RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 20/06/2026 | aceito: 23/06/2026 | publicação: 26/06/2026

Consumo de alimentos ultraprocessados e a associação com a prevalência de depressão em adolescentes e adultos: uma revisão de literatura

Consumption of Ultra-Processed Foods and the Association with the Prevalence of Depression in Adolescents and Adults: A Literature Review

Consumo de alimentos ultraprocesados y la asociación con la prevalencia de depresión en adolescentes y adultos: una revisión de la literatura

Rafaela Bruno de Souza – Faculdade Ages
Juliana Malinovski – Faculdade Ages, Orientadora
Káren Arielle Carvalho Barreto – Faculdade Ages, Co-orientadora

Resumo:
Introdução: O consumo progressivo de Alimentos Ultraprocessados (AUPs) nos últimos anos tem sido relacionado a maior risco de depressão em diferentes faixas etárias. Dessa forma, a ingestão de alimentos ricos em açúcares, sódio, gorduras saturadas e trans também está relacionada a inflamação e alterações em neurotransmissores essenciais para a regulação do humor, além de desequilíbrio na microbiota intestinal, mecanismo importante no equilíbrio do eixo intestino-cérebro. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), apontam que a depressão está entre as principais causas de doenças no mundo (4º lugar), respondendo a 4,4% do total da carga global de doenças durante a vida. Ocupando a 1ª posição considerando o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%) o que justifica esta investigação, dada a relevância do tema no contexto da saúde coletiva. Objetivo: Analisar a relação entre o consumo simultâneo de AUPs e a prevalência de depressão em adolescentes e adultos, e a importância do acompanhamento nutricional como suporte complementar na prevenção e no manejo da depressão. Metodologia: O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão de literatura de caráter descritivo e exploratório. Foram considerados estudos publicados entre 2022 a 2026 que abordassem a temática escolhida no âmbito da saúde coletiva. Para composição da amostra foram utilizadas as bases de dados: PubMed (U.S National Library) e SciELO (Scientific Eletronic Library Online). Resultados e Discussão: Observou-se nos estudos analisados que o elevado consumo de AUPs apresenta efeitos negativos para a saúde mental. Entre os principais mecanismos envolvidos destacam-se processos inflamatórios, estresse oxidativo, alterações na microbiota intestinal e desequilíbrios metabólicos. Apesar das limitações metodológicas observadas, os resultados reforçam a importância da alimentação saudável e da atuação do nutricionista na promoção, prevenção e cuidado da saúde mental. Conclusão: A análise demonstrou que diversos mecanismos estão envolvidos na fisiopatologia da depressão incluindo mediadores inflamatórios, desregulação no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e alteração em neurotransmissores envolvidos na regulação do humor. Ressalta-se a importância do nutricionista como peça fundamental na prevenção e manejo da depressão.

Palavras-chave:
Depressão; Alimentos ultraprocessados; Saúde mental; Alimentação.

Abstract:
Introduction: The increasing consumption of Ultra-Processed Foods (UPFs) in recent years has been linked to a higher risk of depression across different age groups. Therefore, the intake of foods high in sugars, sodium, saturated and trans fats is also associated with inflammation and alterations in neurotransmitters essential for mood regulation, as well as imbalances in the gut microbiota, an important mechanism in the balance of the gut-brain axis. Data from the World Health Organization (WHO) indicate that depression is among the leading causes of disease worldwide (4th place), accounting for 4.4% of the total global burden of disease throughout

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 20/06/2026 | aceito: 23/06/2026 | publicação: 26/06/2026

life. It ranks 1st when considering the time lived with disability throughout life (11.9%), which justifies this investigation, given the relevance of the topic in the context of public health. Objective: To analyze the relationship between the simultaneous consumption of UPFs and the prevalence of depression in adolescents and adults, and the importance of nutritional monitoring as complementary support in the prevention and management of depression. Methodology: This work is characterized as a descriptive and exploratory literature review. Studies published between 2022 and 2026 that addressed the chosen theme within the scope of public health were considered. The following databases were used to compose the sample: PubMed (U.S. National Library) and SciELO (Scientific Electronic Library Online). Results and Discussion: The analyzed studies observed that high consumption of ultra-processed foods (UPFs) has negative effects on mental health. Among the main mechanisms involved are inflammatory processes, oxidative stress, alterations in the gut microbiota, and metabolic imbalances. Despite the methodological limitations observed, the results reinforce the importance of a healthy diet and the role of nutritionists in the promotion, prevention, and care of mental health. Conclusion: The analysis demonstrated that several mechanisms are involved in the pathophysiology of depression, including inflammatory mediators, dysregulation in the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, and alterations in neurotransmitters involved in mood regulation. The importance of the nutritionist as a key player in the prevention and management of depression is highlighted.

Keywords:
Depression; Ultra-processed foods; Mental health; Nutrition.

