RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 13/06/2026 | Aceptado: 16/06/2026 | Publicación: 19/06/2026

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

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

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

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 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.

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.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, se ha producido un aumento considerable en la incidencia de problemas de salud mental, incluidos trastornos mentales comunes como la depresión y la ansiedad (GBD, 2018). Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para 2026, aproximadamente entre el 9,3 % y el 9,6 % de la población brasileña padecerá ansiedad y entre el 5,8 % y el 15,5 % padecerá depresión a lo largo de su vida, la estimación más alta de América Latina; esta variación puede deberse al método de estudio epidemiológico (OMS, 2017).

En este contexto de creciente preocupación por la salud mental, es esencial comprender las particularidades de las diferentes etapas de la vida, especialmente la adolescencia y la adultez, donde la prevalencia de trastornos como la ansiedad y la depresión ha demostrado ser significativa (Turecki) . *et al* . 2019). La adolescencia se define como la fase de la vida entre la niñez y la adultez, que abarca el rango de edad de 12 a 18 años (Mesas, A. *et al* ., 2022). Es un período de intensas transformaciones físicas, emocionales y sociales, cruciales para el desarrollo de habilidades y conocimientos (teóricos e interpersonales) (O'Neil *et al* . 2014). Según la literatura, la adultez generalmente abarca a las personas de entre 18 y 59 años, quienes pueden presentar diferentes perfiles relacionados con el estilo de vida, como el sedentarismo, altos niveles de estrés cotidiano, patrones alimentarios inadecuados y la exposición a factores de riesgo asociados con la salud mental, como los ya mencionados. (GBD, 2018; Mesas, A. *et al* ., 2022)

Los trastornos depresivos se caracterizan por un estado de ánimo triste, apático o irritable que perjudica la capacidad del paciente para funcionar profesional y educativamente en la sociedad (Asociación Estadounidense de Psiquiatría) . Asociación , 2022). La ansiedad, por otro lado, es un estado en el que el paciente experimenta miedo y ansiedad excesivos al realizar actividades cotidianas o interactuar con los demás, asociado con una respuesta constante de lucha o huida (Asociación Estadounidense de Psiquiatría , 2022). Asociación , 2022).

Ambos trastornos pueden agravarse o desencadenarse por problemas relacionados con el consumo de alimentos ultraprocesados, debido a procesos inflamatorios que pueden resultar de los aditivos utilizados en la fabricación de estos productos. Además, este proceso también puede provocar una disminución del sistema inmunitario y un aumento del estrés oxidativo, lo que posteriormente empeora los síntomas de depresión y ansiedad (Rodriguez, O. *et al.,* 2023).

En el contexto alimentario actual, se observa un aumento significativo en el consumo de alimentos ultraprocesados, impulsado por cambios en los patrones dietéticos, mayor conveniencia, amplia accesibilidad y la fuerte influencia del entorno alimentario, que favorece opciones rápidas y apetitosas con bajo valor nutricional (Monteiro, C. *et al.,* 2019; Louzada, M. *et al.,* 2015). En este contexto, se aprecia una notable sustitución de alimentos *integrales* por productos ultraprocesados, debido a la conveniencia y la amplia disponibilidad (Monteiro, C. *et al* ., 2019). Estos alimentos, ricos en azúcares simples, grasas, aditivos y conservantes, y pobres en nutrientes esenciales, pueden afectar negativamente la salud mental a través de problemas inflamatorios y alteraciones en la microbiota intestinal (Daneshzad , E. *et al.* 2022, Lane, MM *et al* . 2023).

Por lo tanto, es esencial discutir la relación entre estos trastornos y el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP), ya que hay estudios que analizan la correlación entre estos dos factores, como un estudio de la Universidad USP, realizado en 2025, que indicó que el consumo de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de depresión persistente en un 58% (Ferreira, N. *et al.,* 2025).

En este contexto, el nutricionista desempeña un papel fundamental, estratégico e indispensable en la salud mental de las personas afectadas por este problema, ayudando no solo en el tratamiento sino también en la prevención de la aparición de este impedimento que puede adquirirse a lo largo de la vida (Firth, J. *et al* ., 2019). El nutricionista trabaja prescribiendo planes adecuados para pacientes ya diagnosticados, promoviendo entornos alimentarios seguros, brindando educación nutricional, ofreciendo atención de salud mental (psiconutrición) y realizando vigilancia alimentaria y nutricional (Boog , M., 2008).

Por lo tanto, este tema es de gran relevancia para la salud pública, ya que pone de relieve los factores modificables relacionados con la salud mental, especialmente aquellos asociados a los patrones alimentarios (Firth, J. *et al.,* 2019). En este sentido, se refuerza el papel estratégico del nutricionista en la promoción de hábitos alimentarios saludables y la prevención de problemas de salud , actuando de forma integrada en la atención sanitaria y contribuyendo a mejorar la calidad de vida de la población (Firth, J. *et al.,* 2019; O'Neil, A. *et al.* , 2014; Boog , M., 2008).

Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo, mediante una revisión bibliográfica, analizar la relación entre el considerable aumento de casos de depresión y ansiedad en los últimos años y la mala alimentación, basada en alimentos ultraprocesados (AUP), así como discutir las razones del incremento en el consumo de este tipo de alimentos. Además, también busca analizar los retos que enfrentan los nutricionistas en este contexto de salud pública.

METODOLOGÍA

Este estudio se configura como una revisión bibliográfica, de carácter descriptivo y exploratorio, con el objetivo de responder a la siguiente pregunta orientadora: "¿Cómo se relaciona el alto consumo de alimentos ultraprocesados con una mayor incidencia de depresión en adolescentes y adultos tratados en el sistema de salud pública, y cuáles son las implicaciones para la salud pública?".

La fase de análisis de bases de datos se llevó a cabo de forma rigurosa y secuencial, comenzando con una búsqueda en las bases de datos mediante descriptores previamente seleccionados. A continuación, se analizaron los títulos de los artículos encontrados y, posteriormente, se leyeron los resúmenes, con el objetivo de seleccionar los estudios que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos.

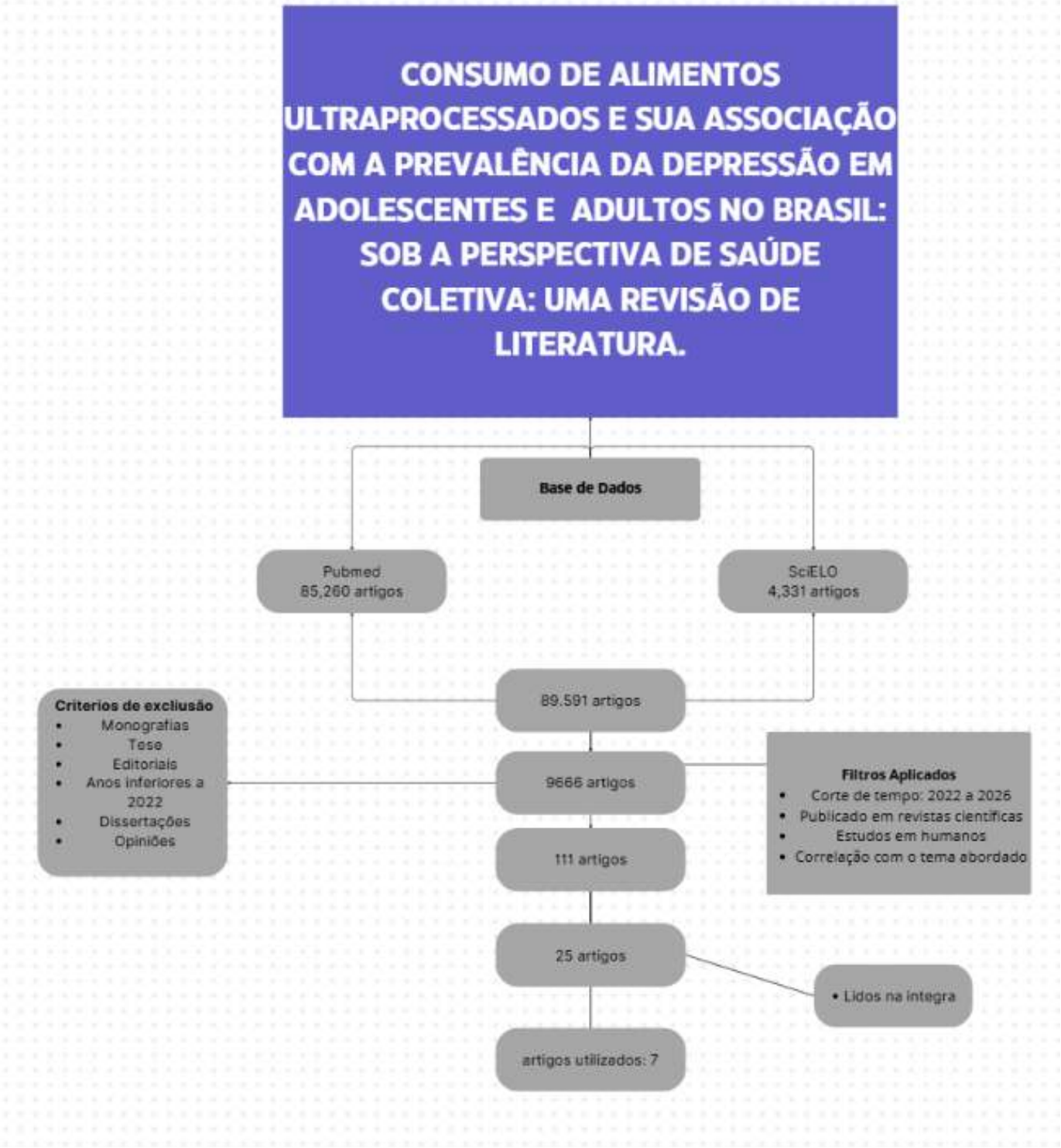
científica . Se utilizaron las bases de datos Electronic Library Online (SciELO) y PubMed (Biblioteca Nacional de los Estados Unidos). Se emplearon descriptores en portugués e inglés, incluyendo los términos " ansiedad ", " depresión ", " salud mental " y " alimentos ultraprocesados ", combinados mediante los operadores booleanos "AND" y "OR" para realizar las búsquedas.

