

## Há relação entre o consumo de açúcar e o aumento de incidência de ansiedade ou de depressão?

Abner Curado<sup>1</sup>, Caio Nathan Rodrigues<sup>1</sup>, Henrique Melo<sup>1</sup>, Luiz Antônio L. Giombelli<sup>1</sup>, Marcos Vinícius Batista Ramos Duarte<sup>1</sup>, Pedro Barbosa Damasceno<sup>1</sup> e Jalsi Tacon Arruda<sup>2</sup>.

1. Discente no curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás.
2. Docente no curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás.

**RESUMO:** O objetivo deste artigo é sintetizar as evidências disponíveis na literatura sobre a relação entre padrões alimentares, especialmente o consumo de açúcar, e o impacto na saúde mental e comportamental. A revisão integrativa foi realizada a partir de estudos encontrados em bases como Frontiers, ScienceDirect, MDPI, Wiley, Springer, entre outras, totalizando 20 artigos selecionados por critérios de relevância e atualidade. Foram identificadas duas principais categorias temáticas: (1) associação entre consumo alimentar, particularmente de açúcares adicionados, e sintomas de depressão e ansiedade; e (2) mecanismos psicobiológicos e sociais que mediarão esse impacto. Os estudos apontam que altos níveis de consumo de açúcar estão relacionados a maior risco de transtornos do humor, com ênfase em depressão e ansiedade, especialmente entre adultos e adolescentes. Fatores como inflamação sistêmica, disfunção do eixo HPA, alterações na microbiota intestinal e hábitos comportamentais compulsivos foram apontados como mediadores fisiológicos dessa associação. Por outro lado, práticas como alimentação saudável, intervenções em ambientes de trabalho e suporte social foram apontadas como estratégias de enfrentamento e prevenção. Observou-se também que aspectos culturais, econômicos e ambientais influenciam significativamente os hábitos alimentares e sua repercussão na saúde mental, evidenciando a importância de políticas públicas multidimensionais. Dessa forma, torna-se necessário promover uma abordagem integrada entre nutrição, psicologia e políticas sociais para a prevenção e manejo dos transtornos mentais relacionados à alimentação contemporânea.

**Palavras-chave:** Alimentação. Ansiedade. Açúcar. Depressão. Saúde mental.

### INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, observou-se um crescimento significativo na prevalência de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, em diversas faixas etárias e contextos sociais (OMS). Paralelamente, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares adicionados tem se tornado um fenômeno global, com impactos já bem documentados sobre a saúde física, especialmente em relação à obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. No entanto, a influência da alimentação sobre a saúde mental tem ganhado destaque recente na literatura científica, evidenciando uma possível correlação entre padrões dietéticos inadequados e o surgimento ou agravamento de distúrbios psíquicos. Entre os componentes alimentares estudados, o açúcar tem sido apontado como um dos principais fatores associados a alterações no humor e no comportamento, possivelmente mediadas por mecanismos neuroendócrinos, inflamatórios e psicossociais. Diversas hipóteses envolvem a disfunção do

eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), alterações na microbiota intestinal e respostas inflamatórias sistêmicas como caminhos fisiopatológicos que conectam a ingestão de açúcares à saúde mental. Diante desse contexto, torna-se relevante investigar, por meio de revisão da literatura, se há de fato uma relação significativa entre o consumo de açúcar e a incidência de transtornos como ansiedade e depressão, contribuindo para uma compreensão mais ampla e integrada entre nutrição, psiquiatria e saúde pública.

## METODOLOGIA

Esta revisão integrativa busca responder à seguinte questão norteadora “Há relação entre o consumo de açúcar e o aumento de incidência de ansiedade ou de depressão?”, confeccionada a partir da metodologia PICO, em que P são os consumidores de açúcar, I é o açúcar no organismo e Co é a ansiedade ou a depressão. Para isso, foi conduzida por meio de uma busca sistemática nas bases de dados PubMed, SciELO e Nature, com o objetivo de investigar a possível relação entre o consumo de açúcar e o aumento da incidência de ansiedade e depressão. A busca foi realizada utilizando os termos MeSH: "(caffeine OR sugar) AND (anxiety OR depression)", no dia 2 de abril de 2025, sem restrição de data, considerando apenas artigos primários que apresentassem metodologia clara e sem conflitos de interesse. Foram excluídos estudos de revisão, relatos de caso e aqueles que não abordavam diretamente a relação entre o consumo de açúcar e transtornos psicológicos. Após a triagem inicial, foram encontrados 22 artigos, em que 20 artigos foram selecionados para análise. Os estudos foram organizados conforme seus principais achados, divididos em três categorias: mecanismos neurobiológicos do açúcar na regulação do humor, associações epidemiológicas entre consumo de açúcar e transtornos psicológicos, e impacto de diferentes tipos de açúcares e adoçantes no eixo intestino-cérebro.