Resumen:
Introducción: El consumo creciente de alimentos ultraprocesados (AUP) en los últimos años se ha relacionado con un mayor riesgo de depresión en diferentes grupos de edad. Asimismo, la ingesta de alimentos ricos en azúcares, sodio, grasas saturadas y grasas trans también se asocia con inflamación y alteraciones en neurotransmisores esenciales para la regulación del estado de ánimo, además de desequilibrios en la microbiota intestinal, un mecanismo importante en el equilibrio del eje intestino-cerebro. Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que la depresión se encuentra entre las principales causas de enfermedad en el mundo (4.º lugar), representando el 4,4 % de la carga mundial de enfermedad a lo largo de la vida. Además, ocupa el 1.er lugar en cuanto a los años vividos con discapacidad (11,9 %), lo que justifica esta investigación dada la relevancia del tema en el contexto de la salud pública. Objetivo: Analizar la relación entre el consumo simultáneo de alimentos ultraprocesados y la prevalencia de depresión en adolescentes y adultos, así como la importancia del seguimiento nutricional como apoyo complementario en la prevención y el manejo de la depresión. Metodología: El presente trabajo se caracteriza como una revisión de la literatura de carácter descriptivo y exploratorio. Se consideraron estudios publicados entre 2022 y 2026 que abordaran la temática en el ámbito de la salud pública. Para la composición de la muestra se utilizaron las bases de datos PubMed (U.S. National Library) y SciELO (Scientific Electronic Library Online). Resultados y discusión: Los estudios analizados mostraron que el elevado consumo de alimentos ultraprocesados presenta efectos negativos sobre la salud mental. Entre los principales mecanismos implicados destacan los procesos inflamatorios, el estrés oxidativo, las alteraciones de la microbiota intestinal y los desequilibrios metabólicos. A pesar de las limitaciones metodológicas observadas, los resultados refuerzan la importancia de una alimentación saludable y del papel del nutricionista en la promoción, prevención y atención de la salud mental. Conclusión: El análisis demostró que diversos mecanismos participan en la fisiopatología de la depresión, incluidos mediadores inflamatorios, la desregulación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HPA) y alteraciones en neurotransmisores implicados en la

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 20/06/2026 | aceito: 23/06/2026 | publicação: 26/06/2026

regulación del estado de ánimo. Se destaca la importancia del nutricionista como pieza fundamental en la prevención y el manejo de la depresión.

Palabras clave:
Depresión; Alimentos ultraprocesados; Salud mental; Alimentación.

INTRODUÇÃO

O aumento do consumo de Alimentos Ultraprocessados (AUPs) nos últimos anos, tem coincidido com a piora nos indicadores de saúde mental na população de adolescentes e adultos (Mesas, A. *et al.*; 2022), sendo observada associação positiva entre o consumo de AUPs e depressão (Wang, L. *et al.*; 2020). A adolescência, compreendida como as idades entre 12 anos a 18 anos, é uma fase da vida complexa, em que o indivíduo passa por transformações físicas, psíquicas e sociais, sendo mais vulneráveis ao contexto escolar e social, e impactando diretamente no comportamento e nas suas próprias escolhas alimentares (Mesas, A. et al.; 2022). Por outro lado, a fase a adulta é caracterizada pela total autonomia alimentar e compreendida como as idades de 20 anos a 65 anos (Mesas, A. et al.; 2022).

Em geral, os AUPs são obtidos por meio de formulações industriais, produzidos em larga escala, com poucos ou nenhum alimento *in natura* em sua composição, além de possuírem aditivos químicos como corantes, conservantes e realçadores de sabor (Yuan, S. *et al.*; 2025). Incluem-se a esse grupo de alimentos: refrigerantes, salgadinhos, doces, refeições prontas, e produtos congelados os quais se destacam por serem ultra palatáveis, possuindo alta densidade calórica, baixa variedade de nutrientes que são essenciais para a manutenção e o equilíbrio metabólico (Mesas, A. *et al.*; 2022). Em contrapartida, são ricos em açúcares refinados, gorduras saturadas e sódio (Mesas, A. *et al.*; 2022).

Estudos mostram que a adesão a uma dieta nutricionalmente adequada e de alta qualidade possui efeito protetor para diversas patologias, incluindo a depressão (Molero, P. *et al.*; 2025). Consequentemente, dietas de baixa qualidade nutricional são amplamente reconhecidas como fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais (Molero, P. *et al.*; 2025). Ressalta-se ainda que o consumo exacerbado de alimentos ricos em açúcares, sódio, gorduras saturadas e trans também está positivamente associado a inflamação e alterações da microbiota intestinal, mecanismo importante no equilíbrio do eixo intestino-cérebro (Wang, L. *et al.*; 2020).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5TR, 2023) a depressão é um transtorno mental caracterizado por tristeza persistente, falta de energia,

irritabilidade, impaciência, insônia, alterações no apetite, ansiedade e baixa autoestima, onde o indivíduo encontra-se em estado frequente de melancolia e indisposição, associados a sofrimento ou incapacidade significativa que afetam atividades sociais, profissionais e outras atividades importantes (American Psychiatric Association, 2023).