Se consideraron elegibles los artículos originales publicados entre 2022 y 2026, disponibles en portugués e inglés, que abordaran el consumo de alimentos ultraprocesados y su correlación con trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Por otro lado, se excluyeron los artículos duplicados, así como las monografías, las revisiones bibliográficas, las opiniones y las tesis, además de aquellos que no guardaban una relación directa con el tema del trabajo.

Es importante destacar que algunos de los estudios incluidos en esta revisión no abordan directamente el consumo de alimentos ultraprocesados, sino la relación entre la adopción de hábitos alimenticios saludables y su conexión con los síntomas de ansiedad y depresión. La inclusión de estos estudios se justifica por la necesidad de complementar el análisis del tema propuesto.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 13/06/2026 | Aceptado: 16/06/2026 | Publicación: 19/06/2026

Figura 1 - Diagrama de flujo de la selección de artículos seleccionados



Fuente: desarrollado por los autores, 2026.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 13/06/2026 | Aceptado: 16/06/2026 | Publicación: 19/06/2026

La Tabla 1, que se presenta a continuación, resume los elementos centrales de los artículos seleccionados para esta revisión, que abarcan desde la identificación de los autores y la cronología hasta el diseño, los objetivos, los métodos y una síntesis de los principales hallazgos.

Tabla 1. Resumen de los artículos analizados para la revisión.

Artículos	**Autor, año publicación, lugar de estudiar**	**Diseño, tipo de estudio y N**	**Objetivos del estudio**	**Metodología**	**Principales conclusiones**
1	Daneshzad . E. *y otros.* 2022 Karaj , Irán.	ensayo clínico aleatorio N = 66 mujeres diabéticas con edades medias entre 57 y 60 años.	Para evaluar el efecto de la dieta DASH sobre el estado del sueño, la salud mental y Cambios hormonales en mujeres con diabetes tipo 2.	Intervención de 12 semanas que compara la dieta DASH con una dieta de control (alimentación convencional). Evaluación mediante PSQI (sueño), DASS-21 (salud mental) y pruebas bioquímicas (HbA1c, AGEs , hormonas).	Presenta el beneficio opuesto al del consumo de alimentos ultraprocesados: mientras que el consumo de alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de depresión, adherirse a una dieta rica en fibra y antioxidantes... La dieta DASH (dieta de acción prolongada) favorece la reducción de los síntomas depresivos y mejora la calidad del sueño.
2	Bayes , J. *y otros.* 2022 Australia /Nuevo Nueva Zelanda	Estudio comparativo, de observación N = 72 hombres jóvenes (de 18 a 25 años)	El artículo buscaba investigar si la dieta de El Mediterráneo puede tener un efecto positivo en Trastornos depresivos en adultos jóvenes.	Las evaluaciones se realizaron en tres momentos: al inicio del estudio, en la semana 6 y en la semana 12. La adherencia se midió mediante MEDAS, seguido del BDI-II de 21 ítems, siendo la mejora de la calidad de vida el resultado secundario. Se excluyó a los pacientes que no asistieron a todas las citas.	Los resultados demostraron que los jóvenes con depresión pueden modificar significativamente la calidad de su dieta en un corto período de tiempo bajo la supervisión de un nutricionista clínico. Estas mejoras en la dieta condujeron a mejoras significativas en los síntomas depresivos, sin que se observaran efectos secundarios.

3	Ferreira, NV *y otros.* 2025 Brasil	Estudio de corte longitudinal N= 13.870 servidores público con edades comprendidas entre los 35 y los 74 años	Evaluar el asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados La persistencia y la incidencia de la depresión en adultos de entre 35 y 74 años.	Se utilizaron cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos para medir la densidad energética de los alimentos ultraprocesados en 3 momentos distintos: Ola 1 (2008-2010, n = 15.105), Ola 2 (2012-2014, n = 14.014) y Ola 3. (2017-2019, n = 12.636). A clasificación diagnóstica basada en-si en *Clínica de entrevistas revisado* (CIS-R)	Entre los 13.870 participantes que no presentaban depresión al inicio del estudio, 731 (5,3%) desarrollaron depresión después de 8 años de seguimiento, lo que indica que una dieta rica en alimentos ultraprocesados y ultrapalatables, o basada en ellos, está asociada con una mayor incidencia de depresión. El análisis reveló que sustituir tan solo entre el 10 % y el 20 % de los alimentos ultraprocesados por alimentos mínimamente procesados podría reducir la incidencia de la enfermedad hasta en un 22 %, lo que pone de relieve el impacto preventivo de la calidad de la dieta.

