RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 13/06/2026 | aceito: 16/06/2026 | publicação: 19/06/2026

Consumo de alimentos ultraprocessados e sua associação com a prevalência da depressão em adolescentes e adultos sob a perspectiva de saúde coletiva: uma revisão de literatura

Consumption of Ultra-Processed Foods and Its Association with the Prevalence of Depression in Adolescents and Adults from a Public Health Perspective: A Literature Review
Consumo de Alimentos Ultraprocesados y su Asociación con la Prevalencia de la Depresión en Adolescentes y Adultos desde la Perspectiva de la Salud Colectiva: Una Revisión de la Literatura

Bruno Salu Moura dos Santos – Faculdade Ages – Bacharelado em Nutrição
Juliana Malinovski – Orientadora
Káren Arielle Carvalho Barreto – Co-orientadora

Resumo:
Introdução: O consumo elevado de Alimentos Ultraprocessados (AUPs) tem sido associado ao aumento do risco de depressão e outros prejuízos à saúde mental em diferentes faixas etárias. Esses produtos, caracterizados por alta densidade energética e pobreza de nutrientes essenciais, estão associados a processos inflamatórios e alterações na microbiota intestinal, mecanismos fundamentais no equilíbrio do eixo intestino-cérebro. Objetivo: Analisar a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a prevalência da depressão em adolescentes e adultos, discutindo os mecanismos biológicos envolvidos e os desafios enfrentados pelo nutricionista na promoção da saúde mental. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo e exploratório. Foram considerados estudos primários publicados entre 2022 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem a correlação entre o consumo de ultraprocessados e transtornos mentais. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed (U.S National Library) e SciELO (Scientific Eletronic Library Online), utilizando descritores como “anxiety”, “depression”, “mental health” e “ultra-processed food”, combinados por operadores booleanos. Resultados e Discussão: Os estudos analisados evidenciaram que a alta ingestão de AUP apresenta efeitos deletérios consistentes para a saúde mental. Identificou-se uma resposta dose-dependente, onde o aumento do consumo eleva significativamente o risco de sintomas depressivos. Os principais mecanismos envolvidos incluem a neuroinflamação crônica, o estresse oxidativo e a desregulação metabólica. Em contrapartida, padrões alimentares de base in natura, como as dietas Mediterrânea e DASH, demonstraram efeitos neuroprotetores. Foi observável também que intervenções nutricionais precoces são eficazes no manejo dos sintomas, especialmente em grupos vulneráveis como adolescentes e homens jovens. Conclusão: A análise demonstrou que o consumo exacerbado de AUPs ativa mediadores inflamatórios e afeta a síntese de neurotransmissores essenciais para a regulação do humor. Embora existam lacunas na compreensão dos mecanismos exatos, os achados reforçam a urgência de políticas públicas voltadas à redução do consumo de ultraprocessados e a importância da atuação do nutricionista como suporte indispensável na prevenção e no manejo da depressão na saúde coletiva.

Palavras-chave:
Ansiedade; Depressão; Saúde Mental; Alimentos Ultraprocessados.

Abstract:
Introduction: High consumption of ultra-processed foods (UPFs) has been associated with an increased risk of depression and other mental health problems across different age groups. These products, characterized by high energy density and low levels of essential nutrients, are

associated with inflammatory processes and alterations in the gut microbiota, fundamental mechanisms in the balance of the gut-brain axis. Objective: To analyze the association between the consumption of ultra-processed foods and the prevalence of depression in adolescents and adults, to discuss the biological mechanisms involved, and the challenges faced by nutritionists in promoting mental health. Methodology: This is a descriptive and exploratory literature review. Primary studies published between 2022 and 2026, in Portuguese and English, that addressed the correlation between the consumption of ultra-processed foods and mental disorders were considered. The search was conducted in the PubMed (U.S. National Library) and SciELO (Scientific Electronic Library Online) databases, using descriptors such as "anxiety," "depression," "mental health," and "ultra-processed foods," combined with Boolean operators. Results and Discussion: The studies conducted showed that high intake of ultra-processed foods (UPF) has consistent deleterious effects on mental health. A dose-dependent response was identified, where increased consumption significantly raises the risk of depressive symptoms. The main mechanisms involved include chronic neuroinflammation, oxidative stress, and metabolic dysregulation. In contrast, whole-food-based dietary patterns, such as the Mediterranean and DASH diets, have shown neuroprotective effects. It was also observed that early nutritional interventions are effective in managing symptoms, especially in vulnerable groups such as adolescents and young men. Conclusion: The analysis demonstrated that excessive consumption of ultra-processed foods (UPFs) activates inflammatory mediators and affects the synthesis of neurotransmitters essential for mood regulation. Although there are gaps in understanding the exact mechanisms, the findings reinforce the urgency of public policies aimed at reducing the consumption of ultra-processed foods and the importance of the nutritionist's role as an indispensable support in the prevention and management of depression in public health.

Keywords:
Anxiety; Depression; Mental Health; Ultra-processed Foods.

