RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 20/06/2026 | Aceptado: 23/06/2026 | Publicación: 26/06/2026

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

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

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

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 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.

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 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.

INTRODUCCIÓN

El aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados (UPF) en los últimos años ha coincidido con un empeoramiento de los indicadores de salud mental en la población adolescente y adulta (Mesas, A. *et al.;* 2022), observándose una asociación positiva entre el consumo de UPF y la depresión (Wang, L. *et al.;* 2020). La adolescencia, entendida como la etapa comprendida entre los 12 y los 18 años, es una fase compleja de la vida en la que el individuo experimenta transformaciones físicas, psicológicas y sociales, siendo más vulnerable al contexto escolar y social, lo que repercute directamente en su comportamiento y en sus elecciones alimentarias (Mesas, A. et al.; 2022). Por otro lado, la adultez se caracteriza por una autonomía alimentaria total y se entiende como la etapa comprendida entre los 20 y los 65 años (Mesas, A. et al.; 2022).

En general, los alimentos ultraprocesados (AUP) se obtienen mediante formulaciones industriales, se producen a gran escala, contienen pocos o ningún alimento *integral* y, además, aditivos químicos como colorantes, conservantes y potenciadores del sabor (Yuan, S. *et al.;* 2025). Este grupo de alimentos incluye refrescos, snacks, dulces, comidas preparadas y productos congelados, que se caracterizan por su alto sabor, su elevada densidad calórica y su escasa variedad de nutrientes esenciales para el mantenimiento y el equilibrio del metabolismo (Mesas, A. *et al.;* 2022). Por el contrario, son ricos en azúcares refinados, grasas saturadas y sodio (Mesas, A. *et al.;* 2022).

Los estudios muestran que la adhesión a una dieta nutricionalmente adecuada y de alta calidad tiene un efecto protector contra varias patologías, incluida la depresión (Molero, P. *et al.;* 2025). En consecuencia, las dietas de baja calidad nutricional son ampliamente reconocidas como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos mentales (Molero, P. *et al.;* 2025). Cabe destacar también que el consumo excesivo de alimentos ricos en azúcares, sodio, grasas saturadas y trans se asocia positivamente con la inflamación y alteraciones en la microbiota intestinal, un mecanismo importante en el equilibrio del eje intestino-cerebro (Wang, L. *et al.;* 2020).

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 20/06/2026 | Aceptado: 23/06/2026 | Publicación: 26/06/2026

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5TR, 2023), la depresión es un trastorno mental caracterizado por tristeza persistente, falta de energía, irritabilidad, impaciencia, insomnio, cambios en el apetito, ansiedad y baja autoestima, donde el individuo se encuentra frecuentemente en un estado de melancolía y malestar, asociado con un sufrimiento o discapacidad significativos que afectan las actividades sociales, profesionales y otras actividades importantes (Asociación Estadounidense de Psiquiatría) . Asociación , 2023).

Según el Ministerio de Salud (2025), la prevalencia de la depresión a lo largo de la vida en Brasil es de alrededor del 15,5%, mientras que en la red de atención primaria de salud el valor corresponde al 10,4%, ya sea de forma aislada o asociada a un trastorno físico (BRASIL, 2025). Además, datos epidemiológicos 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 global total de enfermedad a lo largo de la vida. Ocupa el primer lugar al considerar el tiempo vivido con discapacidad a lo largo de la vida (11,9%) (BRASIL, 2025).

Los datos epidemiológicos presentados refuerzan y justifican la necesidad de investigación dada la relevancia del tema en el contexto de la salud pública, reconociendo la nutrición como un componente indispensable en el tratamiento y la promoción del bienestar mental a través de una dieta sana y equilibrada, con el aporte de nutrientes y antioxidantes identificados como reductores de los síntomas depresivos (Alvarenga, M. *et al.;* 2025). Por lo tanto, el nutricionista se vuelve fundamental en la prevención de complicaciones y en el manejo de los síntomas depresivos, evidenciado por la influencia de la alimentación en el estado emocional de las personas (Alvarenga, M. *et al.;* 2025).

Por lo tanto, el presente estudio tuvo como objetivo analizar, con base en evidencia científica, la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y la prevalencia de depresión en adolescentes y adultos, así como la importancia del control nutricional como apoyo complementario en la prevención y el manejo de la depresión.

