O ALIMENTO ULTRA PROCESSADO PODE SER RÁPIDO PARA CONSUMIR, MAS TAMBÉM É RÁPIDO PARA DESTRUIR

PPGSCol

Grupo de pesquisa Atenção à Saúde e Epidemiologia

unesc
A nossa universidade

Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC
Av. Universitária, 1105 - Bairro Universitário - CP 3167 - 88806-000 - Criciúma - SC.
Fone: +55 (48) 3431-2500 - Fax: +55 (48) 3431-2750
Reitora
Luciane Bisognin Ceretta
Vice-Reitora
Gisele Silveira Coelho Lopes
Pró-Reitora de Ensino de Graduação
Graziela Fátima Giacomazzo
Pró-Reitora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão
Vanessa Moraes de Andrade
Pró-Reitor de Administração e Finanças
José Otávio Feltrin

Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva - PPGSCoL
Área de concentração
Gestão do cuidado e educação em saúde
Linha de pesquisa
Epidemiologia aplicada a serviços de saúde
Diagramação e mídias sociais
Bianca Goulart Silvano
Autoria
Antônio Augusto Schäfer, Arthur Lima Barbosa, Bianca Goulart Silvano, Fernanda de Oliveira Meller e
Manoela de Freitas Siqueira
Revisão de Texto
Antônio Augusto Schäfer e Fernanda de Oliveira Meller

Dados intermacionais de Catalogação na Publicação

A411 O alimento ultraprocessado pode ser rápido para consumir, mas também é rápido para destruir [recurso eletrônico] / Autores Antônio Augusto Schäfer ... [et al.] - Criciúma, SC : Unesc/PPGCol, 2025.
[16] p. : il.

Modo de acesso: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/10168>

1. Alimento processado. 2. Alimentos industrializados. 3. Alimentos - Aditivos. 4. Alimento processado - Aspectos nutricionais. 5. Culinária. I. Título.

CDD - 22. ed. 641.308

Bibliotecária Eliziane de Lucca Alosilla - CRB 14/1101
Biblioteca Central Prof. Eurico Back - UNESC

AUTORES

Antônio Augusto Schäfer

Professor titular e coordenador adjunto do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UNESC. Líder do Grupo de Pesquisa Atenção à Saúde e Epidemiologia da UNESC. Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Pelotas, mestrado em Nutrição e Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas e doutorado em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas. Realizou doutorado sanduíche na University College Cork.

Arthur Lima Barbosa

Estudante da graduação do curso de Medicina da UNESC. Bolsista de extensão e membro da iniciação científica do Grupo de Pesquisa de Atenção à Saúde e Epidemiologia da UNESC.

Bianca Goulart Silvano

Estudante da graduação do curso de Medicina da UNESC. Membro de iniciação científica do Grupo de Pesquisa de Atenção à Saúde e Epidemiologia da UNESC.

Fernanda de Oliveira Meller

Professora titular do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da UNESC. Líder do Grupo de Pesquisa Atenção à Saúde e Epidemiologia da UNESC. Possui graduação em Nutrição pela Universidade Federal de Pelotas, mestrado em Nutrição e Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas e doutorado em Epidemiologia pela Universidade Federal de Pelotas. Realizou doutorado sanduíche na University College Cork.

Manoela de Freitas Siqueira

Estudante da graduação do curso de Medicina da UNESC. Membro de iniciação científica do Grupo de Pesquisa de Atenção à Saúde e Epidemiologia da UNESC.

SÚMARIO

PÁGINA 6 O que são alimentos ultraprocessados

PÁGINA 7 Como identificar alimentos ultraprocessados

PÁGINA 8 Impactos na Saúde

PÁGINA 10 Impactos na Saúde Mental

PÁGINA 11 Impactos Ambientais e Socioculturais

PÁGINA 13 Dicas para alimentação saudável

PÁGINA 14 Receitas Saudáveis

PÁGINA 16 Exemplos por Grau de Processamento

PÁGINA 17 Referências

O QUE SÃO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?