De acordo com o Ministério da Saúde (2025), a prevalência de depressão ao longo da vida, no Brasil, está em torno de 15,5%, enquanto na rede de atenção primária de saúde o valor corresponde a 10,4%, de forma isolada ou associada a um transtorno físico (BRASIL, 2025). Ademais, dados epidemiológicos da Organização Mundial de Saúde (OMS), apontam que a depressão está entre as principais causas de doenças no mundo (4º lugar), respondendo a 4,4% do total da carga global de doenças durante a vida. Ocupando a 1ª posição considerando o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%) (BRASIL, 2025).

Os dados epidemiológicos apresentados reforçam e justificam a necessidade de investigação dada a relevância do tema no contexto da saúde coletiva, reconhecendo a nutrição como componente indispensável no tratamento e na promoção do bem-estar mental através de uma alimentação saudável e balanceada, com oferta de nutrientes e antioxidantes apontados como redutores dos sintomas depressivos (Alvarenga, M. *et al.*; 2025). Dessa forma, o nutricionista torna-se fundamental na prevenção de agravos e no manejo dos sintomas de depressão, evidenciada pela influência dos alimentos sobre o estado emocional dos indivíduos (Alvarenga, M. *et al.*; 2025).

Portanto, o presente estudo teve como objetivo analisar, com base em evidências científicas, a associação entre o consumo de Alimentos Ultraprocessados (AUPs), e a prevalência da depressão em adolescentes e adultos, bem como a importância do acompanhamento nutricional como suporte complementar na prevenção e no manejo da depressão.

METODOLOGIA

Esta revisão de literatura, possui caráter descritivo e exploratório, com objetivo de responder a seguinte problemática: “De que forma o consumo de alimentos ultraprocessados estão associados com a piora nos marcadores de saúde mental em adolescentes e adultos?”

Para a composição da amostra incluiu-se estudos primários, identificados por meio de busca eletrônica nas bases de dados: PubMed (U.S National Library) e SciELO (Scientific Eletronic Library Online), o processo de seleção seguiu as etapas de identificação, triagem e elegibilidade. Foram considerados elegíveis estudos publicados no período de 2022 a 2026,

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 20/06/2026 | aceito: 23/06/2026 | publicação: 26/06/2026

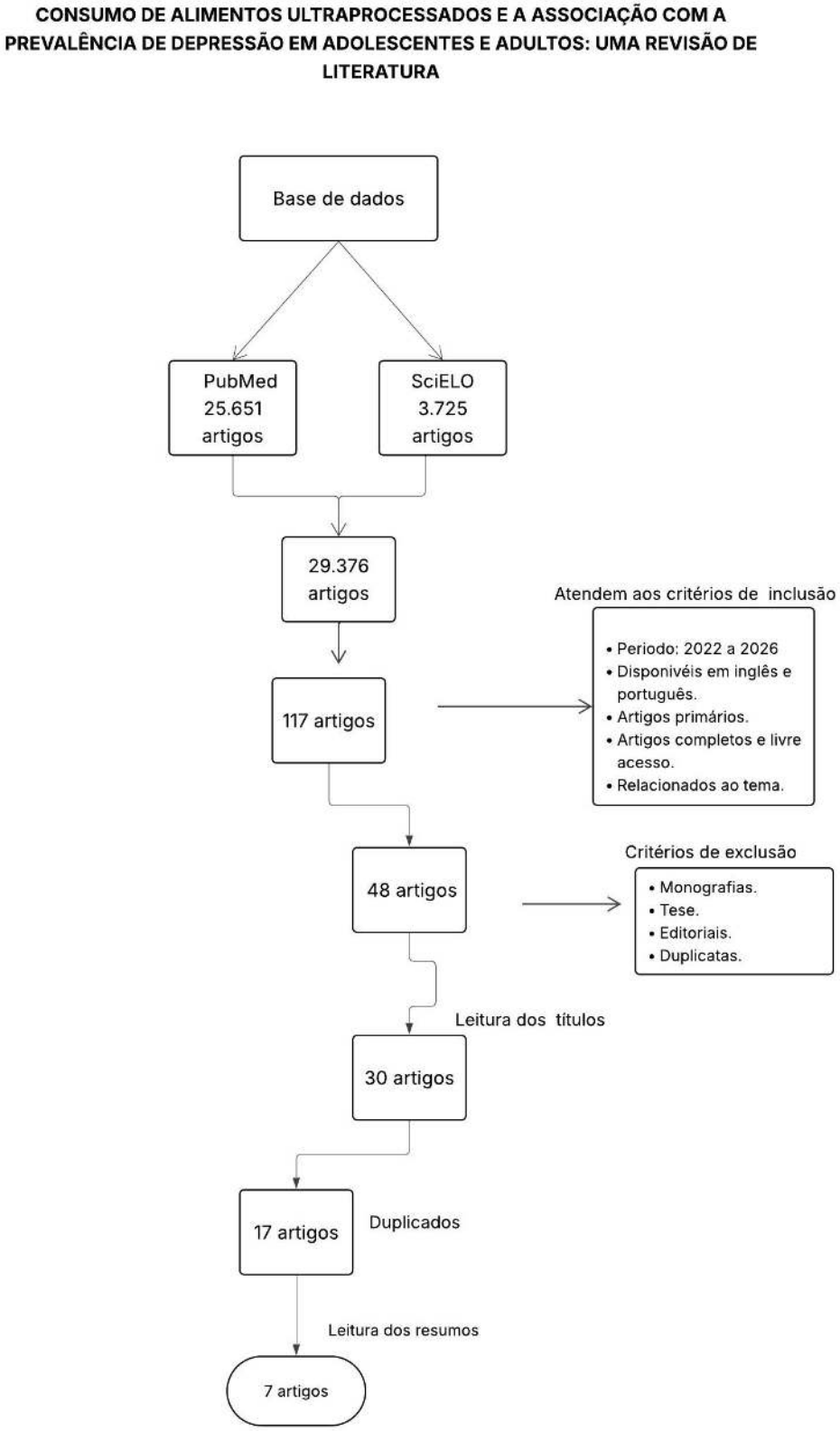
publicados nos idiomas inglês e português disponíveis na íntegra, que investigassem a associação entre o consumo dos alimentos ultraprocessados e o risco de depressão. Em seguida excluiu-se da pesquisa monografias, revisão de literatura, opiniões, dissertações, resumo de eventos, publicações duplicadas, e artigos que não abordassem diretamente a temática escolhida.