METODOLOGÍA

Esta revisión bibliográfica, de carácter descriptivo y exploratorio, pretende responder a la siguiente pregunta: "¿Cómo se relaciona el consumo de alimentos ultraprocesados con un empeoramiento de los indicadores de salud mental en adolescentes y adultos?".

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 20/06/2026 | Aceptado: 23/06/2026 | Publicación: 26/06/2026

Para la composición de la muestra, se incluyeron estudios primarios, identificados mediante búsquedas electrónicas en las siguientes bases de datos: PubMed (Biblioteca Nacional de EE. UU.) y SciELO (Scientific Electronic Library Online). El proceso de selección siguió las etapas de identificación, cribado y elegibilidad. Se consideraron elegibles los estudios publicados entre 2022 y 2026, en inglés y portugués, disponibles en texto completo, que investigaran la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y el riesgo de depresión. Posteriormente, se excluyeron de la investigación las monografías, las revisiones bibliográficas, las opiniones, las disertaciones, los resúmenes de eventos, las publicaciones duplicadas y los artículos que no abordaban directamente el tema elegido.

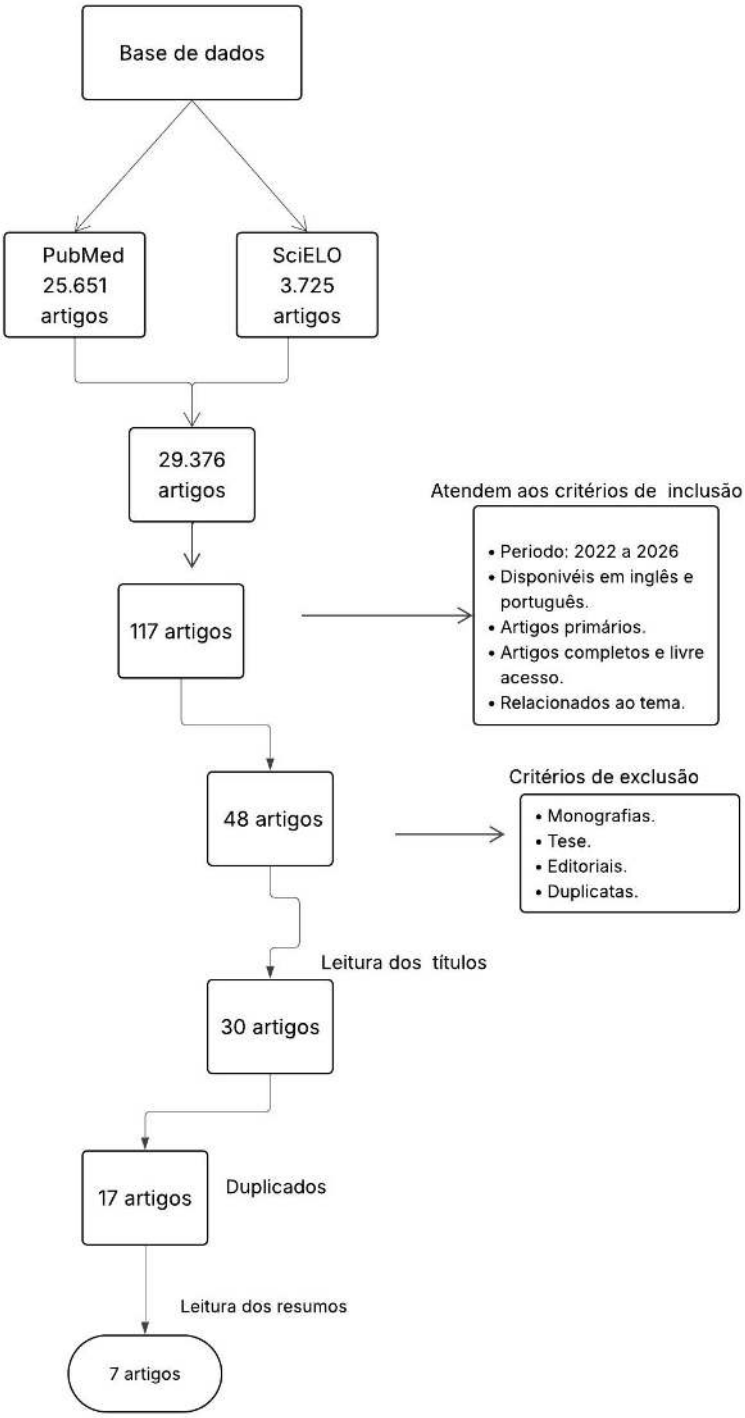
La estrategia de búsqueda de títulos se llevó a cabo utilizando una combinación de descriptores en portugués e inglés, empleando operadores booleanos (AND y OR) para ampliar la búsqueda de estudios relacionados con el tema. Las palabras clave incluyeron: “ depresión ”, “ alimentos ultraprocesados ”, “ salud mental ” y “ nutrición ”.

