OS EFEITOS DELETÉRIOS DO CONSUMO EXCESSIVO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NO METABOLISMO HUMANO

Ana Beatriz dos Santos Codonio, Jade Gabrielle Fernandes Leal, Katharina Nanci Pinto Fróes, Matheus Salgado de Oliveira, Kamila Pulvirenti de Queiroz.

Colégio Técnico Antônio Teixeira Fernandes (Univap), Travessia João Friggi, Jardim São Dimas – 12245-020 - São José dos Campos-SP, Brasil, anabeatriz.codonio55@gmail.com, jadedamasceno251@gmail.com, katharinafroes7@gmail.com, matheus.salgado@univap.br, kamila.pulvirenti@outlook.com

Resumo

O consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado e está associado a alterações metabólicas e inflamatórias, além de doenças crônicas não transmissíveis. Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos deletérios do consumo excessivo desses alimentos no metabolismo humano e sua relação com alterações em parâmetros bioquímicos. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e de levantamento, realizada com 145 participantes por meio de questionário eletrônico aplicado entre 07 e 17 de agosto de 2026. Os resultados mostraram consumo frequente de ultraprocessados, com destaque para refrigerantes e embutidos. Embora 88,0% reconhecessem que o consumo excessivo pode alterar parâmetros bioquímicos séricos, a praticidade foi apontada como principal motivador de escolha por 50,7% dos participantes. Conclui-se que o conhecimento sobre os riscos não é suficiente, isoladamente, para modificar hábitos alimentares, sendo necessárias estratégias educativas associadas a alternativas práticas e acessíveis.

Palavras-chave: Alimentos ultraprocessados. Metabolismo humano. Parâmetros bioquímicos. Saúde.

Área do conhecimento: Técnico em Análises Clínicas

Introdução

Nas últimas décadas, o consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado de forma expressiva no Brasil e no mundo, acompanhando mudanças no padrão alimentar da população e a crescente substituição de alimentos in natura e minimamente processados por produtos industrializados (Louzada *et al*., 2023).

Caracterizados pela elevada concentração de açúcares, gorduras, sódio e aditivos químicos, os alimentos ultraprocessados apresentam baixo valor nutricional e têm sido associados ao desenvolvimento de alterações metabólicas e inflamatórias, tornando-se um importante fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2014; Silva *et al*., 2017).

Estudos recentes demonstram que o consumo frequente desses alimentos está relacionado a alterações em marcadores sanguíneos, como colesterol total, LDL-colesterol, HDL-colesterol, triglicerídeos e biomarcadores inflamatórios (Lopes et al., 2025; Martins *et al*., 2025). Além disso, esse padrão alimentar favorece o desenvolvimento de obesidade, diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, doença renal crônica e diferentes tipos de câncer (Karra et al., 2022; Santos, 2025; Louzada et al., 2022).

Considerando o aumento do consumo desses produtos e seus impactos sobre a saúde, torna-se relevante reunir e discutir as evidências científicas disponíveis acerca de sua influência sobre os marcadores sanguíneos e o desenvolvimento de doenças associadas (Barcelos et al., 2024). Dessa forma, esta pesquisa de campo busca contribuir para a compreensão dos mecanismos envolvidos nesses processos, fornecendo subsídios para a promoção da alimentação saudável e para o fortalecimento das estratégias de prevenção de doenças crônicas (Brasil, 2014).

Neste contexto, o presente trabalho tem como objetivo analisar os efeitos deletérios do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados no metabolismo humano, destacando as principais alterações metabólicas e inflamatórias descritas na literatura, bem como sua relação com o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Metodologia

O presente estudo trata-se de um resultado de projeto e caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, do tipo levantamento, com objetivos descritivos. Adotou-se uma amostragem não probabilística por conveniência, composta por 145 participantes que responderam voluntariamente ao questionário. A coleta de dados foi realizada no período de 07 a 17 de agosto de 2026.

Para a coleta de dados, utilizou-se um formulário eletrônico estruturado na plataforma *Google Forms*, composto por 16 questões objetivas de múltipla escolha. O instrumento foi elaborado com o propósito de identificar os hábitos de consumo de alimentos ultraprocessados, verificar o conhecimento dos participantes acerca dos possíveis impactos desses alimentos sobre a saúde e investigar aspectos relacionados à percepção de alterações em parâmetros sanguíneos, como colesterol, glicemia e triglicerídeos. As questões foram organizadas em diferentes aspectos relacionados ao tema, contemplando o perfil dos participantes, os hábitos de consumo de alimentos ultraprocessados, o conhecimento sobre esses produtos e seus possíveis efeitos sobre a saúde, a realização de exames de sangue, a orientação de profissionais da saúde, a prática de atividade física, o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e a percepção dos participantes sobre estratégias para redução do consumo de ultraprocessados.