4	Achour , Y. *y otros.* 2025 Francia	Estudiar transversal N = 15.262 adultos	Investigar las asociaciones entre los patrones dietéticos y la depresión mayor en grupos específicos por sexo y edad, con el fin de identificar subpoblaciones potencialmente vulnerables, que puedan guía estrategias de prevención y intervenciones dirigidas.	Los datos dietéticos se recopilaron mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Validado por el PNSS (Programa Nacional de Nutrición y Salud). Se excluyeron del estudio a las personas con enfermedades crónicas o que utilizan [medicamentos/productos]. medicamentos psicotrópicos. Paralelamente a Además del cuestionario dietético, la depresión se evaluó mediante la escala CES-D, validada científicamente.	Aproximadamente el 32,2% de los participantes presentaba un riesgo de padecer depresión. Se encontró una correlación positiva entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el riesgo de depresión en adultos jóvenes (de 18 a 34 años) de ambos sexos. En mujeres mayores de 35 años, la adhesión a una dieta rica en alimentos *integrales* (frutas, frutos secos y verduras) actuó como factor protector, reduciendo la probabilidad de episodios depresivos. Además, el consumo frecuente de bebidas azucaradas y alimentos enlatados aumentó la vulnerabilidad mental, especialmente en la población femenina joven.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 13/06/2026 | Aceptado: 16/06/2026 | Publicación: 19/06/2026

5	Mesas, A. *y Alabama* 2022 Brasil	Estudiar transversal N = 94.767 participantes adolescentes, de cuál El 52,4% eran niñas y el 47,6% eran niños.	El objetivo de este estudio fue analizar la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados s (AUP) y síntomas de salud mental en una muestra representativa Porcentaje nacional de la población estudiantil adolescente brasileña.	La recopilación de datos proviene de la Encuesta Nacional de Salud Escolar (PeNSE 2019), que abarcó todo el territorio nacional y tuvo como público objetivo a adolescentes de 13 a 17 años . Se aplicó un cuestionario a los adolescentes sobre la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y, posteriormente, se caracterizó la cantidad de alimentos ultraprocesados consumidos, dividiéndolos según la distribución en la muestra por terciles, generando las siguientes categorías: 1er tercil (0 a 3 alimentos ultraprocesados), 2do tercil (4 a 5 alimentos ultraprocesados) y 3er tercil (6 a 13 alimentos ultraprocesados).	El estudio demostró una respuesta dosis-dependiente; cuanto mayor es el consumo de alimentos ultraprocesados, mayor es la incidencia y la frecuencia de casos e informes de problemas de salud mental.
6	Lane, MM . *et al.* 2023 Australia	Estudio observacional transversal Colaboración longitudinal Melbourne N = 23.299 personas de entre 27 y 27 años. y 69 años	El objetivo de este estudio es examinar la Asociaciones entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el aumento del sufrimiento Factores psicológicos como indicador de depresión después de 15 años.	El seguimiento se basó en registros alimentarios de 24 horas repetidos durante 5,4 años, clasificando los ítems mediante la escala NOVA. La detección de síntomas depresivos se realizó anualmente mediante la escala CES-D. El análisis estadístico se realizó utilizando modelos de riesgos	Se descubrió que cada aumento del 10% en la proporción de alimentos ultraprocesados en la dieta se asocia con un aumento del 21% en el riesgo de desarrollar síntomas depresivos. Los resultados sugieren que los componentes no nutricionales de los alimentos ultraprocesados (aditivos) pueden desempeñar un papel crucial en la patogénesis de la depresión, independientemente del

				proporcionales de Cox.	perfil lipídico o calórico de los alimentos.
7	Yuan, S. *y otros.* 2025 Porcelana	Estudio transversal. N = 10.359 adultos (mayores de 18 años).	Explorar si las personas que consumir mayores cantidades de alimentos ultraprocesado Los pacientes con AUP (por sus siglas en inglés) presentan síntomas de salud mental más adversos, incluyendo depresión leve, días con mala salud mental y días de ansiedad.	Análisis de datos de NHANES (2007-2012). El consumo de AUP se midió como un porcentaje de la ingesta total de energía utilizando el sistema NOVA (medias de (Recuerdos dietéticos de 24 horas). Instrumentos: PHQ-9 para la depresión y preguntas validadas sobre días con problemas de salud mental y ansiedad en los últimos 30 días. Ajustado por sexo, edad, etnia, ingresos, tabaquismo, actividad física e IMC.	Los resultados indican que las dietas ricas en alimentos ultraprocesados aumentan el riesgo de sufrir problemas de salud mental. El estudio también sugiere que esta relación puede estar mediada por alteraciones en metabolitos sanguíneos específicos causadas por este tipo de dieta.