A estratégia de busca pelos títulos foi realizada a partir da combinação de descritores em português e inglês, utilizando operadores booleanos (AND e OR) a fim de ampliar a busca por estudos relacionados ao tema. As palavras-chave incluíram: “depression”, “ultraprocessed food”, “mental health” e “nutrition.”

A aplicação dos descritores resultou na identificação de 29.376 artigos. Desses, 117 atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Na etapa subsequente foram aplicados os critérios de exclusão, restando 48 artigos. Posteriormente, procedeu-se com à leitura dos títulos sendo excluídos aqueles que não atendiam aos critérios para esta revisão, resultando em 30 artigos. Destes, 17 foram identificados como duplicatas e removidos, totalizando 13 artigos para análise dos resumos. Após a leitura e avaliação dos resumos, 7 artigos foram incluídos nesta revisão.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 20/06/2026 | aceito: 23/06/2026 | publicação: 26/06/2026

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos selecionados para a atual pesquisa



Fonte: desenvolvido pelos autores, 2026.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 20/06/2026 | aceito: 23/06/2026 | publicação: 26/06/2026

No quadro 1, descrito a seguir, foram compilados os resultados mais significativos de cada artigo científico selecionado na pesquisa, assim como autores, tipo de estudo, ano de publicação, local do estudo, amostra, objetivos, metodologia e resultados. Os 7 artigos selecionados são estudos primários, publicados em periódicos nacionais e internacionais, realizados no Brasil, Australia, França, China e
Estados Unidos. Dos artigos selecionados, todos foram publicados em língua inglesa.

Quadro 1. Resumo dos artigos analisados para revisão

Artigos	Autor, ano de publicação, local do estudo	Tipo de estudo e Número de participantes	Objetivos do estudo	Metodologia	Principais achados
1	Ferreira N.V. *et al.* 2025 Brasil	Estudo de coorte, longitudinal, prospectivo, multicêntrico. N= 13.870 Servidores públicos com idades entre 35 e 74 anos.	O estudo buscou avaliar a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a persistência e incidência de depressão em servidores públicos, com idades entre 35 e 74 anos, de 6 cidades Brasileiras: Belo horizonte, Porto alegre, Salvador, Rio de Janeiro, São Paulo e Vitoria.	O estudo foi conduzido com o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), que avaliou os padrões alimentares durante 12 meses com base em 114 itens de alimentos e bebidas. Cada item foi avaliado, dividido em 8 categorias (Mais 3 vezes/dia, a Quase nunca/nunca, incluindo uma coluna adicional para consumo sazonal. Os alimentos foram divididos em 4 grupos (in natura, minimante processados, processados e ultraprocessados. Sendo divididos em três ondas: Onda 1 (2008-2010, N = 15.105) Onda 2 (20122014, N = 14.014) e onda 3 (2017-2019, N = 12.636).	O estudo revelou que dos 13.870 participantes sem depressão no início do estudo, 731 (5,3%) apresentaram depressão após 8 anos de acompanhamento, concluindo que um maior consumo de alimentos ultraprocessados no início do estudo foi significativamente associado a uma maior probabilidade de depressão e a um maior risco de incidência de depressão ao longo de oito anos.