Para começarmos a entender o que são esses alimentos precisamos tomar conhecimento da classificação NOVA, a qual usa como base o nível de processamento caseiro ou industrial dos alimentos. Essa classificação foi desenvolvida por um grupo de pesquisadores da Universidade de São Paulo.

Na classificação NOVA os alimentos são organizados em quatro grupos: alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados (Monteiro et al., 2018).

Nesse contexto, os alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas principalmente ou inteiramente de substâncias derivadas de alimentos por exemplo: óleos, gorduras, amidos e açúcares. Também apresentam aditivos sintéticos que conferem características diferentes como cor, sabor, aroma e textura, aumentando a durabilidade, melhoram o gosto e o lucro comercial dos produtos tornando-os amplamente consumidos por quase toda população. Os ultraprocessados passam por múltiplas etapas de processamento industrial e pouco ou nenhum ingrediente natural é reconhecível em sua composição (Brasil, 2014).

COMO IDENTIFICAR ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?

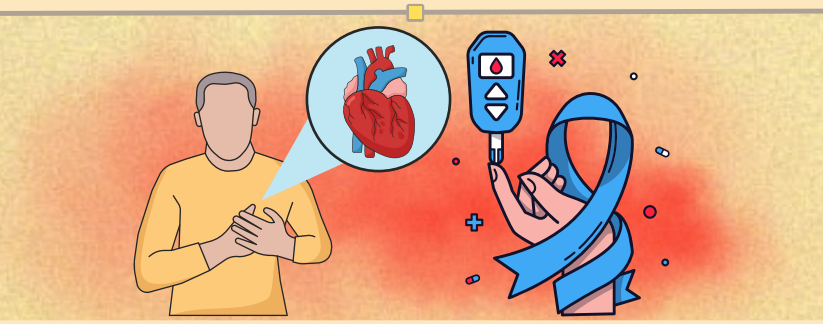
Identificar alimentos ultraprocessados é um passo essencial para que possamos escolher alimentaros mais saudáveis. Dessa forma, alguns critérios nos ajudam a reconhecê-los:

- **Lista extensa de ingredientes, com muitos itens que não são usados em preparações caseiras (ex: maltodextrina, isolado proteico de soja, xarope de frutose);**
- **Presença de aditivos industriais como conservantes, corantes, aromatizantes artificiais, espessantes, emulsificantes e edulcorantes;**
- **Alimentos prontos para consumo imediato ou para aquecimento, como barrinhas, salgadinhos, refeições congeladas, sopas instantâneas, bolachas, biscoitos, entre outros;**
- **Marketing agressivo nas embalagens, como cores extravagantes, personagens de desenhos e promessas como “fit”, “zero gordura trans”;**

Esses produtos são projetados para serem consumidos em grandes quantidades visando primordialmente o lucro e substituindo alimentos naturais e refeições caseiras (Monteiro et al., 2019).

IMPACTOS NA SAÚDE

Os ultraprocessados são hiperpalatáveis e projetados para estimular o consumo excessivo, gerando padrões alimentares compulsivos. Indivíduos que têm sua dieta baseada em alimentos ultraprocessados consomem, em média, 500 a 600 calorias a mais por dia do que aqueles em dietas com alimentos minimamente processados, mesmo quando os teores calóricos e de macronutrientes estavam equilibrados. Isso reforça o papel viciante que esses produtos podem causar, contribuindo para quadros de sobrepeso e obesidade desde a infância.
(Hall et al., 2019).



O crescente consumo de alimentos ultraprocessados tem sido consistentemente associado a diversos efeitos adversos à saúde, tanto em nível individual quanto populacional. Ademais, um estudo relatou que o aumento de 10% no consumo calórico de alimentos ultraprocessados está associado a um risco 12% maior de diabetes tipo 2, 10% maior de doenças cardiovasculares e 9% de câncer. Adicionalmente, esse padrão alimentar se relaciona com aumento da mortalidade geral, confirmando a gravidade dos efeitos cumulativos desse tipo de dieta
(Lane et al., 2024).