Fuente: desarrollado por los autores, 2026.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La investigación analizada en esta revisión presentó una variedad de enfoques metodológicos, incluyendo ensayos clínicos aleatorizados, estudios comparativos observacionales, estudios de cohortes longitudinales y estudios transversales. Esta diversidad

proporciona una comprensión integral de la relación entre el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y la salud mental, con especial atención a la depresión y la ansiedad en adolescentes y adultos.

En general, los hallazgos muestran que los autores coinciden en la influencia negativa de los patrones alimentarios modernos y el consumo excesivo de productos ultraprocesados sobre la salud mental. Sin embargo, todos los estudios también destacan la importancia de las intervenciones nutricionales y las políticas de salud pública dirigidas a reducir el consumo de estos alimentos como estrategias esenciales para la prevención y el manejo de los trastornos depresivos en la población.

Principalmente, el estudio de Daneshzad , E. et al. (2022) destaca el papel protector de la dieta DASH en la salud mental de mujeres iraníes posmenopáusicas con diabetes tipo 2. Los resultados de la investigación sugieren que la dieta DASH tuvo un efecto beneficioso sobre la depresión, la ansiedad y el estrés, así como sobre los patrones de sueño en pacientes con diabetes tipo 2. Este estudio muestra que la capacidad antioxidante de la dieta DASH conduce a una reducción del estrés oxidativo, que, asociado con la inflamación causada por una mala alimentación, juega un papel en los trastornos psicológicos a través de la alteración de la función cerebral. Los alimentos consumidos en la dieta DASH son fuentes altas de folato y magnesio; estos micronutrientes juegan un papel en la síntesis de varios neurotransmisores, incluyendo dopamina, serotonina y norepinefrina, y pueden contribuir a las reacciones cerebrales así como a los efectos antiinflamatorios , lo que corrobora los resultados encontrados.

Simultáneamente, Bayes *et al.* (2022), a través de su estudio observacional realizado en Australia/Nueva Zelanda con hombres jóvenes, que buscaba evaluar la dieta mediterránea en un grupo poblacional específico a menudo subrepresentado en la investigación dietética debido a los prejuicios sociales que sufren los participantes, observaron que la intervención con la dieta mediterránea produjo mejoras significativas en los síntomas depresivos. El estudio también buscó presentar el tratamiento dietético como un medio de tratamiento para que los participantes tuvieran una forma de tratarse a sí mismos sin buscar atención psicológica directa, debido a su temor a ser juzgados por los prejuicios sociales que enfrentan los hombres de esta edad que necesitan apoyo psicológico. Ambos estudios refuerzan la idea de que la calidad de la dieta es un determinante crucial de la salud mental y que las intervenciones nutricionales pueden ser efectivas para manejar y controlar estos trastornos.

estudio longitudinal de Ferreira, N. *et al. (2025), realizado en Brasil con una amplia muestra de 13.870 funcionarios públicos de entre 35 y 74 años, proporcionó evidencia sólida de una asociación directa entre el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y la incidencia*

y persistencia de la depresión. La investigación tuvo como objetivo evaluar la asociación entre el consumo de AUP y la persistencia e incidencia de la depresión, observando que una dieta rica en alimentos ultraprocesados se asocia con una mayor incidencia de depresión. El análisis reveló que reemplazar tan solo entre el 10% y el 20% de los alimentos ultraprocesados con alimentos mínimamente procesados podría reducir la incidencia de la patología hasta en un 22%, destacando el impacto preventivo de la calidad de la dieta. Este resultado corrobora la hipótesis de que la intervención dietética puede ser una estrategia eficaz en la prevención de trastornos mentales, en consonancia con la creciente literatura que señala la importancia de la nutrición para la salud cerebral.

Esta perspectiva se ve reforzada por el estudio de Lane, MM *et al.* (2023), realizado en Australia, que siguió a 23.299 personas durante 15 años. La observación de que cada aumento del 10 % en la proporción de UPA en la dieta incrementa el riesgo de malestar psicológico corrobora la idea de que la exposición crónica a aditivos químicos, azúcares refinados y grasas saturadas ejerce un efecto acumulativo y perjudicial sobre el sistema nervioso central. Este fenómeno puede explicarse, en parte, por la naturaleza inflamatoria de estos alimentos, que activan vías de señalización proinflamatorias, como la vía NF-κB, lo que conduce a una neuroinflamación crónica de bajo grado, un mecanismo central en la fisiopatología de la depresión.