O formulário contemplou questões referentes à faixa etária e ao sexo dos participantes, bem como perguntas sobre a frequência e a quantidade de alimentos ultraprocessados consumidos diariamente, os tipos de ultraprocessados consumidos com maior frequência e a substituição de refeições principais por esses produtos. Também foram investigados o conhecimento sobre a classificação dos alimentos ultraprocessados, a percepção acerca de seus possíveis efeitos sobre parâmetros sanguíneos, a realização de exames para avaliação de colesterol, glicemia e triglicerídeos e a recomendação, por profissionais da área da saúde, para redução do consumo desses alimentos.

Além disso, foram abordados fatores relacionados ao estilo de vida e aos hábitos alimentares, como a frequência da prática de atividade física, o consumo diário de frutas, verduras e legumes e a frequência de consulta às informações nutricionais presentes nos rótulos dos alimentos. Por fim, foram analisadas a percepção dos participantes sobre os principais fatores que influenciam o consumo de ultraprocessados, a opinião sobre a eficácia de campanhas educativas e a disposição para reduzir o consumo desses produtos diante de informações sobre seus possíveis impactos à saúde.

O link de acesso ao formulário foi divulgado por meio de redes sociais e aplicativos de comunicação amplamente utilizados, com o objetivo de ampliar o alcance da pesquisa e possibilitar a participação voluntária de indivíduos interessados no tema. A divulgação ocorreu durante todo o período de coleta de dados, favorecendo a ampla circulação do instrumento de pesquisa e a adesão espontânea dos participantes. Como critério de inclusão, considerou-se o preenchimento voluntário do questionário no período previamente estabelecido, respeitando-se o caráter anônimo e autoadministrado do instrumento. Após o encerramento da coleta, os dados obtidos por meio da plataforma *Google forms* foram organizados em planilha eletrônica e submetidos à análise por estatística descritiva, considerando-se as frequências absolutas e os percentuais das respostas. Os resultados foram posteriormente utilizados para identificar tendências relacionadas ao consumo de alimentos ultraprocessados, ao conhecimento dos participantes sobre seus possíveis efeitos à saúde e aos hábitos associados.

O presente estudo seguiu estritamente os preceitos éticos estabelecidos pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). De acordo com o Art. 1º, parágrafo único, inciso I da referida norma, pesquisas de opinião pública com participantes não identificados não serão registradas nem avaliadas pelo sistema CEP/CONEP. Dessa forma, por garantir o anonimato total dos respondentes e se enquadrar nos critérios de dispensa de análise ética, a pesquisa prescindiu da submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, mantendo-se em estrita conformidade com a legislação vigente.

Resultados

A pesquisa de levantamento contou com a participação de 145 respondentes voluntários. Em relação à frequência de consumo de alimentos ultraprocessados, 43,3% dos participantes relataram ingerir tais produtos de duas a três vezes por semana, enquanto 25,5% afirmaram consumir de quatro

a seis vezes semanais. No que se refere à ingestão diária, 41,3% informaram o consumo de uma porção ao dia e 25,9% relataram duas porções diárias. Dentre as categorias avaliadas, os refrigerantes lideraram a frequência de consumo (37,9%), seguidos diretamente pelos embutidos (26,5%), conforme sintetizado na Tabela 1.

Tabela 1 – Frequência de consumo semanal e principais categorias de alimentos ultraprocessados consumidos pelos entrevistados.

Indicador	Percentual
Consumo de 2 a 3 vezes por semana	43,3%
Consumo de 4 a 6 vezes por semana	25,5%
Consumo de 1 porção por dia	41,3%
Consumo de 2 porções por dia	25,9%
Refrigerantes	37,9%
Embutidos	26,5%

Fonte: Autoras (2026).

Quanto à percepção sobre os impactos na saúde, 78,2% dos participantes declararam compreender o conceito de alimentos ultraprocessados e expressivos 88,0% reconheceram que o consumo excessivo é capaz de alterar parâmetros bioquímicos séricos, tais como colesterol total, frações lipídicas, triglicerídeos e glicemia de jejum. Além disso, a praticidade na rotina foi apontada por 50,7% como o principal motivador de escolha desses alimentos. Em contrapartida, 81,6% dos respondentes manifestaram disposição para reduzir o consumo após o recebimento de orientações sobre os riscos metabólicos, e 73,0% consideraram as campanhas educativas fundamentais nesse processo (Figura 2).

Figura 2 – Nível de conscientização sobre alterações em parâmetros bioquímicos e receptividade a intervenções educativas.

Indicador	Percentual
Compreendem o conceito de alimentos ultraprocessados	78,2%
Reconhecem possíveis alterações em parâmetros bioquímicos séricos	88,0%
Apontam a praticidade como principal motivador	50,7%
Demonstram disposição para reduzir o consumo após orientações	81,6%
Consideram campanhas educativas fundamentais	73,0%

Fonte: Autoras (2026).