Resumen:
Introducción: El elevado consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) se ha asociado con un mayor riesgo de depresión y otros perjuicios para la salud mental en diferentes grupos etarios. Estos productos, caracterizados por una alta densidad energética y escasez de nutrientes esenciales, están relacionados con procesos inflamatorios y alteraciones en la microbiota intestinal, mecanismos fundamentales en el equilibrio del eje intestino-cerebro. Objetivo: Analizar la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y la prevalencia de la depresión en adolescentes y adultos, discutiendo los mecanismos biológicos implicados y los desafíos enfrentados por el nutricionista en la promoción de la salud mental. Metodología: Se trata de una revisión de la literatura de carácter descriptivo y exploratorio. Se consideraron estudios primarios publicados entre 2022 y 2026, en portugués e inglés, que abordaran la correlación entre el consumo de ultraprocesados y los trastornos mentales. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed (U.S National Library) y SciELO (Scientific Electronic Library Online), utilizando descriptores como “anxiety”, “depression”, “mental health” y “ultra-processed food”, combinados mediante operadores booleanos. Resultados y Discusión: Los estudios analizados evidenciaron que la alta ingesta de alimentos ultraprocesados presenta efectos perjudiciales consistentes para la salud mental. Se identificó una respuesta dependiente de la dosis, donde el aumento del consumo eleva significativamente el riesgo de síntomas depresivos. Los principales mecanismos implicados incluyen la neuroinflamación crónica, el estrés oxidativo y la desregulación metabólica. Por otro lado, patrones alimentarios basados en alimentos naturales, como las dietas Mediterránea y DASH, demostraron efectos neuroprotectores. También se observó que las intervenciones nutricionales tempranas son

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 13/06/2026 | aceito: 16/06/2026 | publicação: 19/06/2026

eficaces en el manejo de los síntomas, especialmente en grupos vulnerables como adolescentes y hombres jóvenes. Conclusión: El análisis demostró que el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados activa mediadores inflamatorios y afecta la síntesis de neurotransmisores esenciales para la regulación del estado de ánimo. Aunque existen lagunas en la comprensión de los mecanismos exactos, los hallazgos refuerzan la urgencia de políticas públicas dirigidas a reducir el consumo de ultraprocesados y la importancia de la actuación del nutricionista como apoyo indispensable en la prevención y el manejo de la depresión en la salud colectiva.

Palabras clave:
Ansiedad; Depresión; Salud Mental; Alimentos Ultraprocesados.

INTRODUÇÃO

Observa-se nas últimas décadas um aumento considerável na incidência de problemas relacionados à saúde mental, dentre eles, os transtornos mentais comuns, como quadros de transtornos depressivos e de ansiedade (GBD, 2018). De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2026, cerca de 9,3% a 9,6% da população brasileira sofre de ansiedade e cerca de 5,8% a 15,5% da população sofre de depressão ao perpassar da vida, a maior estimativa da américa latina, esta variação pode ocorrer a depender do método do estudo epidemiológico (OMS, 2017).

Nesse cenário de crescente preocupação com a saúde mental, é fundamental compreender as particularidades das diferentes fases da vida, especialmente a adolescência e idade adulta, onde a prevalência de transtornos como ansiedade e depressão tem se mostrado significativa (Turecki *et al*. 2019). A adolescência é definida como a fase da vida entre a infância e a idade adulta, compreendendo a faixa etária dos 12 aos 18 anos (Mesas, A. *et al*., 2022.). É um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, crucial para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos (teóricos e interpessoais) (O'neil *et al*. 2014). Já á idade adulta, conforme a literatura, geralmente abrange indivíduos com idade entre 18 e 59 anos, podendo apresentar diferentes perfis relacionados ao estilo de vida, como sedentarismo, altos níveis de estresse rotineiro, padrões alimentares inadequados e exposição a fatores de risco associados à saúde mental, como os já supracitados. (GBD, 2018; Mesas, A. *et al*., 2022)

Transtornos depressivos são caracterizados por um humor triste, apático ou irritável, que alteram a capacidade de sobrevivência do paciente, profissional e educacional em sociedade (American Psychiatric Association, 2022). Já a ansiedade é um estado em que o paciente tem medo e ansiedade excessiva para realizar as atividades diárias ou se relacionar com outras pessoas, associado ao desejo de luta ou fuga constante (American Psychiatric Association, 2022).

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 13/06/2026 | aceito: 16/06/2026 | publicação: 19/06/2026

Ambos os transtornos podem ser potencializados ou iniciados através de problemas relacionados com o consumo de alimentos ultra processados, devido a processos inflamatórios que podem decorrer dos aditivos utilizados na fabricação desses produtos, além de que, devido a esse processo, também é possível ocorrer a diminuição do sistema imune e um estresse oxidativo elevado, o que, em seguida, leva ao agravamento dos sintomas de depressão e ansiedade (Rodriguez, O. *et al.,* 2023).

Dentro do contexto alimentar atual, observa-se um aumento expressivo no consumo de alimentos ultraprocessados, impulsionado por mudanças no padrão alimentar, maior praticidade, ampla acessibilidade e grande influência do ambiente alimentar, que favorece escolhas rápidas, palatáveis e de baixo valor nutricional (Monteiro, C. *et al.,* 2019; Louzada, M. *et al.,* 2015). Nessa conjuntura, nota-se uma substituição dos alimentos *in natura* por produtos ultraprocessados, gerada pela praticidade e vasta disponibilidade (Monteiro, C. *et al*., 2019). Tais alimentos, abundantes em açúcares simples, gorduras, aditivos e conservantes, e pobres em nutrientes essenciais, podem impactar negativamente a saúde mental, através de problemas inflamatórios e alterações na microbiota intestinal (Daneshzad, E. *et al.* 2022, Lane, M.M. *et al*. 2023)

Dessa forma, é imprescindível discutir a relação entre esses transtornos e o consumo de alimentos ultraprocessados (AUP), uma vez que, existem estudos que analisam a correlação entre esses dois fatores, como, por exemplo um estudo da universidade USP, feito em 2025 que apontou que o consumo de ultraprocessados aumenta em 58% o risco de depressão persistente (Ferreira, N. *et al.,* 2025).