La aplicación de los descriptores permitió identificar 29 376 artículos. De estos, 117 cumplieron con los criterios de inclusión previamente establecidos. Posteriormente, se aplicaron los criterios de exclusión, quedando 48 artículos. A continuación, se leyeron los títulos y se excluyeron aquellos que no cumplían con los criterios de esta revisión, resultando en 30 artículos. De estos, 17 fueron identificados como duplicados y eliminados, quedando 13 artículos para el análisis de resúmenes. Tras leer y evaluar los resúmenes, se incluyeron 7 artículos en esta revisión.

Figura 1 - Diagrama de flujo de la selección de artículos elegidos para la presente investigación.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 20/06/2026 | Aceptado: 23/06/2026 | Publicación: 26/06/2026

CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E A ASSOCIAÇÃO COM A PREVALÊNCIA DE DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES E ADULTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA



Fuente: desarrollado por los autores, 2026.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 20/06/2026 | Aceptado: 23/06/2026 | Publicación: 26/06/2026

La Tabla 1, descrita a continuación, recopila los resultados más significativos de cada artículo científico seleccionado en la investigación, así como los autores, el tipo de estudio, el año de publicación, la ubicación del estudio, la muestra, los objetivos, la metodología y los resultados. Los 7 artículos seleccionados son estudios primarios, publicados en revistas nacionales e internacionales, realizados en Brasil, Australia, Francia, China y
Estados Unidos. De los artículos seleccionados, todos fueron publicados en inglés.

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

Artículos	Autor, año de publicación, lugar de estudiar	Tipo de estudio y número de participantes	Objetivos del estudio	Metodología	Principales conclusiones
1	Ferreira NV *y otros.* 2025 Brasil	Estudio de cohorte, longitudinal, prospectivo, multicéntrico. N= 13.870 funcionarios públicos de entre 35 y 74 años.	El estudio buscaba evaluar la asociación entre el consumo de Este estudio investigó la prevalencia de alimentos ultraprocesados y la persistencia e incidencia de la depresión entre funcionarios públicos de entre 35 y 74 años de seis ciudades brasileñas: Belo Horizonte, Porto Alegre, Salvador, Río de Janeiro y São Paulo. Paulo y Vitoria.	El estudio se realizó utilizando el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (FFQ), que evaluó los patrones dietéticos durante 12 meses basándose en 114 alimentos y bebidas. Cada alimento se evaluó y se dividió en 8 categorías (más de 3 veces al día, hasta casi nunca/nunca, incluyendo una columna adicional para el consumo estacional). Los alimentos se dividieron en 4 grupos (sin procesar, mínimamente procesados, procesados y ultraprocesados). Estos se dividieron a su vez en tres fases: Fase 1 (2008-2010, N = 15 105), Fase 2 (2012-2014, N = 14 014) y Fase 3 (2017-2019, N = 12 636).	El estudio reveló que de los 13.870 participantes sin depresión al inicio del estudio, 731 (5,3%) desarrollaron depresión después de 8 años de seguimiento, concluyendo que un mayor consumo de alimento La cantidad de alimentos ultraprocesados al inicio del estudio fue significativamente asociado con una mayor probabilidad de depresión y un mayor riesgo de que se produzca depresión en un período de ocho años.