IMPACTOS NA SAÚDE

Concomitante a isso, em populações infantis e adolescentes, os efeitos são ainda mais preocupantes. A exposição precoce aos ultraprocessados está associada ao aumento da prevalência de obesidade infantil, dislipidemias, hipertensão precoce e alterações hormonais.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, o Brasil apresenta uma das maiores taxas de crescimento de obesidade infantojuvenil da América Latina, cerca de 13%, em paralelo ao aumento da disponibilidade e do marketing agressivo de ultraprocessados voltado a esse público. A interferência direta da indústria alimentícia nos ambientes escolares e nas políticas públicas de alimentação compromete seriamente o direito à saúde de crianças e adolescentes (WHO & UNICEF, 2023).

Além disso, a influência sobre a saúde mental também é evidente, dietas ricas em ultraprocessados têm sido associadas a sintomas depressivos, ansiedade e pior qualidade de sono, por mecanismos inflamatórios e desequilíbrios no microbioma intestinal (Adjibade et al., 2019).

Nesse mesmo sentido, um estudo, envolvendo 2.170 adultos das cidades de Criciúma-SC e Rio Grande-RS, observou que dietas ricas em alimentos ultraprocessados estão associadas a maior prevalência de sintomas de depressão e estresse. Encontrou-se que participantes com maior consumo desses produtos apresentaram 35% mais sintomas depressivos, enquanto aqueles que ingeriam mais alimentos in natura ou minimamente processados tiveram 37% menos chance de manifestar depressão e entre 26% e 29% menos sintomas de estresse, em comparação aos que menos consumiam, dessa forma substituir ultraprocessados por alimentos frescos não só beneficia a nutrição como atua diretamente na redução de sintomas mentais negativos (Meller et al., 2023).

IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL

Apesar dos avanços nas pesquisas sobre alimentação e saúde mental, ainda são limitados os estudos realizados no Brasil que avaliam como a qualidade da dieta influencia o risco de depressão, especialmente considerando os hábitos alimentares específicos da população brasileira.

Por isso, pesquisadores realizaram um estudo em Criciúma-SC, com 820 adultos e idosos, para investigar essa relação. A pesquisa revelou que 29,2% dos participantes apresentavam episódios depressivos maiores, sendo essa condição mais comum entre aqueles com dietas de baixa qualidade — caracterizadas por alto consumo de alimentos ultraprocessados, como doces, carnes vermelhas, refrigerantes e sucos artificiais.

Esses indivíduos apresentaram 39% mais chances de ter depressão em comparação com aqueles com dietas mais saudáveis. Além disso, o consumo regular (cinco vezes por semana ou mais) de refrigerantes ou sucos industrializados foi associado a um risco 53% maior de depressão.

O estudo destaca que esses alimentos podem aumentar a inflamação no corpo, prejudicar a microbiota intestinal e afetar substâncias cerebrais como a serotonina e o BDNF, duas substâncias fundamentais para a regulação do humor, sono, apetite, memória, bem-estar emocional e plasticidade de neurônios. Sendo assim, peças fundamentais do desenvolvimento adequado mental.

IMPACTOS AMBIENTAIS E SOCIOCULTURAIS DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Os alimentos ultraprocessados não apenas afetam negativamente a saúde humana, como também exercem consequências profundas e amplas sobre o meio ambiente e sobre as estruturas sociais, econômicas e culturais relacionadas à alimentação. As dietas baseadas em alimentos ultraprocessados são insustentáveis tanto do ponto de vista ecológico quanto social, e seu crescimento compromete os princípios da soberania e da segurança alimentar e nutricional (Brasil, 2014).