El análisis del ciclo de vida revela vulnerabilidades específicas. En su estudio, Mesas, A. *et al.* (2022), analizando datos de casi 95 000 adolescentes brasileños, identificaron una respuesta dosis-dependiente entre el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y síntomas de salud mental. Este hallazgo es particularmente relevante considerando que la adolescencia es un período de intensa plasticidad sináptica y maduración de la corteza prefrontal. El consumo excesivo de AUP, que son bajos en ácidos grasos omega-3, vitaminas del grupo B, minerales como el zinc y el magnesio, y aminoácidos esenciales como el triptófano y la tirosina —fundamentales para la síntesis de neurotransmisores y la protección neuronal— puede comprometer este desarrollo, aumentando la susceptibilidad a los trastornos emocionales.

El estudio de Achour , Y. et al. (2025), realizado en Francia, destaca las disparidades de género y edad. Los resultados de la investigación muestran una correlación positiva entre los alimentos ultraprocesados (AUP) y la depresión en adultos jóvenes (18-34 años), lo que refleja la tendencia a una mayor dependencia de alimentos convenientes y apetitosos en este grupo de edad, a menudo impulsada por estilos de vida estresantes y la falta de tiempo para preparar comidas. Por el contrario, el efecto protector de una dieta rica en alimentos integrales observado en mujeres mayores de 35 años sugiere que la calidad nutricional puede actuar como una

protección biológica contra los factores de estrés psicológico, posiblemente mediada por antioxidantes y polifenoles que combaten el estrés oxidativo neuronal. Además, un estudio de cohorte poblacional realizado por Yuan, S. *et al* . (2025) en China, con 30.059 participantes del Biobanco del Reino Unido , investigó las asociaciones entre el consumo de AUP, su firma metabólica circulante y los trastornos mentales en adultos de mediana edad y mayores. Los resultados demostraron que un mayor consumo de líquidos de ultra alto rendimiento (UPL, por sus siglas en inglés) se asoció significativamente con un mayor riesgo de trastornos mentales generales, depresión y ansiedad.

Este resultado puede explicarse por Yin, B. et *al.* (2024), quienes, aunque este estudio no se incluyó en la muestra principal de esta revisión porque se trataba de un análisis metabólico experimental de biomarcadores plasmáticos y no de un estudio que abordara específicamente el consumo dietético, señalaron la desregulación metabólica como uno de los factores más importantes que influyen en el inicio o la progresión de los trastornos psiquiátricos. La firma metabólica relacionada con los alimentos ultraprocesados (AUP) también se asoció de forma independiente con mayores riesgos y medió parcialmente la relación entre el consumo de AUP y los trastornos mentales (con proporciones de mediación que oscilaron entre aproximadamente el 13 % y el 61 %). El estudio también asoció el consumo de AUP con un aumento de los síntomas psicológicos, como la ideación suicida y la ansiedad.

Si bien los estudios analizados en esta revisión bibliográfica presentan resultados similares y complementarios, es importante destacar los posibles sesgos y limitaciones presentes en ellos. Gran parte de la investigación, debido a su diseño transversal u observacional, está sujeta a sesgos de recuerdo y de información en los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, lo que impide establecer de forma definitiva una relación causal entre los alimentos ultraprocesados y los trastornos mentales. Además, factores de confusión como el nivel de actividad física, el estatus socioeconómico (que puede omitirse en la realidad del paciente) y la predisposición genética, aunque se hayan ajustado en algunos estudios de cohortes, pueden influir en la fuerza de la asociación observada entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el desarrollo de trastornos mentales.

En resumen, los hallazgos identificados en los estudios convergen fuertemente en la premisa de que un alto consumo de alimentos ultraprocesados actúa como un factor de riesgo significativo e independiente para el desarrollo y el empeoramiento de los trastornos depresivos y de ansiedad, tanto en adolescentes como en adultos. La literatura ha demostrado consistentemente que las dietas basadas en *alimentos integrales* , como la dieta mediterránea y la dieta DASH, ejercen un efecto neuroprotector. Sin embargo, aún persisten lagunas,

especialmente en la necesidad de más ensayos clínicos aleatorizados a largo plazo que evalúen intervenciones dietéticas específicas en poblaciones con depresión diagnosticada, así como una mayor exploración de los mecanismos fisiopatológicos buscados, tales como alteraciones específicas en la microbiota intestinal y las vías inflamatorias. Por lo tanto, la evidencia sugiere que la modificación de los patrones dietéticos debe considerarse una herramienta esencial tanto en la psiquiatría nutricional como en la salud pública.

