



**CENTRO UNIVERSITÁRIO TIRADENTES**

**CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS E O IMPACTO EM INDIVÍDUOS  
ADULTOS COM OBESIDADE: REVISÃO INTEGRATIVA**

**ANDRELIZA ARAÚJO DOS SANTOS**

**JOYCE MARIA DA SILVA**

**NATHÁLIA PAIVA SILVA**

**RECIFE**

**2021**



**CENTRO UNIVERSITÁRIO TIRADENTES**

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E O IMPACTO EM  
INDIVÍDUOS ADULTOS COM OBESIDADE: REVISÃO INTEGRATIVA**

**ANDRELIZA ARAÚJO DOS SANTOS**

**JOYCE MARIA DA SILVA**

**NATHÁLIA PAIVA SILVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Graduação em Nutrição do Centro universitário Tiradentes como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.  
Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Natália Fernandes.

## RESUMO

A obesidade é um grave problema de saúde pública e seu aumento tem sido associado ao crescimento do consumo de ultraprocessados em diversos países, incluindo o Brasil. É nítido enxergar que a alimentação dos brasileiros encontra-se, de modo geral, inadequada. Como consequência, há uma elevação no número de pessoas que apresentam DCNT (Doenças **Cronicas** Não Transmissíveis). Diante disso, o consumo de alimentos ultraprocessados é um grande colaborador para o aumento da obesidade.

O presente estudo tem como objetivo avaliar a prevalência do consumo de ultraprocessados em adultos com excesso de peso do Brasil e os fatores de risco associados. Para tal, realizou-se uma revisão integrativa de 11 artigos selecionados através de busca nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e SciELO, de 2014 á 2021. Os resultados comprovaram que a ingestão dos ultraprocessados afeta uma grande quantidade de brasileiros, principalmente adultos com excesso de peso. Esses alimentos apresentam elevados teores de sódio e açúcar, aliado a baixos teores de fibras e seu consumo excessivo está associado a DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis). Sugere-se, portanto estratégias que visem à prevenção e o tratamento da obesidade, como o desenvolvimento de ações de educação alimentar, além de estimular a utilização dos guias como indutores de políticas públicas para promover uma dieta que valorize alimentos in natura e minimamente processados e diminua o consumo de alimentos ultraprocessados.

**Palavras-chaves:** obesidade; alimentos; ultraprocessados; adultos; prevenção; tratamento; dieta e fatores de risco.

## **ABSTRACT**

Obesity is a serious public health problem and its increase has been associated with the growth in the consumption of ultra-processed products in several countries, including Brazil. It is clear to see that the food of Brazilians is, in general, inadequate. As a result, there is an increase in the number of people with CNCDs (Chronic Non-Communicable Diseases). Therefore, the consumption of ultra-processed foods is a great contributor to the increase in obesity.

This study aims to assess the prevalence of ultra-processed consumption in adults in Brazil and the associated risk factors. To this end, an integrative review of 11 articles selected by searching the PubMed, Academic Google and SciELO databases was carried out, from 2014 to 2021. The results showed that the intake of ultra-processed foods affects a large number of Brazilians, especially overweight adults. These foods have high levels of sodium and sugar, together with low levels of fiber, and their excessive consumption is associated with CNCD (Chronic Non-Communicable Diseases). Strategies aimed at the prevention and treatment of obesity are therefore suggested, such as the development of nutritional education actions, in addition to encouraging the use of guides as inducers of public policies to promote a diet that values fresh and minimally processed foods and reduce the consumption of ultra-processed foods.