2	Mesas, A. E. *et al* 2022 Brasil	Estudo transversal N= 94.767 participantes adolescentes, dos quais (52,4%) eram meninas.	Analisar o consumo de alimentos ultra processados e sintomas de saúde mental da população estudantil adolescente brasileira. Com idades entre 13 a 17 anos.	Utilizando dados secundários do programa nacional de saúde escolar (PeNSE) de 2019, que abrangeu todo território nacional, e incluiu estudantes de 13 a 17 anos, de escolas públicas e privadas de áreas urbanas e rurais do país. Os estudantes responderam a um questionário eletrônico de frequência alimentar	Em conclusão, quanto maior o consumo de UPF, maior a frequência dos sintomas relatados de saúde mental precária. Os achados permaneceram significativos independentemente de fatores sociodemográficos e de estilo de vida, autoimagem corporal e vitimização por bullying.
				e da frequência dos sintomas de saúde mental, ajustados para os principais fatores de confusão, em cada sexo.	
3	Lane, M.M. *et al.* 2023 Austrália	Estudo de coorte observaciona l longitudinal colaborativa de Melbourne N= 23.299 participantes com idades entre 27 e 69 anos	Examinar as associações entre a ingestão de alimentos ultraprocessados e o aumento do sofrimento psicológico como indicador de depressão após 15 anos.	Inquérito por questionário do Sistema de classificação alimentar NOVA de frequência alimentar (QFA) para determinar a ingestão de alimentos ultra processados da linha de base. O consumo de AUP foi ajustado para energia, em quartis, utilizando a distribuição do conjunto de dados. Para avaliar o sofrimento psicológico utilizou-se a Escala de Sofrimento Psicológico de Kessler de dez itens (K10).	Uma maior ingestão de alimentos ultraprocessados no início do estudo foi associado ao aumento subsequente do sofrimento psicológico, como indicador de depressão, no acompanhamento. Os participantes com maior ingestão desses alimentos obtiveram maior probabilidade de sofrimento mental elevado em comparação aos participantes com menor ingestão.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 20/06/2026 | aceito: 23/06/2026 | publicação: 26/06/2026

4	Yuan, S. *et al*. 2025 China	Estudo de coorte observaciona l longitudinal. N= 30.059 (Mulheres = 15.956 (53,1%); Homens = 14.103 (46,9%)	O estudo buscou investigar a relação entre a assinatura metabólica relacionada ao consumo de AUP e transtornos mentais.	O estudo utilizou dados da UK Biobank, com participantes do reino unido com idades entre 37 e 73 anos. Para a coleta de informações sobre autoavaliação alimentar foi utilizada a Oxford WebQ, uma ferramenta online, que coleta informações detalhadas sobre pouco mais de 200 tipos de alimentos e Bebidas, permitindo a estimativa de energia e nutrientes. Para avaliação dos perfis metabólicos circulantes utilizou-se espectroscopia de ressonância magnética nuclear (RMN) de alto rendimento, realizada pela Nightingale Health Ltd.	O estudo revelou que o consumo dos alimentos ultraprocessados possuem risco aumentado para desenvolvimento de problemas de saúde mental. Descobriram também, que as alterações nos padrões de metabólitos sanguíneos relacionados a essa ingestão podem ajudar a explicar essas associações.
5	Bayes, J. Schloss, J. Sibrbritt, D. 2022 Austrália/ Nova Zelândia	Estudo clínico randomizado , controlado (ECR). N= 72 Homens jovens (18–25 anos)	O estudo buscou determinar se a dieta mediterrânea pode melhorar os sintomas depressivos em homens jovens com depressão clínica**.**	Foram definidos grupos paralelos, com delineamento aberto e duração de 12 semanas. As avaliações foram realizadas em três momentos: linha de base, semana 6 e semana 12. A adesão à Dieta Mediterrânea foi	Os resultados demonstraram que homens jovens deprimidos podem mudar significativamente a qualidade da dieta sob a supervisão de um nutricionista clínico, e que ao melhorar a qualidade da dieta,
				mensurada por meio do Escore de Adesão à Dieta Mediterrânea (MEDAS), seguido do Inventário de Depressão de Beck – versão II (BDIII) e utilizando como desfecho secundário correspondeu à qualidade de vida (QoL).	observou-se melhora expressiva nos sintomas depressivos. Quando comparado com o grupo controle, o grupo MD obtiveram aumento substancial da saúde física e psicológica, assim como na QoL geral.