CONCLUSIÓN

En resumen, todos los artículos presentados en este trabajo muestran una clara relación entre el alto consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y una mayor prevalencia e incidencia de trastornos mentales comunes, principalmente depresión y ansiedad, tanto en adolescentes como en adultos. La literatura analizada en esta revisión coincide con la idea de que la baja calidad nutricional de estos alimentos (ricos en calorías vacías), junto con su potencial proinflamatorio y la ausencia de micronutrientes esenciales, afecta negativamente al sistema nervioso central y, por consiguiente, agrava los síntomas psiquiátricos.

Por el contrario, se ha demostrado que los patrones dietéticos basados en el consumo de alimentos integrales, como frutas, cereales y carnes sin procesar, así como de alimentos mínimamente procesados, actúan como importantes factores neuroprotectores. A pesar de la coherencia de los resultados obtenidos, se percibe la necesidad de realizar más estudios para dilucidar las vías causales directas y mitigar las limitaciones metodológicas de los estudios observacionales.

Desde la perspectiva de la salud pública, este tema reviste suma importancia, ya que los patrones alimentarios constituyen un factor de riesgo modificable. En este contexto, los nutricionistas desempeñan un papel estratégico, no solo en los ensayos clínicos integrados sobre salud mental, sino también en la formulación de políticas públicas y educación nutricional, con el objetivo de reducir la incidencia de enfermedades psiquiátricas derivadas de los patrones alimentarios modernos.

Por lo tanto, se concluye que, si bien los estudios presentan consistencia técnica en la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el empeoramiento de las enfermedades mentales, persisten lagunas que requieren mayor investigación sobre los mecanismos involucrados y los grupos vulnerables. La evidencia refuerza la relevancia del tema en salud pública y justifica el rol estratégico de los nutricionistas en la implementación de políticas e intervenciones clínicas dirigidas a la prevención de enfermedades psiquiátricas.

Finalmente, futuras investigaciones deberían profundizar en la psiquiatría nutricional, explorando intervenciones dietéticas accesibles como parte del tratamiento estándar para los trastornos mentales en el sistema de salud pública.

REFERENCIAS

ACHOUR, Youssef *y cols* . Dietético Patrones y depresión mayor : resultados de 15.262 participantes (Estudio Internacional ALIMENTAL). **Nutrients , vol. 17** , n.º 9, pág. 1583, 2025. Disponible en : https://www.mdpi.com/2072-6643/17/9/1583 . Consultado el 21 de abril de 2026.

ADJIBADE, Moufidatou *y otros.* Futuro asociación entre consumo de alimentos ultraprocesados y incidente depresivo síntomas en el Francés NutriNet - Cohorte Santé . **BMC Medicine** , vol. 17, n.º 1, pág. 78, 2019. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30982472/ . Consultado el 21 de abril de 2026.

ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DE PSIQUIATRÍA. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales - DSM-5-TR: Texto Revisado. 5.ª ed. Porto Alegre: **ArtMed** , 2023. Libro electrónico. ISBN 9786558820949. Disponible en: https://app.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820949/. Consultado el 30 de mayo de 2026.

BACHMANN, Silke . Epidemiología del suicidio y el Perspectiva psiquiátrica . **Internacional Diario de Investigación Ambiental y Salud Pública** , vol. 15, n.º 7, pág. 1425, 2018. Disponible en : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29986446/ . Consultado el 21 de abril de 2026.

BAYES, Jessica; SCHLOSS, Janet; SIBBRITT, David. El efecto de una dieta mediterránea en el síntomas de depresión en hombres jóvenes (el "AMMEND: Una dieta mediterránea en HOMBRES con Estudio sobre la depresión) : un estudio aleatorizado revisado juicio . **The American Journal Revista de Nutrición Clínica** , vol. 116, n.º 2, págs. 572-580, 2022. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35441666/ . Consultado el 21 de abril de 2026.

BOOG, María Cristina Faber. El papel de los nutricionistas en salud pública en la promoción de una alimentación saludable. **Revista Ciência & Saúde** , Porto Alegre, v. 1, n. Vol. 1, págs. 33-42, enero/junio de 2008. Disponible en: https://revistaseletronicas.pucrs.br/faenfi/article/view/3860 . Consultado el 21 de abril de 2026.

DANESHZAD, Elnaz *et al.* El efecto de el Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (dieta DASH) Sueño , salud mental y cambios hormonales : un ensayo clínico aleatorizado en mujeres. Con Diabetes tipo 2. **Fronteras en Nutrición** , vol. 9, pág. 775543, 2022. Disponible en: https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.775543/full . Consultado el 21 de abril de 2026.

FERREIRA, Naomi Vidal *et al.* Mayor consumo de alimentos ultraprocesados Es asociado con depresión persistencia y más alto riesgo de depresión incidencia en el Estudio longitudinal brasileño de adulto Revista de Salud **de el Academia de Nutrición y Dietética** , vol. 125, n.º 5, págs. 734-744, 2025. Disponible en: https://repositorio.usp.br/item/003288641 . Consultado el 21 de abril de 2026.