**Key words:** obesity, food, ultra-processed, adults, prevention, treatment, diet and riskfactors.

**LISTA DE FIGURA:**

Figura 1 – Fluxograma da seleção de artigos ..... 11

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	7
2 OBJETIVOS .....	9
2.1 OBJETIVO GERAL .....	9
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	9
3 METODOLOGIA .....	10
3.1 TIPO DE ESTUDO .....	10
3.2 BUSCA DE ARTIGOS .....	10
3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO .....	10
4 RESULTADOS .....	12
5 DISCUSSÃO .....	18
6 CONCLUSÃO .....	19
7 REFERÊNCIAS.....	20

## 1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma das principais preocupações em termos de saúde pública no mundo. O crescimento da mesma tem sido associado ao aumento da venda e do consumo de alimentos ultraprocessados em diversas regiões, inclusive na América Latina. No entanto, nos últimos anos, estudos que buscam a relação entre alimento, saúde, doenças e nutrição mostraram que a extensão e o processamento dos alimentos ultraprocessados estão relacionados com a atual pandemia de obesidade e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis(DCNT), como: hipertensão, diabetes mellitus e problemas cardiovasculares que são as principais causas de morte no Brasil (BORTOLINI *et al.*, 2019).

Diante desse cenário, no escopo das ações do governo brasileiro para a promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional, o Ministério da Saúde publicou, em 2014, o Guia Alimentar para a População Brasileira – Promovendo a Alimentação Saudável, com as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população. Logo, dele resultam quatro recomendações gerais para proteger e promover nossa saúde e bem-estar, agora e no futuro, e uma regra de ouro que facilita a observação dessas recomendações. A mesma tem como finalidade: “prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento, são abrangidas pelas recomendações, são eles: alimentos in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. Os alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza, os minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem e processos que não envolvam, sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original, os processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar e os ultraprocessados que são formulações industriais, feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de

alimentos como: óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas (BRASIL, 2014).

Visto que, os ultraprocessados têm demonstrado vários questionamentos a respeito dos impactos na dieta dos indivíduos, caracterizada pelo consumo de alimentos com elevada concentração de gorduras, açúcares e sódio. Em adição, a excessiva redução do consumo de frutas, verduras e legumes, dentre outros alimentos frescos *in natura* e minimamente processados, favorecem o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares (FERREIRA *et al.*, 2019).

Por esse motivo, evidências científicas apontam que os ultraprocessados são extremamente prejudiciais a saúde, além de serem alimentos hiperpalatáveis, provocando o consumo em excesso. Desta forma, sua composição nutricional é baixa, possuindo assim, alta densidade energética, gorduras totais e saturadas e baixo teor de fibras quando comparados aos alimentos processados ou *in natura* (CAETANO *et al.*, 2017).

## **2 OBJETIVOS**

### 2.1 Objetivo Geral

- Avaliar a prevalência do consumo de ultraprocessados em adultos do Brasil e o impacto do consumo na prevalência da obesidade.

### 2.2 Objetivos Específicos

- Avaliar a prevalência do consumo de ultraprocessados no Brasil através de revisão integrativa no período de 2014 a 2021;
- Analisar a associação do consumo de ultraprocessados com o estado nutricional dos brasileiros no período de 2014 a 2021;
- Analisar os fatores associados ao consumo de ultraprocessados.

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 TIPO DE ESTUDO**

Trata-se de um estudo bibliográfico, tipo de revisão integrativa da literatura, método que permite levantamento e análise de subsídios na literatura de forma ampla e sistematizada.

#### **3.2 BUSCA DE ARTIGOS**

A questão de pesquisa foi elaborada de acordo com estratégia PICO – População, interesse, contexto. A seguinte estrutura foi considerada: P – adultos do Brasil; I – consumo de ultraprocessados; C – adultos obesos O - alto consumo de ultraprocessados. Dessa forma, elaborou-se a seguinte questão: “Quais as evidências científicas de que o consumo de ultraprocessados contribui para o desenvolvimento de obesidade ?”