6	Hecht, E. m. *et al.* 2022 Estados Unidos da América (EUA)	Estudo transversal N= 10.539 adultos americanos com 18 anos ou mais	Investigar se indivíduos que consomem maiores quantidades de alimentos ultraprocessados estão mais propensos a apresentarem sintomas adversos de depressão.	Utilizou-se o inquérito Nacional de Saúde e Nutrição (NHANES) combinados a três ciclos entre 2007 e 2012, incluindo dados dietéticos, e frequência dos episódios de ansiedade e coráveis.	O estudo evidenciou a persistência dos sintomas depressivos devido à baixa qualidade da dieta, e maior probabilidade de zero dias sem se sentir ansioso.
7	Achour, Y. *et al.* 2025 França	Estudo transversal de pesquisa. N= 15.262 adultos	Investigar a associação entre padrões alimentares e o risco de depressão, analisando diferenças entre sexo e faixas etárias, com o intuito de identificar grupos mais vulneráveis e orientar estratégias de prevenção.	Foram utilizados a coleta de dados alimentares através de um questionário de frequência alimentar validado. Junto a Avaliação da depressão com a escala CES-D (autorrelatada). Uso de análise de componentes principais (PCA) para identificar padrões alimentares e aplicação de regressão logística multivariada, ajustando para fatores de confusão (IMC, tabagismo, atividade física, escolaridade, entre outros). Os participantes com doenças crônicas ou uso de psicotrópicos foram excluídos.	A prevalência de risco de depressão foi de 32,2%. O consumo de alimentos ultraprocessados associou-se ao maior risco de depressão, especialmente em jovens, enquanto uma dieta saudável esteve relacionada à redução desse risco, principalmente em mulheres acima de 35 anos, evidenciando variações conforme sexo e idade.

Fonte: desenvolvido pelos autores, 2026

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As pesquisas incluídas nesta revisão apresentaram múltiplos modelos de abordagem, incluindo 4 estudos de coorte observacional longitudinal, 2 estudos transversais e 1 estudo clínico randomizado (ECR), o que possibilita uma compreensão abrangente sobre o tema.

Além dos mecanismos biológicos envolvidos, os achados apresentam importante relevância para a Saúde Coletiva, visto que o aumento simultâneo do consumo de alimentos ultraprocessados e da prevalência de transtornos mentais revelam a necessidade de estratégias voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável. Dessa forma, ações de educação

alimentar e nutricional e políticas públicas direcionadas à redução do consumo desses produtos podem contribuir para a prevenção de agravos à saúde mental em diferentes grupos populacionais.

No contexto de estudos longitudinais, Ferreira *et al*. (2025) a partir de um Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-BRASIL) acompanharam 13.870 servidores públicos, com idades entre 35 e 74 anos, de 6 cidades brasileiras (Belo horizonte, Porto alegre, Salvador, Rio de Janeiro, São Paulo e Vitoria) durante 8 anos. O estudo foi conduzido com o Questionário de Frequência Alimentar (QFA), que avaliou os padrões alimentares durante 12 meses com base em 114 itens de alimentos e bebidas.

Os resultados do estudo citado anteriormente demonstraram que a substituição de apenas 5% do consumo de alimentos ultraprocessados por alimentos in natura ou minimamente processados estiveram associados a redução de 6% na incidência de depressão. A presença de um padrão dose-resposta evidenciado pelo aumento progressivo do risco nos quartis superiores de consumo fortalece a inferência de causalidade, ainda que não a estabeleça de forma definitiva. Ademais, a análise de substituição dietética revelou que a redução proporcional AUPs em favor de alimentos minimamente processados resulta em diminuição significativa do risco de depressão o que sugere não apenas associação, mas potencial reversibilidade do risco mediante modificação alimentar.

Corroborando com esses achados, o estudo de coorte longitudinal realizado por Yuan *et al* (2025), na China, com 30.059 participantes do UK Biobank com idades entre 37 e 73 anos dos quais 15.956 (53,1%) eram mulheres e 14.103 (46,9%) eram homens demonstrou que cada aumento de 10% no consumo de alimentos ultraprocessados estiveram relacionado ao aumento de 14% no risco de transtorno depressivo, 12% no risco de ansiedade, 6% no risco de transtorno por uso de substâncias, 12% na ideação suicida e de 5% nos sintomas de ansiedade persistente.

Ainda sobre a pesquisa de Yuan *et al* (2025), a análise metabolômica realizada durante a pesquisa, identificou alteração em 91 metabólitos sanguíneos relacionados ao metabolismo lipídico, glicídico e de aminoácidos, evidenciando importante desregulação metabólica associada aos transtornos mentais. Dentre os principais mecanismos envolvidos na desregulação estão: neuroinflamação, estresse oxidativo, disfunção do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e alterações da microbiota intestinal decorrentes do elevado teor de açúcares, gorduras saturadas, sódio e aditivos químicos presentes nos ultraprocessados. De forma complementar, observou-se a relevância do nutricionista como adjuvante na prevenção e manejo desses transtornos por meio da redução do consumo de ultraprocessados e incentivo a

padrões alimentares ricos em alimentos in natura e compostos anti-inflamatórios, que podem contribuir para melhor equilíbrio metabólico e saúde mental.

Nesse contexto, o ensaio clínico randomizado conduzido por Bayes, J. Schloss, J. Sibrbritt, D., (2022) realizado na Austrália com 72 homens jovens entre 18 e 25 anos, diagnosticados com transtorno depressivo maior, apresenta evidências de elevado nível hierárquico acerca da influência da alimentação na saúde mental. Observou-se, que a adesão à dieta mediterrânea promoveu redução significativa dos sintomas depressivos, mensurados por meio do Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Os autores sugerem que os resultados podem estar relacionados à modulação de múltiplas vias biológicas incluindo mecanismos epigenéticos, redução do estado inflamatório sistêmico e regulação do eixo HPA, reconhecido por sua participação na fisiopatologia da depressão.