Nesse contexto, o nutricionista desempenha um papel fundamental, estratégico e indispensável na saúde mental de indivíduos afetados por essa problemática, ajudando não só no tratamento, mas na prevenção do surgimento de tal empecilho que pode ser adquirido ao decorrer da vida (Firth, J. *et al*., 2019). O nutricionista atua com prescrição de planos adequados para pacientes já diagnosticados, promoção de ambientes alimentares seguros, educação alimentar, cuidados em saúde mental (psiconutrição) e vigilância alimentar e nutricional (Boog, M. 2008).

Dessa forma, a temática apresenta elevada relevância para a Saúde Coletiva, ao evidenciar fatores modificáveis relacionados à saúde mental, especialmente aqueles associados ao padrão alimentar (Firth, J. *et al.,* 2019). Nesse sentido, reforçase o papel estratégico do nutricionista na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na prevenção de agravos, atuando de forma integrada no cuidado à saúde e contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da população (Firth, J. *et al.,* 2019; O'Neil, A. *et al.*, 2014, Boog, M. 2008).

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 13/06/2026 | aceito: 16/06/2026 | publicação: 19/06/2026

Portanto, este trabalho, visa, por meio de uma revisão bibliográfica, analisar a relação entre o aumento considerável nos casos de depressão e ansiedade nos últimos anos e o uma má alimentação, pautada em alimentos ultraprocessados (AUP), assim como, discutir o porquê do aumento de desse tipo de consumo alimentar também. Além disso, visa-se também, discutir os desafios enfrentados pelo nutricionista mediante a esse contexto em saúde coletiva.

METODOLOGIA

Este estudo configura-se como uma revisão de literatura, com caráter descritivo e exploratório, com o objetivo de responder à seguinte questão norteadora: "De que maneira o elevado consumo de alimentos ultraprocessados está associado ao aumento da incidência de depressão em adolescentes e adultos atendidos na rede pública de saúde e quais as implicações para a saúde coletiva?".

A etapa de análise dos bancos de dados foi feita de maneira rigorosa e sequencial, tendo como início a prospecção nas bases de dados por meio dos descritores previamente selecionados. Após isso, foi realizada uma análise dos títulos dos artigos procurados e sequencialmente uma leitura dos resumos, como o objetivo de selecionar os estudos que atendiam aos critérios de inclusão justapostos.

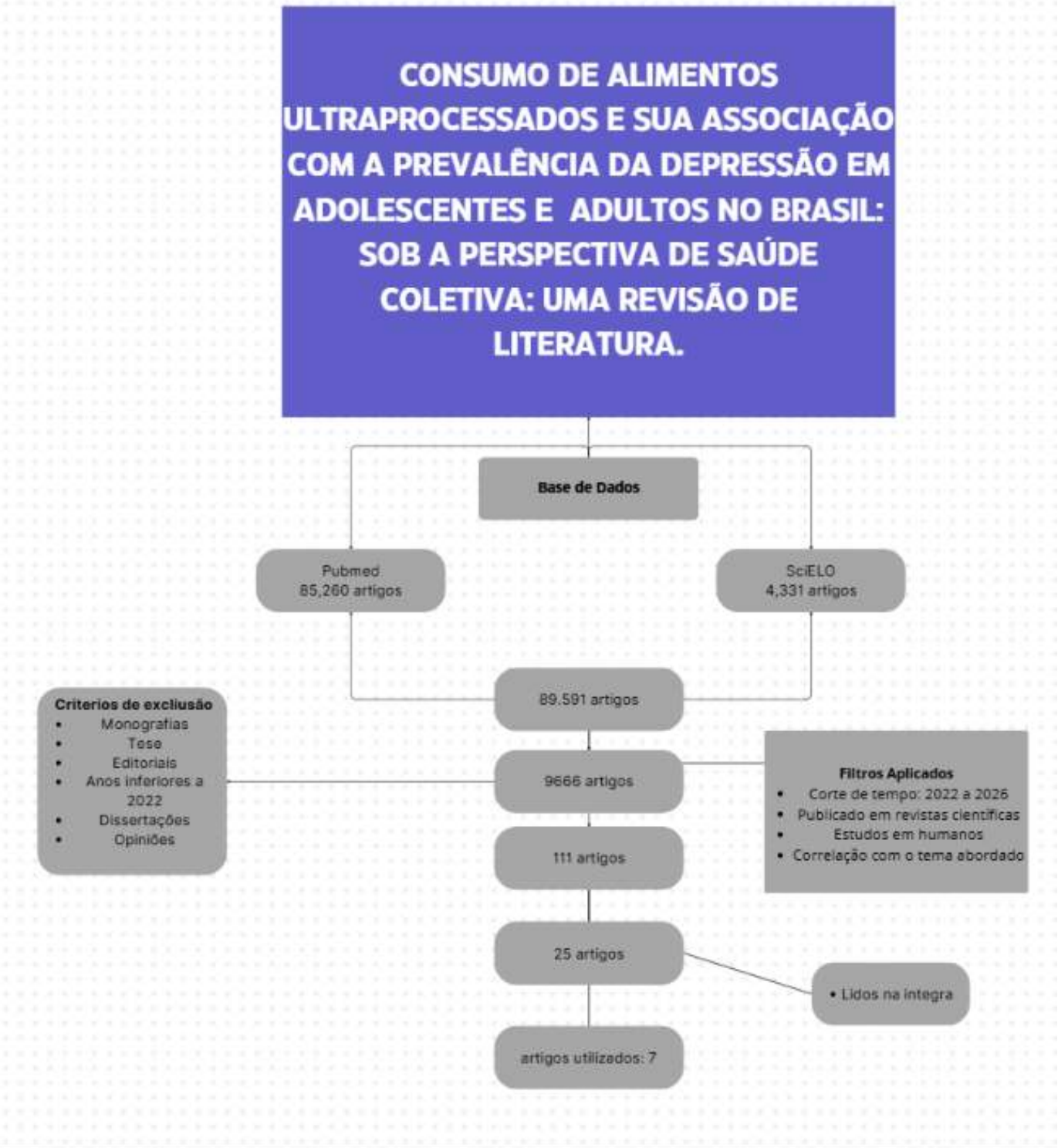
A busca bibliográfica foi feita nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed (U.S National Library). Foram empregados descritores nos idiomas português e inglês, incluindo os termos "anxiety", "depression", "mental health" e "ultra-processed food" combinados entre si por meio dos operadores booleanos "AND" e "OR" para a realização das buscas.