A busca dos estudos foi realizada no período de Setembro a Novembro de 2021 pela Biblioteca Virtual em Saúde, Scielo, Pubmed e google acadêmico

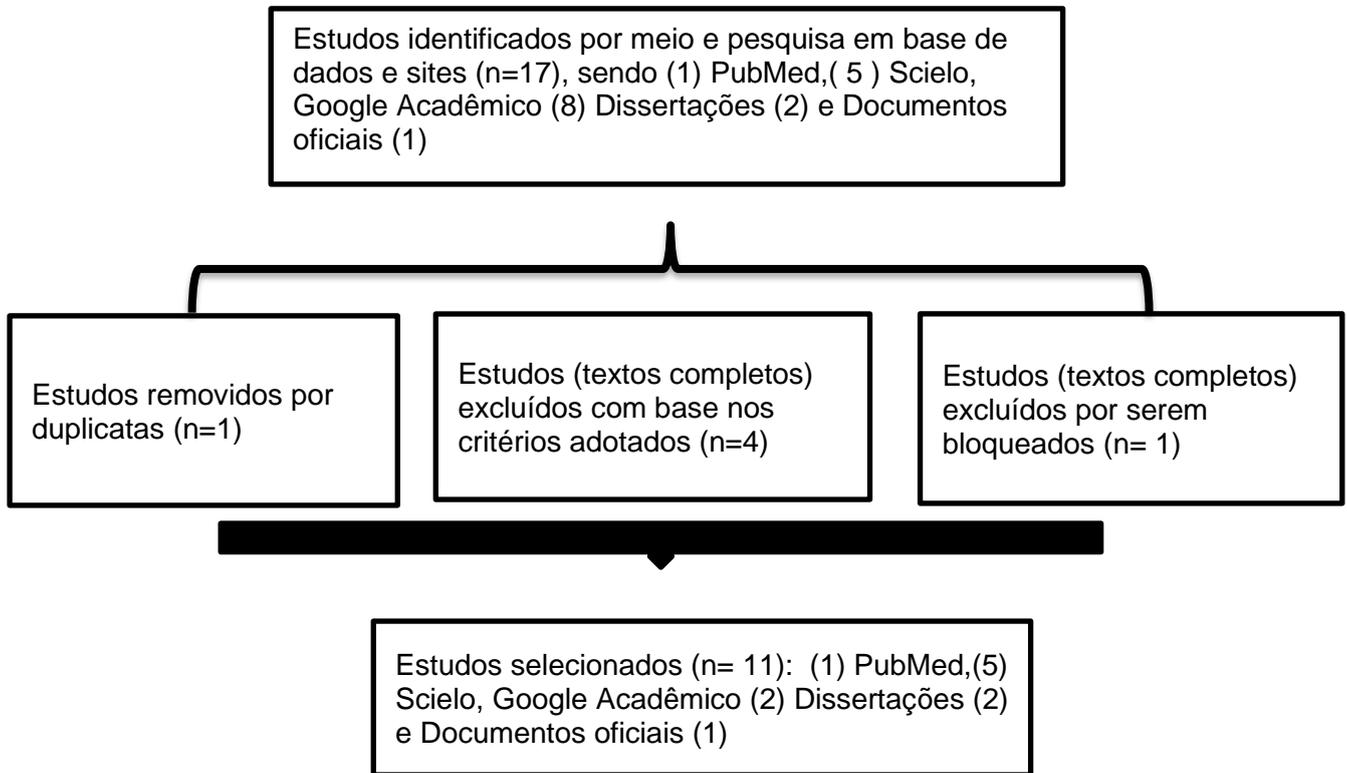
As palavras chaves que foram utilizadas para busca textual de artigos foram em português e inglês respectivamente: obesidade, alimentos, ultraprocessados, adultos, prevenção, tratamento, dieta e fatores de risco, obesity, food, ultra-processed, adults, prevention, treatment, diet and risk factors.

#### **3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO**

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos primários realizados com adultos; disponíveis na íntegra; publicados durante o período de 2014 a 2021, nos idiomas português e inglês.

Os critérios de exclusão fora: relato de casos; estudos em animais, casos clínicos; os já selecionados na busca em outra base de dados e que não respondesse à questão da pesquisa.