2	Tablas, AE *y otros* 2022 Brasil	Estudio transversal N = 94.767 participantes adolescentes, de los cuales (52,4%) eran niñas.	Analizar el consumo de alimentos ultraprocesados y los síntomas de salud mental en la población. alumno adolescente Brasileño. De entre 13 y 17 años.	Se utilizaron datos secundarios del Programa Nacional de Salud Escolar (PeNSE) de 2019, que abarcó todo el territorio nacional e incluyó a estudiantes de entre 13 y 17 años de escuelas públicas y privadas en zonas urbanas y rurales del país. Los estudiantes respondieron un cuestionario electrónico sobre frecuencia de consumo de alimentos.	En conclusión, cuanto mayor sea el consumo de UPF, mayor frecuencia de síntomas reportados de mala salud mental. Los hallazgos se mantuvieron significativo independientemente de factores Factores sociodemográficos y de estilo de vida, imagen corporal y victimización por acoso escolar.
				y la frecuencia de los síntomas de salud mental, ajustada por los principales factores de confusión, en cada sexo.	
3	Lane, MM . *et al.* 2023 Australia	Estudio de cohorte observacional longitudinal colaborativa de Melbourne N = 23.299 participantes con edades comprendidas entre los 27 y los 69 años	Para examinar las asociaciones entre la ingesta de alimento alimentos ultraprocesados y el aumento de Sufrimiento Factores psicológicos como indicador de depresión después de 15 años.	Se realizó una encuesta mediante el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (FFQ) de NOVA para determinar la ingesta basal de alimentos ultraprocesados. El consumo de alimentos ultraprocesados se ajustó según el contenido energético, en cuartiles, utilizando la distribución del conjunto de datos. Se empleó la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10), compuesta por diez ítems, para evaluar el malestar psicológico.	Aumento de la ingesta de alimentos El consumo de alimentos ultraprocesados al inicio del estudio se asoció con un aumento posterior del malestar psicológico, como indicador de depresión, durante el seguimiento. Los participantes con mayor consumo de estos alimentos fueron más propensos a experimentar un mayor malestar psicológico en comparación con los participantes con menor consumo.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 20/06/2026 | Aceptado: 23/06/2026 | Publicación: 26/06/2026

4	Yuan, S. *y al* . 2025 Porcelana	Estudio de cohorte observacional longitudinal . N= 30,059 (Mujeres = 15.956 (53,1%); Hombres = 14.103 (46,9%)	El estudio buscaba investigar la relación entre la firma metabólico relacionado con el consumo de líquidos de ultra alto rendimiento y trastornos mentales.	El estudio utilizó datos del Biobanco del Reino Unido , con participantes del Reino Unido de entre 37 y 73 años. Se recopiló información sobre hábitos alimentarios autoevaluados mediante... Oxford WebQ , una herramienta en línea, recopila información detallada sobre más de 200 tipos de alimentos y bebidas, lo que permite estimar su contenido energético y nutricional. La espectroscopia de resonancia magnética nuclear (RMN) de alto rendimiento, realizada por Nightingale Health Ltd. , se utilizó para evaluar los perfiles metabólicos circulantes.	El estudio reveló que el consumo de alimentos ultraprocesados Tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental. También descubrieron que los cambios en los patrones de metabolitos Los grupos sanguíneos relacionados con esta ingesta pueden ayudar a explicar estas asociaciones.
5	Bayes , J. Schloss, J. Sibrbritt , D. 2022 Australia/ Nuevo Nueva Zelanda	Estudio clínico aleatorizado y controlado (ECA). N= 72 Hombres jóvenes (de 18 a 25 años)	El estudio buscaba Determinar si la dieta mediterránea puede mejorar los síntomas depresivos en hombres jóvenes con depresión clínica **.**	Se definieron grupos paralelos, con un diseño abierto y una duración de 12 semanas. Las evaluaciones se realizaron en tres momentos: al inicio, en la semana 6 y en la semana 12. La adhesión a la dieta mediterránea fue	Los resultados demostraron que los hombres jóvenes deprimidos pueden cambiar significativamente la calidad de la dieta bajo la supervisión de un nutricionista clínico, y que al mejorar la calidad de la dieta,
				Medido mediante la Escala de Adherencia a la Dieta Mediterránea (MEDAS), seguida del Inventario de Depresión de Beck – Versión II (BDIII), y utilizando la calidad de vida (CdV) como resultado secundario.	Se observó una mejoría significativa en los síntomas depresivos. En comparación con el grupo de control, el grupo MD experimentó un aumento sustancial en la salud física y psicológica, así como en la calidad de vida general .