Foram considerados elegíveis artigos primários publicados entre os anos de 2022 e 2026, disponíveis em português e em inglês, que tivessem como abordagem o consumo de ultraprocessados e sua correlação em transtornos mentais como depressão e ansiedade. Por outro lado, foram excluídos artigos duplicados, bem como monografias, revisões de literatura, opiniões e dissertações, ademais a aqueles que não apresentassem relação direta com o tema do trabalho.

É importante destacar que alguns dos estudos incluídos nesta revisão não abordam diretamente o consumo de alimentos ultraprocessados, mas sim uma relação entre a adoção de padrões alimentares saudáveis e sua relação com sintomas de ansiedade e depressão. A inclusão de tais estudos justifica-se pela necessidade de complementar a análise do tema proposto

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 13/06/2026 | aceito: 16/06/2026 | publicação: 19/06/2026

Figura 1 - Fluxograma da seleção dos artigos selecionados



Fonte: desenvolvido pelos autores, 2026.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 13/06/2026 | aceito: 16/06/2026 | publicação: 19/06/2026

No Quadro 1, apresentado a seguir, encontram-se reunidos os elementos centrais dos artigos selecionados para esta revisão, percorrendo desde a identificação dos autores e cronologia até o delineamento, objetivos, métodos e a síntese dos principais achados.

Quadro 1. Resumo dos artigos analisados para revisão

Artigos	**Autor, ano de publicação, local do estudo**	**Delineamento, tipo de estudo e N**	**Objetivos do estudo**	**Metodologia**	**Principais achados**
1	Daneshzad. E. *et al.* 2022 Karaj, Iran.	ensaio clínico randomizado N= 66 mulheres diabeticas com médias de idade entre 57 e 60 anos	Avaliar o efeito da dieta DASH no status do sono, saúde mental e mudanças hormonais em mulheres com diabetes tipo 2.	Intervenção de 12 semanas comparando dieta DASH vs. dieta controle (alimentação convencional). Avaliação por PSQI (sono), DASS-21 (saúde mental) e exames bioquímicos (HbA1c, AGEs, hormônios).	Apresenta o benefício inverso ao consumo de ultraprocessados: enquanto o consumo de AUP eleva o risco de depressão, a adesão a uma dieta rica em fibras e antioxidantes (DASH) promove a redução dos sintomas depressivos e melhora a qualidade do sono.
2	Bayes, J. *et al.* 2022 Autralia/Nova Zelândia	Estudo comparativo, observacional N= 72 Homens jovens (18–25 anos)	O artigo buscou investigar se a dieta do mediterraneo pode ter efeito positivo em quadros depressivos em adultos jovens.	Avaliações em três momentos: linha de base, semana 6 e semana 12. A adesão foi mensurada pelo MEDAS, seguido do BDI-II de 21 itens e como desfecho secundário aumento na qualidade de vida. Pacientes não presentes em todas as consultas foram excludentes.	Os resultados demonstraram que jovens deprimidos podem alterar significativamente a qualidade de sua dieta em um curto período de tempo sob a orientação de um nutricionista clínico. Essas melhorias na dieta levaram a melhorias significativas nos sintomas depressivos, sem efeitos colaterais observados.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Ano VII, v.1 2026 | submissão: 13/06/2026 | aceito: 16/06/2026 | publicação: 19/06/2026