Figura 1. Fluxograma de seleção de artigos:



## 4 RESULTADOS

Após a leitura dos artigos mais relevantes, nota-se que a ingestão dos ultraprocessados afeta uma grande quantidade de brasileiros, principalmente adultos. Esses alimentos apresentam elevados teores de sódio e açúcar, aliado a baixos teores de fibras, refletindo assim, nas más condições de saúde da população (CAETANO, 2017).

Diante do cenário global contemporâneo de profundas mudanças no hábito alimentar da população, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados encontrado nessa revisão esteve associado a DCNT, como por exemplo: Hipertensão, Diabetes Mellitus e principalmente a Obesidade (PEREIRA, 2019).

<b>Autores, Ano</b>	<b>Amostra</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusões</b>
Caetano et al, 2017.	93 participantes com excesso de peso, Juiz de Fora – Minas Gerais.	O consumo de alimentos ultraprocessados foi de 491,5 calorias. A prevalência de obesidade foi 62,4%. A contribuição energética de ultraprocessados da amostra foi de 26,1%, in natura de 50%, processados de 23,6%.	O consumo dos produtos ultraprocessados parece contribuir para o excesso de peso, uma vez que apresentam alto teor de açúcares e gorduras, aliado a baixos teores de fibras. Os dados do estudo indicam que os alimentos in natura apresentaram maior contribuição para a ingestão calórica dos indivíduos com excesso de peso. -o espaçamento está diferente

Canhada, 2018.	11.827 adultos, Porto Alegre.	<p>Em média, 24,6% de energia foram provenientes de ultraprocessados.</p> <p>A prevalência de obesidade em adultos foi estimada em 12%.</p> <p>A alta participação energética diária do consumo de ultraprocessados na dieta dos indivíduos da amostra foi de 63,4 %.</p>	<p>O maior consumo de ultraprocessados está associado a elevados ganhos em adiposidade geral e central e pode contribuir para o aumento da obesidade observado no mundo. Os achados do estudo trazem evidências de que o elevado consumo de alimentos ultraprocessados esteja associado a ganhos de adiposidade central e total, assim como a incidência de excesso de peso, e podem contribuir para a atual epidemia de obesidade no Brasil.</p>
Costa et al, 2019.	52.443 adultos, São Paulo.	<p>A frequência de alto consumo de alimentos ultraprocessados foi 18,2%.</p> <p>Estima-se que, entre 2006 e 2019, a prevalência da obesidade na população adulta do conjunto das 27 capitais brasileiras aumentou de 11,8% para 20,3%.</p>	<p>Os alimentos ultraprocessados são consumidos com alta frequência na população brasileira adulta das 27 capitais da federação, assim, evidências demonstram o efeito danoso desses alimentos sobre a qualidade da dieta e sobre o risco de várias doenças crônicas não transmissíveis.</p>

<p>Ferreira et al, 2019.</p>	<p>655 adultos, Alagoas.</p>	<p>A análise do consumo alimentar revelou que a alta prevalência de alimentos ultraprocessados fazem parte dos hábitos alimentares dos hipertensos do estado de Alagoas e que seu consumo está relacionado a maiores níveis de colesterol sérico e ao sedentarismo.</p>	<p>Identificou-se que a população de hipertensos do estado de Alagoas apresentou maior consumo de alimentos ultraprocessados. Todavia, uma parcela importante dos indivíduos investigados apresentou frequência elevada de FRCV (Fatores de Risco Cardiovascular), tendo sido observada relação entre o consumo de processados e ultraprocessados com sedentarismo e colesterol elevado.</p>
------------------------------	------------------------------	---	--