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo - SP.
Año VII, vol. 1 2026 | Envío: 20/06/2026 | Aceptado: 23/06/2026 | Publicación: 26/06/2026

6	Hecht, E. m. *y otros.* 2022 Estados Unidos América (EE.UU)	Estudiar transversal N= 10.539 Adultos estadounidenses de 18 años o más	Para investigar si los individuos que consumen mayores cantidades de alimentos ultraprocesados son más propensos a presentando síntomas adversos de depresión.	Se utilizó la encuesta. La Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES, por sus siglas en inglés) combinó tres ciclos entre 2007 y 2012, incluyendo datos dietéticos y la frecuencia de episodios y síntomas de ansiedad.	El estudio puso de relieve la persistencia de los síntomas depresivos debido a una mala calidad de la dieta y una mayor probabilidad de no experimentar ningún día sin sentir ansiedad.
7	Achour , Y. *y otros.* 2025 Francia	Estudio de investigación transversal. N = 15.262 adultos	Para investigar la asociación entre los patrones dietéticos y el riesgo de depresión, analizando las diferencias entre sexos y grupos de edad, con el objetivo de identificar los grupos más vulnerables y orientar las estrategias de prevención.	Los datos dietéticos se recopilaron mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos validado. Junto con la evaluación de la depresión utilizando la escala CES-D (autoinformado). Uso del análisis de componentes principales (ACP) para identificar patrones dietéticos y aplicación de regresión logística multivariante, ajustando por factores de confusión (IMC, tabaquismo, actividad física, nivel educativo, entre otros). Se excluyó a los participantes con enfermedades crónicas o que consumían fármacos psicotrópicos.	La prevalencia del riesgo de depresión fue del 32,2%. El consumo de alimentos ultraprocesados se asoció con un mayor riesgo de depresión, especialmente en jóvenes, mientras que una dieta saludable se relacionó con una reducción de este riesgo, principalmente en mujeres mayores de 35 años, mostrando variaciones según el sexo y la edad.

Fuente: desarrollado por los autores, 2026

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los estudios incluidos en esta revisión presentaron múltiples enfoques, entre ellos 4 estudios de cohortes observacionales longitudinales, 2 estudios transversales y 1 ensayo clínico aleatorizado (ECA), lo que permite una comprensión integral del tema.

Más allá de los mecanismos biológicos implicados, los hallazgos son de gran relevancia para la salud pública, ya que el aumento simultáneo del consumo de alimentos ultraprocesados

y la prevalencia de trastornos mentales evidencian la necesidad de estrategias que promuevan una alimentación adecuada y saludable. Por lo tanto, las iniciativas de educación alimentaria y nutricional, así como las políticas públicas dirigidas a reducir el consumo de estos productos, pueden contribuir a la prevención de problemas de salud mental en diferentes grupos de población.

En el contexto de estudios longitudinales, Ferreira *et al* . (2025), basándose en el Estudio Longitudinal de Salud de Adultos (ELSA-BRASIL), realizó un seguimiento durante 8 años a 13.870 funcionarios públicos de entre 35 y 74 años de edad, procedentes de 6 ciudades brasileñas (Belo Horizonte, Porto Alegre, Salvador, Río de Janeiro, São Paulo y Vitória). El estudio se llevó a cabo mediante el Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos (FFQ), que evaluó los patrones dietéticos durante 12 meses a partir de 114 alimentos y bebidas.

Los resultados del estudio citado previamente demostraron que sustituir tan solo el 5 % del consumo de alimentos ultraprocesados por alimentos no procesados o mínimamente procesados se asoció con una reducción del 6 % en la incidencia de depresión. La presencia de un patrón dosis-respuesta, evidenciado por el aumento progresivo del riesgo en los cuartiles superiores de consumo, refuerza la inferencia de causalidad, aunque no la establece de forma definitiva. Además, el análisis de sustitución dietética reveló que la reducción proporcional de alimentos ultraprocesados a favor de alimentos mínimamente procesados conlleva una disminución significativa del riesgo de depresión, lo que sugiere no solo una asociación, sino también la posible reversibilidad del riesgo mediante la modificación de la dieta.