As evidências anteriormente apresentadas, fortalecem a hipótese de que intervenções dietéticas podem exercer efeito terapêutico direto sobre os sintomas depressivos e reforçam o papel dos nutrientes bioativos presentes na dieta mediterrânea especialmente os ácidos graxos ômega-3 encontrados em peixes, e os flavonoides presentes em frutas, vegetais e oleaginosas, os quais estão associados à melhora da neuroplasticidade, da função cognitiva e cerebral e podem ser atenuantes de processos neuro inflamatórios frequentemente observados em indivíduos com depressão. O estudo reforça a relevância do profissional da área de nutrição como ferramenta indispensável no tratamento da depressão maior, recomendando que médicos e psicólogos encaminhem pacientes com depressão ao nutricionista ou dietista.

Em populações mais jovens, o estudo de Mesas *et al.* (2022) realizado no Brasil com 94.767 participantes adolescentes dos quais 52,4% eram do sexo feminino, em uma amostra nacionalmente representativa proveniente do Programa Nacional de

Saúde Escolar (PeNSE), mostrou diferentes mecanismos fisiopatológicos capazes de explicar por que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados podem ter efeitos deletérios para a saúde mental.

Os autores sugerem que a elevada ingestão de alimentos ultraprocessados está associada a maior ingestão energética total o que pode contribuir para o aumento do peso corporal e insatisfação com a própria imagem. Além disso, uma alimentação composta por ultraprocessados promove maior ingestão de ingredientes pró inflamatórios incluindo xarope de milho rico em frutose, ácidos graxos saturados, óleo hidrogenados ou não esterificados e aditivos hidrolisados. Paralelamente, verificou-se redução da ingestão de aminoácidos essenciais (por exemplo triptofano, tirosina) e micronutrientes como (vitamina B12, ácido

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 20/06/2026 | aceito: 23/06/2026 | publicação: 26/06/2026

fólico selênio e zinco), que desempenham papel relevante na síntese e no metabolismo de neurotransmissores envolvidos na regulação do humor.

Ressalta-se ainda que o perfil nutricional presente em alimentos ultraprocessados pode impactar negativamente a saúde mental por meio de alterações na microbiota intestinal, inflamação crônica de baixo grau e disfunções neuroquímicas, particularmente relevantes quando considerados à luz da neuroplasticidade característica dessa fase do desenvolvimento, em que fatores ambientais como a dieta podem exercer influência duradoura sobre circuitos neurais relacionados à regulação emocional. Essa associação permaneceu consistente em ambos os sexos e independente de variáveis socioeconômicas, estilo de vida e relacionamento familiar, reforçando a robustez dos resultados. Entretanto, o estudo apresenta limitações metodológicas importantes especialmente em decorrência do delineamento transversal, que impossibilita estabelecer relações causais não sendo possível descartar a hipótese de causalidade reversa, na qual indivíduos com pior estado de saúde mental tenderiam a adotar padrões alimentares menos saudáveis, além da utilização do recordatório alimentar de 24 horas instrumento que não permite estimar com precisão a quantidade e a composição detalhada dos alimentos consumidos.

Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos transversais observacionais de Hecht *et al* (2022), e Lane, M.M. *et al.* (2023) realizado com participantes adultos com faixa etária entre 18 anos a 69 anos, que investigou se indivíduos que consomem maiores quantidades de Alimentos Ultraprocessados (AUPs) estão mais suscetíveis a sintomas adversos de depressão. Os resultados demonstraram que os participantes que consumiram mais AUPs durante o tempo do estudo em relação aos que consumiram menos, apresentaram 81% maior risco de depressão leve, bem como mais dias de saúde mental debilitada.

O estudo de Achour *et al.* (2025) realizado na França com 15.262 adultos, buscou identificar grupos mais vulneráveis possibilitando intervenções mais eficazes. Observou-se que, em mulheres independentemente da faixa etária o padrão alimentar caracterizado pelo consumo de alimentos processados esteve associado ao aumento do risco de depressão, enquanto em homens essa associação foi identificada apenas na faixa etária entre 18 e 34 anos. Adicionalmente, a redução das chances de depressão associada ao fator “dieta saudável” foi observada exclusivamente no sexo feminino. Os resultados sugerem que a associação entre o consumo de AUPs e o risco de depressão pode variar conforme sexo e faixa etária, possivelmente em decorrência das diferenças nos padrões alimentares, comportamentais, fisiológicos e metabólicos entre os grupos analisados. Ademais, o menor risco de depressão observado em mulheres com maior conhecimento nutricional reforçam a importância da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como fator protetor para à saúde mental. Por isso,

compreender essas diferenças pode contribuir para o desenvolvimento de intervenções mais específicas e eficazes, especialmente direcionadas à população feminina.