A base da produção desses alimentos está em monoculturas extensivas de soja, milho, trigo e cana-de-açúcar, frequentemente cultivadas com alto uso de agrotóxicos e fertilizantes sintéticos. Essas práticas levam à degradação do solo, ao esgotamento de recursos hídricos e à redução da biodiversidade, além de promoverem o desmatamento em todos os biomas brasileiros (Da Cruz, 2024).

IMPACTOS AMBIENTAIS E SOCIOCULTURAIS DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Além disso, a produção e o consumo massivo desses alimentos estão associados a uma imensa geração de resíduos sólidos, especialmente embalagens plásticas, metálicas e cartonadas. Esses materiais, muitas vezes de difícil reciclagem, contribuem significativamente para a poluição ambiental, o acúmulo de microplásticos nos oceanos e a contaminação de cadeias alimentares (Yates et al., 2024).

Em paralelo a isso, os alimentos ultraprocessados promovem o apagamento de tradições alimentares e práticas culinárias regionais. De modo que produtos padronizados— de fácil preparo e alto apelo sensorial— ocupam mais espaço nas refeições diárias, práticas como o preparo coletivo dos alimentos, o uso de ingredientes locais e a transmissão intergeracional de saberes culinários vão sendo colocadas de lado.

Essa substituição de refeições caseiras por produtos industrializados prontos rompe vínculos com a identidade cultural e com o território, enfraquecendo a coesão social promovida pela alimentação compartilhada (Monteiro et al., 2023).

DICAS PARA QUE A SUA ALIMENTAÇÃO SEJA MAIS SAUDÁVEL

1- Baseie sua alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados

Priorize alimentos como frutas, legumes, verduras, grãos integrais, arroz, feijão, raízes (mandioca, batata), castanhas, ovos, carnes frescas e leite.
Esses alimentos são nutricionalmente balanceados, com baixo teor de aditivos e alta densidade de nutrientes.

2- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados

Exemplos: refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, embutidos (salsicha, presunto), macarrão instantâneo, cereais açucarados, produtos "fit" industrializados: biscoitos "fitness" e barras de cereais e de proteína.

3- Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados

Evite comer em frente à TV, celular ou em trânsito.
Realize refeições em horários regulares e, se possível, com companhia.

4- Cozinhe mais e consuma menos produtos prontos

Cozinhar com ingredientes frescos permite maior controle da qualidade nutricional da alimentação.
Incentive a culinária caseira e o compartilhamento de receitas saudáveis.

Receitas saudáveis

PASTA DE ABACATE COM LIMÃO E ALHO (GUACAMOLE SIMPLES)

Ingredientes

- 1 abacate pequeno maduro (G1)
- 1 dente de alho pequeno amassado (G1)
- Suco de 1/2 limão (G1)
- Pitada de sal (G2)

Modo de preparo

1. Amasse bem o abacate.
2. Misture o alho, limão e sal.
3. Sirva como patê ou acompanhamento.

Legenda:
Classificação NOVA
Grupo 1 (**G1**): alimentos in natura ou minimamente processados
Grupo 2 (**G2**): ingredientes culinários

PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes

- 1 banana madura amassada (G1)
- 1 ovo (G1)
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos (G1)
- Canela a gosto (G1)

Modo de preparo

1. Misture tudo até formar uma massa.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa.
3. Doure dos dois lados.
4. Sirva com frutas frescas ou mel (G2).

Receitas saudáveis

SALADA MORNA DE GRÃO-DE-BICO COM LEGUMES GRELHADOS

Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (G1)
- 1 abobrinha em cubos (G1)
- 1 cenoura em rodelas finas (G1)
- 1 cebola roxa fatiada (G1)
- Azeite de oliva extra virgem (G2)
- Suco de 1 limão (G1)
- Salsinha e sal (G2)

Modo de preparo

1. Grelhe os legumes com azeite até dourarem.
2. Misture com o grão-de-bico cozido.
3. Tempere com sal, limão e salsinha.
4. Sirva morno ou frio.