Corroborando estos hallazgos, el estudio de cohorte longitudinal realizado por Yuan *et al* (2025) en China, con 30.059 participantes del Biobanco del Reino Unido de entre 37 y 73 años, de los cuales 15.956 (53,1%) eran mujeres y 14.103 (46,9%) eran hombres, demostró que cada aumento del 10% en el consumo de alimentos ultraprocesados estaba relacionado con un aumento del 14% en el riesgo de trastorno depresivo, un aumento del 12% en el riesgo de ansiedad, un aumento del 6% en el riesgo de trastorno por consumo de sustancias, un aumento del 12% en la ideación suicida y un aumento del 5% en los síntomas de ansiedad persistente.

En relación con la investigación de Yuan *et al.* (2025), el análisis metabolómico realizado durante el estudio identificó alteraciones en 91 metabolitos sanguíneos relacionados con el metabolismo de lípidos, carbohidratos y aminoácidos, lo que puso de manifiesto una importante desregulación metabólica asociada a trastornos mentales. Entre los principales mecanismos implicados en esta desregulación se encuentran: la neuroinflamación, el estrés oxidativo, la disfunción del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA) y las alteraciones en la microbiota intestinal derivadas del alto contenido de azúcares, grasas saturadas, sodio y

aditivos químicos presentes en los alimentos ultraprocesados. Asimismo, el estudio destacó la relevancia de los nutricionistas como complementos en la prevención y el manejo de estos trastornos mediante la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y el fomento de patrones dietéticos ricos en alimentos integrales y compuestos antiinflamatorios, que pueden contribuir a un mejor equilibrio metabólico y a una mejor salud mental.

En este contexto, el ensayo clínico aleatorizado realizado por Bayes , J. Schloss, J. Sibrbritt , D. (2022) en Australia con 72 hombres jóvenes de entre 18 y 25 años diagnosticados con trastorno depresivo mayor, presenta evidencia jerárquica de alto nivel sobre la influencia de la dieta en la salud mental. Se observó que la adherencia a la dieta mediterránea redujo significativamente los síntomas depresivos, según lo medido por el Inventario de Depresión de Beck. Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II). Los autores sugieren que los resultados pueden estar relacionados con la modulación de múltiples vías biológicas, incluidos mecanismos epigenéticos, la reducción del estado inflamatorio sistémico y la regulación del eje HPA, reconocido por su papel en la fisiopatología de la depresión.

La evidencia presentada anteriormente refuerza la hipótesis de que las intervenciones dietéticas pueden ejercer un efecto terapéutico directo sobre los síntomas depresivos y subraya el papel de los nutrientes bioactivos presentes en la dieta mediterránea, especialmente los ácidos grasos omega-3 que se encuentran en el pescado y los flavonoides presentes en frutas, verduras y frutos secos, los cuales se asocian con una mejor neuroplasticidad, función cognitiva y cerebral, y pueden atenuar los procesos neuroinflamatorios que se observan con frecuencia en personas con depresión. El estudio refuerza la relevancia de los profesionales de la nutrición como herramienta indispensable en el tratamiento de la depresión mayor, recomendando que médicos y psicólogos deriven a los pacientes con depresión a un nutricionista o dietista.

En poblaciones más jóvenes, el estudio de Mesas *et al.* (2022) realizado en Brasil con 94.767 participantes adolescentes, de los cuales el 52,4% eran mujeres, en una muestra representativa a nivel nacional del Programa Nacional de

La Encuesta Nacional de Salud Escolar (PeNSE) ha demostrado diferentes mecanismos fisiopatológicos capaces de explicar por qué el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados puede tener efectos perjudiciales para la salud mental.

Los autores sugieren que un alto consumo de alimentos ultraprocesados se asocia con una mayor ingesta energética total, lo que puede contribuir al aumento de peso y a la insatisfacción con la imagen corporal. Además, una dieta basada en alimentos ultraprocesados promueve una mayor ingesta de ingredientes proinflamatorios, como el jarabe de maíz de alta fructosa, los ácidos grasos saturados, los aceites hidrogenados o no esterificados y los aditivos

hidrolizados. Simultáneamente, se observó una reducción en la ingesta de aminoácidos esenciales (p. ej., triptófano, tirosina) y micronutrientes como la vitamina B12, el ácido fólico, el selenio y el zinc; estos micronutrientes desempeñan un papel relevante en la síntesis y el metabolismo de los neurotransmisores implicados en la regulación del estado de ánimo.