<p>KRAEMER ET AL, 2017.</p>	<p>132 adultos, Rio Grande do Sul.</p>	<p>O consumo médio de alimentos ultraprocessados correspondeu a 29% da alimentação diária. A prevalência de sobrepeso foi de 25%, a de risco elevado para complicações metabólicas associados a obesidade foi de 75% e a de elevado risco cardiovascular foi de 78,8%.</p>	<p>O consumo de alimentos ultraprocessados correspondeu a mais de um quarto da alimentação diária. Observou-se que, quanto maior o consumo diário deste grupo de alimentos, maior e a prevalência de obesidade. Concluiu-se que a maioria dos indivíduos adultos avaliados foram classificados com excesso de peso, risco muito elevado para complicações metabólicas associadas a obesidade e elevado risco cardiovascular.</p>
<p><b>MACHADO ET AL., 2019</b></p>	<p>178 indivíduos, São Paulo</p>	<p>A prevalência de obesidade foi de 64%. O consumo de alimentos ultraprocessados correspondeu a 28,4%. A média do consumo de calorias total foi de 1725,9.</p>	<p>Concluiu-se que a população apresentou considerável parcela de participantes com sobrepeso e obesidade, além de possuírem risco cardiovascular.</p>

<p>BORTOLINI ET AL, 2019.</p>	<p>O estudo de corte foi realizado para compartilhar a experiência brasileira na incorporação de recomendações como diretrizes oficiais e na elaboração de guias alimentares.</p>	<p>A prevalência da obesidade nesses indivíduos adultos representa cerca de 37%. A contribuição energética do consumo de ultraprocessados na dieta dos indivíduos eutróficos representavam cerca de 21,5%.</p>	<p>Destacamos a necessidade de dar ampla transparência ao processo de construção das novas recomendações e dispor das melhores evidências científicas para construção das recomendações mais adequadas ao público a que se destinam os guias.</p>
<p>SILVA, 2021.</p>	<p>506 indivíduos, Brasília.</p>	<p>A ingestão de alimentos ultraprocessados representou 9,2% do consumo alimentar total diário (eutróficos e obesos). A contribuição energética do consumo de ultraprocessados na dieta dos indivíduos da amostra total foi de 25% (eutróficos e obesos).  A prevalência de obesidade foi de 14,4%.</p>	<p>A recomendação sobre a monitorização da ingestão de alimentos ultraprocessados e a redução no consumo entre pessoas com sobrepeso, com obesidade e sedentárias. Métodos apropriados para avaliar a ingestão usual vão fortalecer as análises futuras de avaliação de ultraprocessados.</p>

<p>CARVALHO ET AL, 2020.</p>	<p>38 adultos, Rio Grande do Sul.</p>	<p>O consumo de ultraprocessados foi de 48,5% dos 16 indivíduos que apresentam excesso de peso.</p>	<p>A população estudada demonstrou maior percentual de excesso de peso, sendo interessante observar a transição nutricional com o aumento no consumo de alimentos processados. Assim, foi encontrado maior consumo de alimentos processados/ultraprocessados em indivíduos com escolaridade mais baixa, sugerindo que o nível de conhecimento das pessoas tem influência sobre suas escolhas alimentares.</p>
<p>PEREIRA ET AL, 2019.</p>	<p>947 adultos, Campinas.</p>	<p>A média de consumo energético diário total foi de 2002,6 kcal. Foi observado que dentre os indivíduos 54% apresentam sobrepeso, 18,9% obesidade, 24,3% HAS e 7,6% DM.</p>	<p>O aumento do consumo de produtos ultraprocessados tem sido relacionado ao distanciamento da tradição culinária, que tem se tornado cada vez menos presente no dia a dia das pessoas e das famílias.</p>

## 5 DISCUSSÃO

No presente estudo pode-se observar maior contribuição de alimentos ultraprocessados na ingestão calórica dos indivíduos adultos com excesso de peso. Esses alimentos apresentam alta densidade energética que resultam em calorias vazias e não promovem a saciedade, além do excesso de açúcares, gorduras totais e saturadas, teores insuficientes de fibras, vitaminas, proteínas e minerais, podendo assim, contribuir para o desenvolvimento do excesso de peso corporal (CAETANO, 2017).

Como consequência, ocorre o aumento de pessoas que apresentam, DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis), como: hipertensão arterial, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares, que também estão associadas a atividade física insuficiente (CARVALHO, 2020).