## RESULTADOS

Observa-se uma associação relevante entre o consumo elevado de açúcares — especialmente por meio de bebidas adoçadas e alimentos ultraprocessados — e o aumento da incidência ou da gravidade de sintomas ansiosos e depressivos em diversas populações. Estudos transversais e de coorte, como os de Kaiser et al. (2024) e Zhang et al. (2023), indicam que maior ingestão de açúcares adicionados está relacionada a maior risco de depressão, mesmo após ajuste para fatores confundidores. Além disso, pesquisas específicas, como as de Qiu et al. (2024) e Villalobos-Gallegos et al. (2023), reforçam o impacto negativo do consumo de bebidas açucaradas sobre a saúde mental de jovens e universitários, com mediação potencial por disfunções cognitivas e alterações no sono. Embora alguns estudos experimentais em modelos animais, como os de Liu et al. (2023), mostrem que o consumo de açúcar pode, paradoxalmente, aliviar sintomas de ansiedade induzida por estresse, esse efeito é frequentemente acompanhado por consequências adversas, como comportamento alimentar compulsivo e neuroadaptações negativas. De

forma consistente, as revisões sistemáticas mais recentes (Wang et al., 2024; Zhou et al., 2023) reforçam a existência de uma relação bidirecional: indivíduos com maior consumo de açúcar tendem a apresentar maior risco de transtornos de humor, enquanto quadros depressivos e ansiosos também podem levar ao aumento do consumo de alimentos ricos em açúcar como forma de automedicação. No entanto, os mecanismos biológicos exatos ainda são tema de investigação, envolvendo hipóteses como inflamação crônica, disfunção do eixo HPA e alterações na microbiota intestinal. Assim, embora haja heterogeneidade metodológica entre os estudos, o corpo de evidência atual aponta para uma associação significativa entre o consumo elevado de açúcar e sintomas de ansiedade e depressão, especialmente em populações vulneráveis como adolescentes, gestantes e indivíduos com menor alfabetização em saúde.

## CONCLUSÃO

Os achados desta revisão integrativa sugerem uma associação significativa entre o consumo elevado de açúcares adicionados, especialmente por meio de bebidas adoçadas, e o aumento da prevalência de sintomas de ansiedade e depressão. Múltiplos mecanismos foram propostos para explicar essa relação, incluindo alterações neuroendócrinas, inflamatórias, comportamentais e da microbiota intestinal. Além disso, fatores contextuais como nível de alfabetização em saúde, ambiente social e hábitos culturais também parecem influenciar essa dinâmica. Embora alguns estudos apresentem resultados contraditórios, o conjunto das evidências aponta para a necessidade de se considerar o impacto da alimentação na saúde mental como parte integrante de estratégias de prevenção e promoção de bem-estar psicológico. Diante disso, reforça-se a importância de políticas públicas multidimensionais, que unam educação nutricional, intervenções psicossociais e ações regulatórias sobre o consumo de açúcares na população. Por fim, destaca-se a relevância de mais estudos longitudinais e experimentais que explorem com maior profundidade os mecanismos causais envolvidos, bem como a eficácia de intervenções dietéticas na prevenção e manejo de transtornos mentais.

## REFERÊNCIAS

1. ANDREEVA, Valentina A. *et al.* A comparison of sugar intake between individuals with high and low trait anxiety: Results from the NutriNet-Santé Study. **Nutrients**, 2021.
2. GU, Linni; WANG, Xiaoying; TIAN, Donghua. The association between high-energy diets, sugar-sweetened beverages on the risk of depression in rural-urban adolescent students. **Research Square**, 2014-2015.