

SAÚDE: Estudo associa consumo de ultraprocessados à incidência de depressão



Pesquisa da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), realizada com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig), associa o consumo de ultraprocessados à depressão.

Os resultados partem de um estudo de longo prazo que analisou, entre 2016 e 2020, hábitos de 2.572 graduados e pós-graduandos vinculados a universidades sediadas em Minas Gerais, com idade média de 36,1 anos, sendo 936 (36,39%) homens e 1.636 (63,61%) mulheres. Observou-se que adultos que consumiam, por dia, 32% a 72% das calorias em alimentos ultraprocessados apresentaram 82% de risco de desenvolver depressão ao longo do tempo.

São considerados alimentos ultraprocessados (AUP) formulações industriais que levam em sua composição cinco ou mais ingredientes típicos da indústria. É isso o que diz a Nova, classificação conhecida no âmbito da nutrição que passou a agrupar os alimentos pelo seu nível de processamento, proposta a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Entre os exemplos mais comuns estão os refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrescos, hambúrgueres e macarrão instantâneo. É uma lista longa de alimentos ricos em calorias e pobres em nutrientes que apresentam sabor realçado por meio das altas concentrações de sódio e corantes artificiais. Estudos recentes têm alertado para os efeitos dos alimentos ultraprocessados sobre a saúde e sua associação com doenças como hipertensão e diabetes.

O trabalho foi publicado no início deste ano no *Journal of Affective Disorders*, revista oficial da Sociedade Internacional de Transtornos Afetivos, a International Society for Affective Disorders (Isad).

O artigo é produto do trabalho de doutorado em andamento da pesquisadora Arieta Carla Gualandi Leal, do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa (UFV).

Os dados utilizados na pesquisa são originados do projeto Coorte de Universidade Mineiras (Cume), um estudo que avalia o impacto do padrão alimentar brasileiro e da transmissão nutricional no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis.

Atualmente, fazem parte do estudo sete universidades mineiras: a UFV, a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), a Universidade Federal de Ouro Preto (Ufop), a Universidade Federal de Lavras (Ufla), Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), a Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) e a Universidade Federal de Alfenas (Unifal).

A depressão é uma doença multifatorial, por isso, para observar o efeito real do consumo de AUP foram utilizados procedimentos estatísticos específicos. Arieta Leal explica que para associar depressão e o consumo de ultraprocessados foram considerados os “*fatores confundidores*”, ou seja, fatores que poderiam influenciar o resultado e provocar associações não verdadeiras.

"Isolamos os efeitos de variáveis como sexo, idade, frequência de atividade física e consumo de álcool, de forma a compreender o efeito dos alimentos ultraprocessados", conta. "Nossos resultados demonstraram que há uma correlação estatisticamente significativa entre ultraprocessados e depressão, de acordo com o modelo estatístico utilizado", destaca Helen Hermana Miranda Hermsdorff, pesquisadora do Departamento de Nutrição e Saúde da UFV, uma das coordenadoras do estudo.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/5046/saude-estudo-associa-consumo-de-ultraprocessados-a-incidencia-de-depressao> em 19/06/2026 12:50