3	Ferreira, N.V. *et al.* 2025 Brasil	Estudo de corte,longitudina l N= 13.870 servidores publicos com idades entre 35 e 74 anos	Avaliar a associação entre o consumo de alimentos ultraproces-sado s e a persistência e incidência de depressão entre adultos de 35 e 74 anos.	Foram utilizados questionários de frequência alimentar para mensurar a densidade energética de ultraprocessados em 3 momentos distintos: Onda 1 (2008-2010, n = 15.105), Onda 2 (2012-2014, n = 14.014) e Onda 3 (2017-2019, n = 12.636). A classificação diagnóstica baseou-se no *Clinical Interview Schedule-Revised* (CIS-R)	Entre os 13.870 participantes sem depressão no início do estudo, 731 (5,3%) apresentaram depressão após 8 anos de acompanhamento, indicando que uma alimentação rica ou pautada em alimentos ultraprocessados e ultra palatáveis está associada a uma maior incidência de depressão. A análise revelou que a substituição de apenas 10% a 20% de ultraprocessados por alimentos minimamente processados poderia reduzir a incidência da patologia em até 22%, evidenciando o impacto preventivo da qualidade dietética.

4	Achour, Y. *et al.* 2025 França	Estudo tranversal N= 15.262 adultos	Investigar as associações entre padrões alimentares e depressão maior em grupos específicos por sexo e idade, a fim de identificar subpopulações potencialmente vulneráveis, o que pode orientar estratégias de prevenção e intervenção direcionadas.	Os dados dietéticos foram coletados utilizando um questionário de frequência alimentar PNSS (Programa Nacional de Nutrição e Saúde) validado. Foram excluídos do estudo pessoas com doenças crônicas ou com uso de medicações psicotrópicas. Paralelamente ao questionário dietético, a avaliação de depressão foi feta na escala CES-D validada.	Cerca de 32,2% dos participantes tinham uma prevalência de risco depressivo. Evidenciou-se uma correlação positiva entre a ingestão de ultraprocessados e o risco de depressão em adultos jovens (18-34 anos) de ambos os sexos. Em mulheres acima de 35 anos, a adesão a um padrão dietético rico em alimentos *in natura* (frutas, oleaginosas e vegetais) atuou como fator protetivo, reduzindo as chances de episódios depressivos ademais a isso, o consumo frequente de bebidas açucaradas e alimentos enlatados elevou a vulnerabilidade mental especificamente no público feminino jovem.

5	Mesas, A. *et al* 2022 Brasil	Estudo transversal N= 94.767 participantes adolescentes, dos quais (52,4%) eram meninas e 47,6% era meninos.	O objetivo deste estudo foi analisar a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) e sintomas de saúde mental em uma amostra representativa nacional da população estudantil adolescente brasileira.	A coleta de dados provém da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2019), ao qual abrangeu todo o território nacional e teve com publico alvo de pesquisa adolescentes de 13 a 17 anos. Foi aplicado um questionário para os adolescentes sobre a frequência alimentar de ultraprocessados e por seguinte, foi-se caracterizado o número de alimentos ultraprocessados consumidos dividido de acordo com a distribuição na amostra por tercis, gerando as seguintes categorias: 1º tercil (0 a 3 alimentos ultraprocessados), 2º tercil (4 a 5 alimentos ultraprocessados) e 3º tercil (6 a 13 alimentos ultraprocessados).	O estudo demonstrou uma resposta dose significativa, quantos maior o consumo de ultraprocessados, maior a incidência e frequência dos casos e relatos de problemas de saúde mental.
6	Lane, M.M. *et al.* 2023 Australia	Estudo de corte observacional longitudinal colaborativa de Melbourne N= 23.299 pessoas com idades entre 27 e 69 anos	O objetivo deste estudo é examinar as associações entre a ingestão de alimentos ultraprocessados e o aumento do sofrimento psicológico como indicador de depressão após 15 anos.	O acompanhamento se baseou em registros alimentares de 24h repetidos ao longo de 5,4 anos, classificando os itens pela escala NOVA. A detecção de sintomas depressivos foi realizada anualmente por meio da escala CES-D. A análise estatística utilizou modelos de riscos	Verificou-se que cada incremento de 10% na proporção de ultraprocessados na dieta está associado a um aumento de 21% no risco de desenvolver sintomas depressivos. Os resultados sugerem que os componentes não nutricionais dos ultraprocessados (aditivos) podem desempenhar um papel crucial na patogênese da depressão, independentemente do perfil lipídico ou calórico dos alimentos.

				proporcionais de Cox.	
7	Yuan, S. *et al.* 2025 China	Estudo transversal. N= 10.359 adultos (18+ anos).	Explorar se indivíduos que consomem maiores quantidades de alimentos ultraprocessados (AUP) têm sintomas de saúde mental mais adversos, incluindo depressão leve, dias de saúde mental ruim e dias de ansiedade.	Análise de dados do NHANES (2007-2012). O consumo de AUP foi medido como porcentagem da ingestão energética total usando o sistema NOVA (médias de recordatórios alimentares de 24h). Instrumentos: PHQ-9 para depressão e perguntas validadas sobre dias de saúde mental e ansiedade nos últimos 30 dias. Ajustado para sexo, idade, etnia, renda, tabagismo, atividade física e IMC.	Os resultados indicam que dietas ricas em alimentos ultraprocessados elevam o risco de comprometimento da saúde mental. O estudo aponta ainda que essa relação pode ser mediada por alterações em metabólitos sanguíneos específicos provocadas por esse tipo de alimentação.