De modo geral, as evidências analisadas convergem para a associação entre a elevada ingestão de alimentos ultraprocessados e o aumento do risco de depressão, indicando ainda que as mulheres constituem o grupo populacional mais vulnerável aos sintomas depressivos. Essa relação pode ser explicada por diferentes vias biológicas, incluindo a desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), alterações na microbiota intestinal, inflamação sistêmica e comprometimento da síntese de neurotransmissores envolvidos na regulação do humor. Embora os resultados sejam consistentes, os estudos analisados não permitem estabelecer uma relação causal definitiva. Além disso, limitações metodológicas, como diferenças nos instrumentos de avaliação, nos delineamentos dos estudos e nas características das populações investigadas, reforçam a necessidade de novas pesquisas que aprofundem a compreensão dos mecanismos subjacentes a essa associação.

CONCLUSÃO

Diante das evidências analisadas, verifica-se que, embora os estudos demonstrem que padrões alimentares caracterizados pela elevada ingestão de açúcares, gorduras saturadas, sódio e aditivos químicos possam contribuir para alterações metabólicas, inflamatórias e neuroquímicas envolvidas na fisiopatologia da depressão, a relação causal entre esses fatores ainda não está completamente estabelecida. Em contrapartida, padrões alimentares como a dieta DASH e a Dieta Mediterrânea, compostas por alimentos in natura, minimamente processados e ricas em compostos antioxidantes, têm sido associados a efeitos protetores sobre a saúde mental.

Portanto, conclui-se que a alimentação constitui um importante fator modificável na prevenção e no manejo da depressão. Embora ainda existam lacunas acerca dos mecanismos envolvidos nessa associação, as evidências disponíveis reforçam a relevância do nutricionista na promoção da saúde mental e na elaboração de estratégias alimentares voltadas à redução do consumo de alimentos ultraprocessados. Nesse contexto, a promoção de padrões alimentares saudáveis representa uma importante ferramenta para o fortalecimento das ações de Saúde Coletiva e para a melhoria da qualidade de vida da população, especialmente entre grupos mais vulneráveis.

REFERÊNCIAS

ACHOUR, Y. et al. **Dietary Patterns and Major Depression: Results from 15,262 Participants (International ALIMENTAL Study).** Nutrients. 2025. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu17091583 Acesso em: 29 mar.2026

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição em saúde mental e transtornos alimentares.** Rev Nutr. 2025;38:e24009. Disponível em: https://doi.org/10.1590/16789865202538e240092pt Acesso em: 14 mar. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR:** Texto Revisado. 5. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2023. E-book. p.i. ISBN9786558820949. Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820949/ Acesso em: 30 mai. 2026.

BAYES, J. SCHLOSS, J. SIBRBRITT, D. **The effect of a Mediterranean diet on the symptoms of depression in young males (the "AMMEND: A Mediterranean Diet in MEN with Depression" study): a randomized controlled trial.**The American Journal of Clinical Nutrition, v. 116, n. 2, p. 572–580, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac106 Acesso em: 25 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão.** Brasília, DF: Ministério da Saúde,2025. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao Acesso em: 14 maio 2026.

FERREIRA, N. V. et al. **Higher Ultraprocessed Food Consumption Is Associated With Depression Persistence and Higher Risk of Depression Incidence in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health.** Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.10.012 Acesso em: 15 abr.2026.

HECHT, E. M .et al. **Cross-sectional examination of ultra-processed food consumption and adverse mental health symptoms.** Public Health Nutrition, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1017/S1368980022001586 Acesso em: 10 abr. 2026.

LANE, M. M. et al. **High ultra-processed food consumption is associated with elevated psychological distress as an indicator of depression in adults from the Melbourne Collaborative Cohort Study**. Journal of Affective Disorders, v. 335, p. 57–66, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.124 Acesso em: 12 abr. 2026.

MOLERO, P. et al. **Diet quality and depression risk: A systematic review and meta-analysis of prospective studies.** Journal of Affective Disorders, v. 382, p. 154– 166, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.162 Acesso em: 28 abr. 2026.

MESAS, A. E. et al. **Increased consumption of ultra-processed foods is associated with mental health problems in a nationally representative sample of Adolescent Students in Brazil.** Nutrients, v. 14, n. 24, p. 5207, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu14245207 Acesso em: 15 mai.2026.

WANG, L. et al. **Trends in Consumption of Ultra-Processed Foods Among US Children Aged 2–19 Years, 2003–2016.** JAMA. Disponível em: https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa061_131 Acesso em: 10 mar. 2026.

Yuan, S. et al. **Associations of Ultra-Processed Food Intake and Its Circulating Metabolomic Signature with Mental Disorders in Middle-Aged and Older Adults.** Nutrients 2025, 17, 1582. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu17091582 Acesso em: 5 mai.2026