CREMINHO DE ABÓBORA

Ingredientes

- 2 xícaras de abóbora picada (G1)
- 1/2 cebola picada (G1)
- 1 dente de alho (G1)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (G2)
- Sal a gosto (G2)
- Pimenta-do-reino a gosto (G2)
- Água filtrada o suficiente para cozinhar (G1)
- Salsinha ou cebolinha frescas (opcional) (G1)

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
2. Acrescente a abóbora picada e cubra com água.
3. Cozinhe até a abóbora ficar macia (cerca de 15–20 minutos).
4. Bata tudo no liquidificador até formar um creme liso.
5. Ajuste o sal e a pimenta, aqueça novamente e finalize com ervas frescas por cima.

EXEMPLOS DE ALIMENTOS POR GRAU DE PROCESSAMENTO

	DESCRIÇÃO	EXEMPLO
ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS	Obtidos diretamente de plantas ou animais sem alteração significativa. Podem passar por processos como secagem, fermentação, moagem, congelamento, pasteurização.	Frutas, legumes, ovos, arroz, feijão, carnes frescas, leite
INGREDIENTES CULINÁRIOS PROCESSADOS	Extraídos de alimentos ou da natureza, usadas para temperar, cozinhar ou preparar alimentos in natura ou minimamente processados	Óleo vegetal, manteiga, açúcar, sal, mel
ALIMENTOS PROCESSADOS	Fabricados com alimentos e ingredientes dos primeiros grupos. Sofrem algum tipo de processamento para aumentar durabilidade ou sabor.	Pão francês, queijos, conservas, frutas em calda, carnes salgadas
ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS	Formulações industriais feitas com ingredientes industriais(artificiais), com aditivos como corantes, aromatizantes e emulsificantes.	Refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, embutidos, macarrão instantâneo

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
2. MONTEIRO, C. A. et al. NOVA: a star shines bright. World Nutrition, v. 7, n. 1–3, p. 28–38, 2016. Disponível em: https://www.worldnutritionjournal.org/index.php/wn/article/view/5/4 Acesso em: 22 jul. 2025
3. MONTEIRO, Carlos A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, Cambridge, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980018003762.
4. LANE, Megan M. et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ (Clinical research ed.), London, v. 384, e077310, 2024. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310.
5. HALL, Kevin D. et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. Cell Metabolism, Cambridge, v. 30, n. 1, p. 67–77.e3, 2019. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008.
6. WORLD HEALTH ORGANIZATION; UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND. Taking action to protect children from the harmful impact of food marketing: a child rights-based approach. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: https://iris.who.int/handle/10665/370355. Acesso em: 22 jul. 2025.
7. ADJIBADE, Mélanie et al. Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. BMC Medicine, London, v. 17, n. 1, p. 78, 2019. DOI: https://doi.org/10.1186/s12916-019-1312-y.
8. MELLER, Fernanda de Oliveira et al. Consumo alimentar e sua associação com saúde mental: resultados de estudos brasileiros de base populacional. Revista Contexto & Saúde, Ijuí, v. 23, n. 47, e14702, 2023. DOI: https://doi.org/10.21527/2176-7114.2023.47.14702.
9. MELLER, Fernanda de Oliveira; MANOSSO, Luana Meller; SCHÄFER, Antônio Augusto. A influência da qualidade da dieta na depressão entre adultos e idosos: um estudo de base populacional. Journal ofAffective Disorders, [S. l.], v. 282, p. 1076-1081, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.155.
10. DA CRUZ, Gabriel L. et al. The environmental impact of beef and ultra-processed food consumption in Brazil. Public Health Nutrition, Cambridge, v. 27, n. 1, e34, 2024. DOI: https://doi.org/10.1017/S1368980023002975.
11. YATES, Jennifer et al. A toxic relationship: ultra-processed foods & plastics. Global Health, London, v. 20, n. 74, 2024. DOI: https://doi.org/10.1186/s12992-024-01078-0.