Logo, os alimentos ultraprocessados são embalados e formulados para serem consumidos sem necessidade de qualquer preparação, a qualquer hora e em qualquer lugar. O seu uso torna a preparação de alimentos, a mesa de refeições e o compartilhamento da comida totalmente desnecessários. Seu consumo ocorre com frequência sem hora fixa, muitas vezes quando a pessoa trabalha no computador ou vê televisão, quando ela caminha na rua, dirige um veículo ou fala no telefone, e em outras ocasiões relativas (GUIA ALIMENTAR, 2014).

Desta forma, identificar os comportamentos e os fatores associados ao consumo dos ultraprocessados é indispensável, pois além dos prejuízos trazidos à qualidade da alimentação e conseqüentemente à saúde, há também fatores econômicos, sociais e ambientais envolvidos (PEREIRA, 2019).

## 6 CONCLUSÃO

Em virtude do estudo apresentado foi indicado que os alimentos ultraprocessados são consumidos com alta frequência, principalmente por indivíduos adultos com excesso de peso. O consumo desses alimentos contribuem para o aumento da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis, que são as principais causas de mortalidade (CARVALHO, 2020).

A epidemia de obesidade e das DCNT está (ão) relacionada (s) com as escolhas alimentares, em especial a substituição de alimentos in natura e minimamente processados por alimentos ultraprocessados. Logo, o consumo dos ultraprocessados possui elevado valor calórico e baixa qualidade nutricional, ricos em açúcar, lipídeo, amido e pobre em fibras e nutrientes essenciais (KRAEMER, 2020).

Por fim, medidas precisam ser tomadas para a elaboração, implementação, monitoramento e avaliação de guias alimentares que incorporem o nível de processamento para classificar os alimentos, é fundamental o estabelecimento de estratégias que visem à prevenção e o tratamento da obesidade, como o desenvolvimento de ações de educação alimentar, além de estimular a utilização dos guias como indutores de políticas públicas para promover uma dieta que valorize alimentos in natura e minimamente processados e diminua o consumo de alimentos ultraprocessados (BORTOLINI, 2019).

## 7 REFERÊNCIAS – **sugestão deixar em ordem alfabética**

- CAETANO, Vanessa et al. **Consumo de alimentos processados e ultraprocessados em indivíduos adultos com excesso de peso.** HU Revista, Juiz de Fora, v. 43, n. 3, p. 355-362, out./dez. 2017
- COSTA, Caroline et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e associação com fatores sociodemográficos na população adulta das 27 capitais brasileiras.** Rev Saude Publica. 2019; 55:47
- MELO, Silvia *et al.* **Sobrepeso, obesidade e fatores associados aos adultos em uma área urbana carente do Nordeste Brasileiro.** Rev. bras. epidemiol, Recife, 23 18 Maio, 2020
- BORTOLINI, Gisele *et al.* **Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade.** Rev Panam Salud Publica, 43: e59, 2019
- CANHADA, Scheine. **Consumo de alimentos ultraprocessados e incidência de sobrepeso e obesidade e alterações longitudinais no peso e na cintura no ELSA-Brasil.** Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina; 2018
- SILVA, Clíslian et al. **Consumo usual de alimentos ultraprocessados e sua associação com sexo, idade, atividade física e índice de massa corporal em adultos residentes na cidade de Brasília.** Rev Bras Epidemiol, Brasília, 24; 2021
- FERREIRA, Raphaela *et al.* **Consumo de alimentos preditores e protetores de risco cardiovascular por hipertensos do estado de Alagoas, Brasil.** Ciência & Saúde Coletiva, Alagoas, 24(7):2419-2430, 2019
- KRAEMER, Carolina *et al.* **Perfil nutricional de adultos relacionado ao consumo alimentar de ultraprocessados.** RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, Rio Grande do Sul, 14(84), 80-88; 2020
- PEREIRA, Mayara *et al.* **Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em adultos: Evidências do Inquérito.** Ciência & Saúde Coletiva, São Paulo, 26 (Supl. 2): 3815-3824, 202; 2020
- CARVALHO, Verônica *et al.* **Consumo de alimentos processados e ultraprocessados e in natura 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

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília, 2014