Fonte: desenvolvido pelos autores, 2026.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As pesquisas analisadas nesta revisão apresentaram uma variedade de abordagens metodológicas, incluindo ensaios clínicos randomizados, estudos comparativos observacionais, estudos de coorte longitudinal e estudos transversais. Essa diversidade proporciona uma

compreensão abrangente sobre a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) e a saúde mental, com foco na depressão e ansiedade em adolescentes e adultos.

De forma geral, os achados mostram que os autores concordam sobre a influência negativa do padrão alimentar moderno e do consumo excessivo de produtos ultraprocessados na saúde mental. No entanto, todos os estudos também ressaltam a importância de intervenções nutricionais e de políticas de saúde coletiva voltadas para a redução do consumo desses alimentos como estratégias essenciais para a prevenção e o manejo dos transtornos depressivos na população.

Primordialmente, o estudo de Daneshzad, E. et al. (2022) destaca o papel protetivo da dieta DASH na saúde mental em mulheres iranianas na pós-menopausa com diabetes tipo 2. Os resultados da pesquisa sugerem que a dieta DASH teve um efeito benéfico na depressão, ansiedade e estresse, bem como no estado do sono em pacientes com diabetes tipo 2. Neste estudo, fica evidenciado que a capacidade antioxidante da dieta DASH leva à redução do estresse oxidativo, que associado a inflamação causada por uma má alimentação desempenham um ponto de inicio em distúrbios psicológicos por meio da alteração das funções cerebrais. Os alimentos consumidos na dieta DASH tem altas fontes de folato e magnésio, esses micronutrientes desempenham um papel na síntese de vários neurotransmissores, incluindo dopamina, serotonina e norepinefrina, e podem contribuir para reações cerebrais, bem como efeitos anti inflamatórios, o que corrobora com os resultados encontrados.

Concomitantemente, Bayes *et al.* (2022), através do seu estudo observacional, realizado na Austrália/Nova Zelândia, com homens jovens, que teve como objetivo avaliar a dieta do mediterraneo em um grupo populacional específico, muitas vezes sub-representado nas pesquisas sobre dietas por preconceitos socais sofridos pelos participantes, observou-se que a intervenção com a dieta mediterrânea levou a melhoras significativas nos sintomas depressivos. O estudo também buscou apresentar o tratamento dietético como um meio de tratamento para que os participantes da pesquisa tenham uma forma de se tratarem sem buscar atendimento psicológico diretamente, devido ao medo de julgamentos dos mesmos sobre os preconceitos sociais enfrentados por homens dessa idade que necessitam de acompanhamento psicológico. Ambos os estudos reforçam a ideia de que a qualidade da dieta é um determinante crucial da saúde mental e que intervenções nutricionais podem ser eficazes no manejo e controle desses transtornos.

O estudo de Ferreira, N. *et al* (2025), de corte longitudinal realizado no Brasil com uma grande amostra de 13.870 servidores públicos, com idades entre 35 e 74 anos, forneceu evidências robustas sobre a associação direta entre o consumo de AUP e a incidência e

persistência da depressão. A pesquisa teve como objetivo avaliar a associação entre o consumo de AUP e a persistência e incidência de depressão, sendo observado que uma alimentação rica em ultraprocessados está associada a uma maior incidência de depressão. A análise revelou que a substituição de apenas 10% a 20% de ultraprocessados por alimentos minimamente processados poderia reduzir a incidência da patologia em até 22%, evidenciando o impacto preventivo da qualidade dietética. Esse resultado corrobora a hipótese de que a intervenção dietética pode ser uma estratégia eficaz na prevenção de transtornos mentais, alinhando-se com a crescente literatura que aponta para a importância da nutrição na saúde cerebral.

Essa perspectiva é reforçada pelo estudo de Lane, M.M. *et al.* (2023), realizado na Austrália, que acompanhou 23.299 indivíduos por 15 anos. A observação de que cada aumento de 10% na proporção de AUP na dieta eleva o risco de sofrimento psicológico corrobora a ideia de que a exposição crônica a aditivos químicos, açúcares refinados e gorduras saturadas exerce um efeito cumulativo e deletério sobre o sistema nervoso central. Este fenômeno pode ser explicado, em parte, pela natureza inflamatória desses alimentos, que ativam vias de sinalização pró-inflamatórias, como a via do NF-KB, levando a uma neuro inflamação crônica de baixo grau, um mecanismo central na fisiopatologia da depressão.

A análise por ciclos de vida revela vulnerabilidades específicas, em seu estudo, Mesas, A. *et al.* (2022), ao analisar dados de quase 95 mil adolescentes brasileiros, identificou-se uma resposta dose-dependente entre o consumo de AUP e sintomas de saúde mental, achado particularmente relevante considerando que a adolescência é um período de intensa plasticidade sináptica e maturação do córtex pré-frontal. O consumo excessivo de AUP, pobres em ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B, minerais como zinco e magnésio e aminoácidos essenciais como triptofano e tirosina, essenciais para a síntese de neurotransmissores e proteção neuronal pode comprometer esse desenvolvimento, aumentando a suscetibilidade a transtornos emocionais.