También cabe destacar que el perfil nutricional presente en los alimentos ultraprocesados puede afectar negativamente la salud mental a través de alteraciones en la microbiota intestinal, inflamación crónica de bajo grado y disfunciones neuroquímicas, particularmente relevantes si se considera la neuroplasticidad característica de esta fase del desarrollo, en la que factores ambientales como la dieta pueden ejercer una influencia duradera en los circuitos neuronales relacionados con la regulación emocional. Esta asociación se mantuvo constante en ambos sexos e independientemente de las variables socioeconómicas, el estilo de vida y las relaciones familiares, lo que refuerza la solidez de los resultados. Sin embargo, el estudio presenta importantes limitaciones metodológicas, especialmente debido al diseño transversal, que hace imposible establecer relaciones causales, y no es posible descartar la hipótesis de causalidad inversa, en la que las personas con peor salud mental tenderían a adoptar patrones de alimentación menos saludables, además del uso del instrumento de recordatorio dietético de 24 horas, que no permite una estimación precisa de la cantidad y composición detallada de los alimentos consumidos.

Se encontraron resultados similares en los estudios observacionales transversales de Hecht *et al.* (2022) y Lane, MM . *et al.* (2023). Un estudio realizado con participantes adultos de entre 18 y 69 años investigó si las personas que consumen mayores cantidades de alimentos ultraprocesados (AUP) son más propensas a sufrir síntomas adversos de depresión. Los resultados mostraron que los participantes que consumieron más AUP durante el período de estudio, en comparación con quienes consumieron menos, tuvieron un riesgo un 81 % mayor de sufrir depresión leve, así como más días con problemas de salud mental.

El estudio de Achour *Un estudio realizado por et al.* (2025), llevado a cabo en Francia con 15.262 adultos, buscó identificar grupos más vulnerables para permitir intervenciones más efectivas. Se observó que, en mujeres de todas las edades, un patrón dietético caracterizado por el consumo de alimentos procesados se asoció con un mayor riesgo de depresión, mientras que en hombres esta asociación se identificó únicamente en el grupo de edad de 18 a 34 años. Además, la reducción en las probabilidades de depresión asociada con el factor "dieta saludable" se observó exclusivamente en mujeres. Los resultados sugieren que la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados (AUP) y el riesgo de depresión puede variar según el sexo y el grupo de edad, posiblemente debido a diferencias en los patrones dietéticos,

conductuales, fisiológicos y metabólicos entre los grupos analizados. Asimismo, el menor riesgo de depresión observado en mujeres con mayor conocimiento nutricional refuerza la importancia de la Educación en Alimentación y Nutrición (EAN) como factor protector para la salud mental. Por lo tanto, comprender estas diferencias puede contribuir al desarrollo de intervenciones más específicas y efectivas, especialmente aquellas dirigidas a la población femenina.

En general, la evidencia analizada converge en la asociación entre un alto consumo de alimentos ultraprocesados y un mayor riesgo de depresión, indicando además que las mujeres constituyen el grupo poblacional más vulnerable a los síntomas depresivos. Esta relación puede explicarse por diferentes vías biológicas, incluyendo la desregulación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA), alteraciones en la microbiota intestinal, inflamación sistémica y síntesis deficiente de neurotransmisores implicados en la regulación del estado de ánimo. Si bien los resultados son consistentes, los estudios analizados no permiten establecer una relación causal definitiva. Además, las limitaciones metodológicas, como las diferencias en los instrumentos de evaluación, los diseños de estudio y las características de las poblaciones investigadas, refuerzan la necesidad de realizar más investigaciones para profundizar en la comprensión de los mecanismos subyacentes a esta asociación.