FIRTH, Joseph *et al.* Los efectos de Dietético Mejora en Síntomas de Depresión y Ansiedad : un metaanálisis de Aleatorizado Revisado Juicios . **Medicina Psicosomática** , vol. 81, n.º 3, págs. 265-280, 2019. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30720698/ . Consultado el 21 de abril de 2026.

GBD 2017: INCIDENCIA Y PREVALENCIA DE ENFERMEDADES Y LESIONES COLABORADORES. Globales, regionales y nacional incidencia , prevalencia y años vivido con discapacidad por 354 enfermedades y lesiones para 195 países y Territorios , 1990-2017: una revisión sistemática análisis de la carga mundial de Enfermedad Estudio 2017. **El Lancet** , vol. 392, n.º 10159, págs. 1789-1858, 2018. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30496104/ Consultado el 13 de abril de 2026.

LANE, Melissa *M. et al* . Consumo de alimentos ultraprocesados y salud mental : una revisión sistemática y metaanálisis de de observación estudios . **Nutrientes** , vol. 13, n.º 6, pág. 1992, 2021. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35807749/ Consultado el 21 de abril de 2026.

LOUZADA, M. *et al* . Impacto de ultraprocesado alimentos en micronutrient contenido en el Dieta brasileña . **Revista de Salud Pública** , vol. 49, pág. 45, 2015. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26270019/ Consultado el 20 de abril de 2026.

MARX, W. *et al.* Dieta y depresión : explorando el biológico mecanismos de acción . **Psiquiatría Molecular** , vol. 26, n.º 1, págs. 134-150, 2021. Disponible en: https://doi.org/10.1038/s41380-020-00925-x . Consultado el : 20 de abril de 2026

MESAS, Arthur Eumann *y otros.* Aumentó Consumo de Los alimentos ultraprocesados están asociados con Mala salud mental en un país Muestra representativa de Adolescente Estudiantes en Brasil . **Nutrientes** , vol. 14, n.º 24, pág. 5207, 2022. Disponible en : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36558369/ . Consultado el 21 de abril de 2026.

MONTEIRO, CA *y otros* . **Ultraprocesado alimentos , calidad de la dieta y salud usando El sistema de clasificación NOVA** . Roma : FAO, 2019. 48 págs. Disponible en: https://openknowledge.fao.org/items/192942f3 - 98b8 - 4cb0 - b612 - f9a01d9a10d2 . Consultado el 21 de abril de 2026.

O'NEIL, Adrienne *et al* . Relación relación entre la dieta y la salud mental en los niños y Adolescentes : una revisión sistemática . **Revista Americana de Salud Pública** , vol. 104, n.º 10, págs. e31-e42, 2014. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25208008/ . Consultado el 21 de abril de 2026.

Organización Mundial de la Salud. Depresión. y otros trastornos mentales comunes : estimaciones mundiales de salud . **Ginebra: Organización Mundial de la Salud** , 2017.

(OMS / MSD / MER/2017.2). Disponible en: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/6bab42bc-df0f-4f68-a86d28ebedb85e42/content . Consultado el 13 de abril de 2026 .

SILÉN, Yasmina; KESKI-RAHKONEN, Anna. Mundial predominio de la alimentación según el DSM-5 trastornos entre joven personas : una revisión sistemática y metaanálisis . **Current Opinion in Psychiatry , vol. 35** , n.º 6, págs. 362-371, 2022. Disponible en : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36125216/ . Consultado el 22 de abril de 2026.

RODRÍGUEZ, O. *et al* . Consumo de ultraprocesado alimentos es asociado con depresión , volumen mesocorticolímbico y Inflamación . **Revista de Afectivo Trastornos** , vol. 335, págs. 347-355, 2023. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37207947/ . Consultado el: 14 de abril de 2026.

TURECKI, Gustavo *et al.* Suicidio y riesgo de suicidio . **Nature Reviews Disease Primers** , vol. 5, n.º 1, pág. 74, 2019. Disponible en: https://www.nature.com/articles/s41572-019-0121-0 Consultado el 22 de abril de 2026.

YIN, *B. et al* . Identificación del metabolismo plasmático características depresivo mayor trastorno , trastorno bipolar y Esquizofrenia en adolescentes . **Trad . Psiquiatría** . 2024 ; 14:163 . Disponible en : https://www.nature.com/articles/s41398-024-02886-z . Consultado el : 15 de mayo de 2026 .

YUAN, S. *et al* . Asociaciones de ingesta de alimentos ultraprocesados y su circulación metabolómica firma con trastornos mentales en la mediana edad y más viejo adultos . **Nutrientes** . 2025;17(9):1582. Disponible en: https://www.mdpi.com/20726643/17/9/1582 . Consultado el: 15 de mayo de 2026 .