O estudo de Achour, Y. et al. (2025), realizado na França, destaca disparidades de gênero e idade. Os resultados da pesquisa evidenciam correlação positiva entre AUP e depressão em adultos jovens (18-34 anos) reflete a tendência de maior dependência de alimentos práticos e palatáveis nessa faixa etária, muitas vezes impulsionada por estilos de vida estressantes e falta de tempo para o preparo de refeições. Em contrapartida, o efeito protetor da dieta rica em alimentos in natura observado em mulheres acima de 35 anos sugere que a qualidade nutricional pode atuar como uma proteção biológica contra estressores psicológicos, possivelmente mediado por antioxidantes e polifenóis que combatem o estresse oxidativo neuronal. Adicionalmente, um estudo de coorte populacional realizado por Yuan, S. *et al.*

(2025), na china, com 30.059 participantes do UK Biobank, investigou as associações entre o consumo de AUP, sua assinatura metabólica circulante e transtornos mentais em adultos de meia-idade e idosos. Os resultados demonstraram que um maior consumo de AUP foi significativamente associado a maiores riscos de transtornos mentais gerais, depressivos e de ansiedade.

Esse resultado pode ser explicado por Yin, B. e*t al.* (2024), que, embora este estudo não tenha sido incluído na amostra principal desta revisão por tratar-se de uma análise metabólica experimental de biomarcadores plasmáticos, e não um estudo que abordasse o consumo dietético especificamente, apontou a desregulação metabólica como um dos fatores mais importantes para a influência do aparecimento ou avanço de transtornos psiquiátricos. A assinatura metabólica relacionada a AUP também foi independentemente associada ao aumento desses riscos, e parcialmente mediou a relação entre o consumo de AUP e os transtornos mentais (com proporções de mediação variando de aproximadamente de 13% a 61%). O estudo também associou o consumo de AUP ao aumento de sintomas psicológicos, como ideação suicida e sensação de ansiedade.

Embora os estudos analisados nesta revisão de literatura apresentem resultados semelhantes e complementares entre si, é importante destacar possíveis vieses e limitações presentes nos estudos analisados. Grande parte das pesquisas, por possuírem delineamento transversal ou observacional, estão sujeitas a vieses de memória e de relato nos questionários de frequência alimentar, além de não permitirem o estabelecimento definitivo de causalidade entre os AUP e transtornos mentais. Ademais, fatores de confusão, como o nível de atividade física, status socioeconômico (podendo ser omitidos da realidade do paciente) e predisposição genética, embora ajustados em alguns estudos de corte, ainda podem influenciar a força da associação observada entre o consumo de ultraprocessados e o desenvolvimento de transtornos mentais.

Em síntese, os achados identificados nos estudos convergem fortemente para a premissa de que a alta ingestão de alimentos ultraprocessados atua como um fator de risco significativo e independente para o desenvolvimento e agravamento de transtornos depressivos e ansiosos, tanto em adolescentes quanto em adultos. A literatura foi consistente ao demonstrar que dietas de base *in natura*, como a Mediterrânea e a DASH, exercem efeito neuroprotetor. Contudo, lacunas ainda persistem, especialmente na necessidade de mais ensaios clínicos randomizados de longa duração que avaliem intervenções dietéticas específicas em populações com depressão diagnosticada, além de uma maior exploração dos mecanismos fisiopatológicos buscados, como as alterações específicas na microbiota intestinal e nas vias inflamatórias. Dessa forma, as

evidências apontam que a modificação do padrão alimentar deve ser considerada uma ferramenta em conjunto essencial na psiquiatria nutricional e na saúde coletiva.

CONCLUSÃO

Em síntese, todos os artigos presentes nesse artigo evidenciam uma clara relação entre o elevado consumo de AUP e à uma maior prevalência e incidência de transtornos mentais comuns, com foco em depressão e ansiedade, em adolescentes e adultos. A literatura analisada para essa revisão, alinham-se para a compreensão de que a baixa qualidade nutricional desses alimentos (ricos em calorias vazias), aliada ao seu potencial pró inflamatório e à ausência de micronutrientes essenciais, afeta negativamente o sistema nervoso central, e, por esses motivos, agravando sintomas psiquiátricos.

Em contrapartida, padrões alimentares baseados no consumo de alimentos in natura, como frutas, grãos e carnes não embutidas e alimentos minimamente processados demonstraram atuar como fatores de proteção neurobiológica consideráveis. Apesar da coerência entre os resultados encontrados, percebe-se a necessidade de mais estudos para elucidar as vias causais diretas e mitigar as limitações metodológicas dos estudos observacionais.

Sob a perspectiva da Saúde coletiva, o tema revela-se de suma importância, pois o padrão alimentar configura-se como um fator de risco alterável. Nesse cenário, o nutricionista assume um papel estratégico, não apenas no ensaio clínico integrado de saúde mental, mas na formulação de políticas públicas e na educação alimentar, visando diminuir a incidência das doenças psiquiátricas impulsionadas pelo padrão alimentar moderno.

Portanto, conclui-se que, embora os estudos apresentem consistência técnica na associação entre o consumo de AUP e o agravo de doenças mentais, ainda persistem lacunas que demandam novas investigações sobre os mecanismos de pesquisa envolvidos e grupos vulneráveis. As evidências reforçam a relevância do tema na saúde coletiva e justificam o papel estratégico do nutricionista na implementação de políticas e intervenções clínicas voltadas na prevenção de doenças psiquiátricas. E por último, as pesquisas futuras devem se aprofundar na psiquiatria nutricional, explorando intervenções dietéticas acessíveis como parte do tratamento padrão para transtornos mentais no sistema público de saúde.