CONCLUSIÓN

Según la evidencia analizada, parece que, si bien los estudios demuestran que los patrones dietéticos caracterizados por un alto consumo de azúcares, grasas saturadas, sodio y aditivos químicos pueden contribuir a alteraciones metabólicas, inflamatorias y neuroquímicas implicadas en la fisiopatología de la depresión, la relación causal entre estos factores aún no está completamente establecida. Por el contrario, patrones dietéticos como la dieta DASH y la dieta mediterránea, compuestas por alimentos integrales, mínimamente procesados y ricos en compuestos antioxidantes, se han asociado con efectos protectores sobre la salud mental.

Por lo tanto, se puede concluir que la dieta es un factor modificable importante en la prevención y el manejo de la depresión. Si bien aún existen lagunas en nuestra comprensión de los mecanismos involucrados en esta asociación, la evidencia disponible refuerza la relevancia de los nutricionistas en la promoción de la salud mental y el desarrollo de estrategias dietéticas dirigidas a reducir el consumo de alimentos ultraprocesados. En este contexto, la promoción de patrones dietéticos saludables representa una herramienta importante para fortalecer las

acciones de salud pública y mejorar la calidad de vida de la población, especialmente entre los grupos más vulnerables.

REFERENCIAS

ACHOUR, Y. et al. **Dieta Patrones y depresión mayor : resultados de 15.262 participantes (Estudio Internacional ALIMENTAL).** Nutrientes . 2025. Disponible en: https://doi.org/10.3390/nu17091583 Consultado el: 29 de marzo de 2026

ALVARENGA, M. et al. **Nutrición en la salud mental y los trastornos alimentarios.** Rev Nutr. 2025;38:e24009. Disponible en: https://doi.org/10.1590/1678 9865202538e240092pt Consultado el 14 de marzo 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.

BAYES, J. SCHLOSS, J. SIBRBRITT, D. **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://doi.org/10.1093/ajcn/nqac106 Consultado el 25 de abril de 2026.

BRASIL . Ministerio de Salud. **Depresión.** Brasilia , DF: Ministerio de Salud, 2025. Disponible en : https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao Consultado el 14 de mayo de 2026.

FERREIRA, NV et al. **Mayor consumo de alimentos ultraprocesados Está asociado con Depresión Persistencia y mayor riesgo de Depresión Incidencia en la Estudio Longitudinal Brasileño de Salud del adulto .** Diario de el Academia de Nutrición y Dietética , 2025. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.10.012 Consultado el 15 de abril de 2026.

HECHT, E. M. y otros. **Sección transversal examen de consumo de alimentos ultraprocesados y salud mental adversa síntomas .** Nutrición en Salud Pública , 2022. Disponible en: https://doi.org/10.1017/S1368980022001586 Consultado el 10 de abril de 2026.

LANE, MM y otros. **Alto consumo de alimentos ultraprocesados es asociado con elevado psicológico angustia como un indicador de depresión en adultos de la Colaboración de Melbourne Cohorte** Diario **de estudio** de Afectivo Trastornos , vol. 335, págs. 57–66, 2023. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.124 Consultado el 12 de abril de 2026.

MOLERO, P. et al. **Calidad de la dieta y depresión riesgo : una revisión sistemática y un metaanálisis de futuro estudios .** Revista de Afectivo Trastornos , vol. 382, págs. 154-166,

2025. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.162 Consultado el 28 de abril de 2026.

MESAS, AE y otros. **Aumento consumo de ultraprocesado alimentos es asociado con la salud mental problemas en un ámbito nacional muestra representativa de Adolescente Estudiantes en Brasil .** Nutrientes , vol. 14, n.º 24, pág. 5207, 2022. Disponible en: https://doi.org/10.3390/nu14245207 Consultado el 15 de mayo de 2026.

WANG, L. y otros. **Tendencias en el consumo de Ultraprocesado Alimentos Entre nosotros, los niños De 2 a 19 años de edad, 2003-2016.** JAMA. Disponible en: https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa061_131 Consultado el 10 de marzo de 2026.

Yuan, S. et al. **Asociaciones de Consumo de alimentos ultraprocesados y su circulación Firma metabolómica asociada a trastornos mentales en personas de mediana edad. y Más viejo Adultos .** Nutrientes 2025, 17, 1582. Disponible en: https://doi.org/10.3390/nu17091582 Consultado el: 5 de mayo de 2026