Discussão

Os resultados evidenciaram que os alimentos ultraprocessados continuam presentes com frequência na alimentação dos participantes, mesmo diante do conhecimento demonstrado sobre seus possíveis impactos na saúde. O destaque para o consumo de refrigerantes e embutidos merece atenção, pois esses produtos geralmente apresentam elevada quantidade de açúcar, sódio, gorduras e aditivos. Dessa forma, os achados reforçam a preocupação com a presença desses alimentos na rotina alimentar e estão de acordo com estudos que apontam o crescimento do consumo de ultraprocessados no Brasil, muitas vezes em substituição aos alimentos in natura e minimamente processados (Louzada *et al*., 2015).

Um dos pontos mais importantes observados foi a diferença entre o conhecimento e o comportamento dos participantes. Embora a maioria reconheça os possíveis riscos do consumo excessivo, os ultraprocessados ainda são consumidos com frequência. Isso permite defender que o conhecimento, por si só, não é suficiente para modificar os hábitos alimentares. Os resultados sugerem que fatores presentes no cotidiano, como a falta de tempo e a praticidade, podem exercer grande influência no momento da escolha alimentar. Essa questão é relevante, pois estudos anteriores relacionam o consumo frequente de ultraprocessados a alterações metabólicas e inflamatórias (Lima *et*

al., 2020; Martins, 2013; Barreto *et al*., 2023; Rudakoff *et al*., 2025). Entretanto, como não foram realizados exames laboratoriais, não é possível afirmar que essas alterações estavam presentes nos participantes desta pesquisa.

A praticidade, apontada como um dos principais motivos para o consumo, reforça essa interpretação. Os ultraprocessados são facilmente encontrados, exigem pouco ou nenhum preparo e se adaptam à rotina acelerada da população. Portanto, a redução do consumo desses alimentos não deve depender apenas da transmissão de informações, sendo necessário oferecer alternativas que sejam práticas e acessíveis (Barcelos *et al*., 2024). Nesse sentido, a disposição demonstrada pelos participantes para reduzir o consumo após receberem orientações mostra que as ações educativas possuem um papel importante. Embora a intenção não garanta uma mudança efetiva de comportamento, ela demonstra abertura para intervenções e reforça a importância da educação alimentar associada a medidas que facilitem o acesso e o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, conforme recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014). Entre as limitações do estudo, destacam-se a participação voluntária, o uso de informações autorreferidas e a ausência de avaliações laboratoriais. Ainda assim, a pesquisa permitiu identificar um ponto importante: o consumo de ultraprocessados pode permanecer frequente mesmo quando há conhecimento sobre seus possíveis riscos. Dessa forma, os resultados reforçam a necessidade de estratégias educativas e preventivas que não apenas informem a população, mas também contribuam para que escolhas alimentares mais saudáveis sejam possíveis no dia a dia.

Conclusão

Os resultados demonstraram que o consumo de alimentos ultraprocessados permanece frequente entre os participantes, com destaque para refrigerantes e embutidos. Apesar de 88,0% reconhecerem a possibilidade de alterações em parâmetros bioquímicos séricos, a praticidade foi apontada como o principal fator de escolha por 50,7%, evidenciando que o conhecimento sobre os riscos não é suficiente, por si só, para promover mudanças de hábitos. A alta disposição dos participantes para reduzir o consumo após receber orientações reforça a importância das ações educativas. Entretanto, como não foram realizados exames laboratoriais, os resultados não permitem afirmar a presença de alterações metabólicas nos participantes. Assim, destaca-se a necessidade de estratégias educativas e preventivas associadas a alternativas alimentares práticas e acessíveis, favorecendo escolhas mais saudáveis no cotidiano.

Referências

BARCELOS, A. P. da S. *et al*. **Consumo excessivo de alimentos industrializados e suas consequências na saúde humana**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) — Etec de Guaianazes, São Paulo, 2024.

BARRETO, E. M. de A. **Associação entre duração do sono e consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes de uma capital do Brasil: um estudo longitudinal**. 2023. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) — Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

KARRA, P. *et al.* Metabolic dysfunction and obesity-related cancer: beyond obesity and metabolic syndrome. **Obesity**, v. 30, n. 7, p. 1323-1334, 2022. DOI: 10.1002/oby.23444.

LIMA, L. R. *et al*. Associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e parâmetros lipídicos em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 10, 2020.

LOUZADA, M. L. da C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, art. 38, 2015.

LOUZADA, M. L. da C. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, art. 12, 2023.

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, supl. 1, e00323020, 2022.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, v. 47, p. 656-665, 2013.

RUDAKOFF, L. C. S. **Efeito do consumo de alimentos ultraprocessados na composição corporal de adultos**. Universidade Federal do Maranhão, 2023.

SANTOS, F. C. dos; MATAROLLI, K. R.; BORGES, S. Análise da frequência alimentar e consumo de ultraprocessados de indivíduos em hemodiálise crônica. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 18, e082235, 2025.

SILVA, M. J. S. da; LIMA, F. L. T. de; O'DWYER, G.; OSÓRIO-DE-CASTRO, C. G. S. Política de atenção ao câncer no Brasil após a criação do Sistema Único de Saúde. **Revista Brasileira de Cancerologia**, v. 63, n. 3, p. 177-187, 2017.