina brasileira sofre maiores influências negativas em comparação à população em geral, visto que segundo pesquisas de Bielemann et al, cerca de 72% da população que consome AUP's são mulheres obesas ou que apresentam hipertensão arterial<sup>8,10</sup>.

## CONCLUSÃO

De acordo com os resultados apresentados, a transição nutricional vivenciada no Brasil foi responsável por promover o consumo de AUP, rico em açúcar, sódio, gorduras saturadas, entre outros compostos de baixo valor nutricional. Além do mais, fatores como o preço, publicidade e informações ampliam o consumo desses alimentos, desvalorizando aqueles *in natura* ou pouco processados. Essas inadequações alimentares impactam diretamente na saúde das mulheres, sobretudo, as gestantes, posto que os componentes citados dos ultraprocessados aumentam o risco de diabetes gestacional, hipertensão e doenças cardiovasculares. É necessário ressaltar que a vulnerabilidade à essas complicações são ampliadas por fatores socioeconômicos, de conhecimento e a falta de acompanhamento nutricional, tal como durante o pré-natal. Por isso, é indispensável incentivar as mudanças no estilo de vida das mulheres, a fim de garantir uma boa qualidade e expectativa de vida. Por conseguinte, observou-se que a literatura é unânime quanto à necessidade de adotar estratégias mais eficazes para promover a educação alimentar e nutricional da população, especialmente das mulheres, a fim de diminuir impactos na gravidez, obesidade e hipertensão.

## REFERÊNCIAS

<sup>1</sup>LOUZADA, M. L. DA C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, n. suppl 1, 2021.

<sup>2</sup>BORGES, C. A. *et al.* Caracterização das barreiras e facilitadores para alimentação adequada e saudável no ambiente alimentar do consumidor. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. suppl 1, 2021.

<sup>3</sup>GRACILIANO, N. G.; SILVEIRA, J. A. C. DA; OLIVEIRA, A. C. M. DE. Consumo de alimentos ultraprocessados reduz a qualidade global da dieta de gestantes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 2, 2021.

<sup>4</sup>CARVALHO, V.N *et al.* Consumo de alimentos processados/ultraprocessados e in natura por adultos e sua relação com o estado nutricional. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v. 14. n. 84. p.66-72. Jan/Fev 2020. ISSN 1981-9919

<sup>5</sup>RODRIGUES C.A.O. *et al.* Associação entre consumo de alimentos ultraprocessados e imagem corporal, estado nutricional e atividade física em gestantes na Atenção Primária à Saúde. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, 2322: e20220362.

<sup>6</sup>PANT, A. *et al.* Ultra-processed foods and incident cardiovascular disease and hypertension in middle-aged women. *European Journal of Nutrition*, v. 63, p. 713-725, 26 dez., 2023.

<sup>7</sup>LAURA DA COSTA, M. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008-2018, Renata Bertazzi Levy II,III. [s.l: s.n.].

<sup>8</sup>CAETANO, V. C. *et al.* Consumo de alimentos processados e ultraprocessados em indivíduos adultos com excesso de peso. *HU Revista*, v. 43, n. 4, p. 355–362, 9 jan. 2019.

<sup>9</sup>ASKARI, M Heshmati J, Shahinfar H, Tripathi N, Daneshzad E. Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Int J Obes.* 2020;44(10):2080-91.

<sup>10</sup>BIELEMANN, R.M. *et al.* Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, p. 28, 2015.