REFERÊNCIAS

ACHOUR, Youssef *et al*. Dietary Patterns and Major Depression: Results from 15,262 Participants (International ALIMENTAL Study). **Nutrients**, v. 17, n. 9, p. 1583, 2025. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/17/9/1583. Acesso em: 21 abr. 2026.

ADJIBADE, Moufidatou *et al.* Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in the French NutriNet-Santé cohort. **BMC Medicine**, v. 17, n. 1, p. 78, 2019. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30982472/. Acesso em: 21 abr. 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. ISBN 9786558820949. Disponível em: https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820949/. Acesso em: 30 mai. 2026.

BACHMANN, Silke. Epidemiology of Suicide and the Psychiatric Perspective. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 7, p. 1425, 2018. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29986446/. Acesso em: 21 abr. 2026.

BAYES, Jessica; SCHLOSS, Janet; SIBBRITT, David. 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://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35441666/. Acesso em: 21 abr. 2026.

BOOG, Maria Cristina Faber. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, jan./jun. 2008. Disponível em: https://revistaseletronicas.pucrs.br/faenfi/article/view/3860. Acesso em: 21 abr. 2026.

DANESHZAD, Elnaz *et al.* The Effect of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet on Sleep, Mental Health, and Hormonal Changes: A Randomized Clinical Trial in Women With Type 2 Diabetes. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, p. 775543, 2022. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.775543/full. Acesso em: 21 abr. 2026.

FERREIRA, Naomi Vidal *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**, v. 125, n. 5, p. 734-744, 2025. Disponível em: https://repositorio.usp.br/item/003288641. Acesso em: 21 abr. 2026.

FIRTH, Joseph *et al.* The Effects of Dietary Improvement on Symptoms of Depression and Anxiety: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **Psychosomatic Medicine**, v. 81, n. 3, p. 265-280, 2019. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30720698/. Acesso em: 21 abr. 2026.

GBD 2017 DISEASE AND INJURY INCIDENCE AND PREVALENCE COLLABORATORS. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. **The Lancet**, v. 392, n. 10159, p. 1789-1858, 2018. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30496104/ . Acesso em: 13 abr. 2026.

LANE, Melissa M. *et al*. Ultra-processed food consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Nutrients**, v. 13, n. 6, p. 1992, 2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35807749/ . Acesso em: 21 abr. 2026.

LOUZADA, M. *et al*. Impact of ultra-processed foods on micronutrient content in the Brazilian diet. **Revista de Saúde Pública**, v. 49, p. 45, 2015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26270019/ . Acesso em: 20 abr. 2026.

MARX, W. *et al.* Diet and depression: exploring the biological mechanisms of action. **Molecular Psychiatry**, v. 26, n. 1, p. 134-150, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s41380-020-00925-x. Acesso em: 20 Abr. 2026

MESAS, Arthur Eumann *et al.* Increased Consumption of Ultra-Processed Food Is Associated with Poor Mental Health in a Nationally Representative Sample of Adolescent Students in Brazil. **Nutrients**, v. 14, n. 24, p. 5207, 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36558369/. Acesso em: 21 abr. 2026.

MONTEIRO, C. A. *et al*. **Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system**. Rome: FAO, 2019. 48 p. Disponível em: https://openknowledge.fao.org/items/192942f3-98b8-4cb0-b612-f9a01d9a10d2. Acesso em: 21 abr. 2026.

O'NEIL, Adrienne *et al*. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review. **American Journal of Public Health**, v. 104, n. 10, p. e31-e42, 2014. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25208008/. Acesso em: 21 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. **Genebra: World Health Organization**, 2017. (WHO/MSD/MER/2017.2). Disponível em: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/6bab42bc-df0f-4f68-a86d28ebedb85e42/content. Acesso em: 13 abr. 2026.

SILÉN, Yasmina; KESKI-RAHKONEN, Anna. Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people: a systematic review and meta-analysis. **Current Opinion in Psychiatry**, v. 35, n. 6, p. 362-371, 2022. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36125216/. Acesso em: 22 abr. 2026.

RODRÍGUEZ, O. *et al*. Consumption of ultra-processed foods is associated with depression, mesocorticolimbic volume, and inflammation. **Journal of Affective Disorders**, v. 335, p. 347-355, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37207947/. Acesso em: 14 abr. 2026.

TURECKI, Gustavo *et al.* Suicide and suicide risk. **Nature Reviews Disease Primers**, v. 5, n. 1, p. 74, 2019. Disponível em: https://www.nature.com/articles/s41572-019-0121-0. Acesso em: 22 abr. 2026.

YIN, B. *et al*. Identifying plasma metabolic characteristics of major depressive disorder, bipolar disorder, and schizophrenia in adolescents. **Transl. Psychiatry**. 2024;14:163. Disponível em: https://www.nature.com/articles/s41398-024-02886-z. Acesso em: 15 maio 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(9):1582. Disponível em: https://www.mdpi.com/20726643/17/9/1582. Acesso em: 15 maio 2026.