

Os ultraprocessados e o cérebro

Autora:

Dra. Naomi Vidal Ferreira

Psicóloga pelo Unasp, Mestre e Doutora em Neurociologia pela Universidade de São Paulo (FMUSP).

Docente do ensino superior e Coordenadora de Pesquisa na Faculdade Adventista da Amazônia (FAAMA).

O que são alimentos ultraprocessados?

Antigamente, quando as cidades eram menos populosas e muitas pessoas moravam no campo, era comum que as pessoas comessem muitos alimentos *in natura* – ou seja, tirados direto do pé, da horta, ou da plantação, ou comprados na feira e consumidos em sua forma natural ou após **pouco processamento** (cozinhar, assar etc). Com a intensificação dos processos de urbanização que ocorreu nas últimas décadas, cada vez mais pessoas têm comido alimentos empacotados, industrializados, e que são adicionados de açúcar, sal, gorduras, conservantes, corantes, emulsificantes, realçadores de sabor etc, os famosos alimentos **ultraprocessados** (como o chocolate, o biscoito recheado, e o macarrão instantâneo, o famoso “miojo”). Isso ocorre por três principais motivos: é cada vez mais **fácil** obter alimentos ultraprocessados do que *in natura* em regiões urbanas, eles costumam ser apelativos para o nosso **paladar** (muito saborosos), e eles costumam vir **prontos** ou precisar de pouco preparo. E, na correria da vida urbana, quem não gosta dessa facilidade, né?

Tem algum problema comer os alimentos ultraprocessados?

Apesar de os alimentos ultraprocessados serem, em geral, saborosos e atrativos, eles também são acompanhados de inúmeras desvantagens. Pesquisas epidemiológicas mostram que, por sua **palatabilidade** (sabor realçado), é muito mais difícil parar de comer um alimento ultraprocessado do que um alimento *in natura* (em outras palavras, é mais fácil **exagerar** no miojo e nos “*Pringles*”, do que nos brócolis). E, em se tratando do nosso cérebro, esse exagero pode sair do controle e se tornar uma **dependência alimentar**.

Mas, infelizmente, **não para por aí**. Existem pesquisas que mostram que, quanto mais alimentos ultraprocessados a pessoa consome, maior o risco que ela tem de desenvolver **depressão**, ou até de ter um novo episódio depressivo, caso ela já tenha tido depressão no passado. Além disso, os transtornos de **ansiedade** também são mais frequentes em pessoas que consomem muitos alimentos ultraprocessados. Pesquisas epidemiológicas também observaram associação do consumo de ultraprocessados com maior frequência de **sentimentos negativos**. E, para fechar, o consumo desses alimentos também se associa a maior **declínio cognitivo** e maior risco de **demência**.

E agora? O que fazer?

Nem você nem eu queremos ter essas doenças, certo? E agora, será que, para evitá-las, **nunca** mais posso comer chocolate, salgadinho, queijo e hambúrguer? Realmente, esse é uma questão difícil, pois os alimentos ultraprocessados geralmente são saborosos e de fácil acesso. Mas o ponto aqui é: **quanto mais** desses alimentos você e eu consumirmos, **mais efeitos negativos** eles vão trazer sobre a nossa saúde. E, como consequência natural, **quanto menos** desses alimentos você e eu consumirmos, **mais saúde** teremos. Resumindo, você é quem decide! Nem

sempre é fácil tomar a decisão de cuidar da alimentação, mas as **mudanças saudáveis** costumam trazer benefícios enormes, inclusive para a nossa **saúde cerebral**.

Vale a pena tentar!

Como citar esse boletim:

FERREIRA, Naomi. Os ultraprocessados e o cérebro. **Mente em Foco**, v. 4, ed. 2, 2024.

Referências utilizadas:

1. MONTEIRO, Carlos A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public health nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019.
2. Lane MM, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. **BMJ**. Published online February 28, e077310, 2024. doi:10.1136/bmj-2023-077310
3. Mazloomi SN, Talebi S, Mehrabani S, et al. The association of ultra-processed food consumption with adult mental health disorders: a systematic review and dose-response meta-analysis of 260,385 participants. **Nutr Neurosci**, v. 26, n. 10, p. 913-931, 2023. doi:10.1080/1028415X.2022.2110188
4. Lane MM, Gamage E, Travica N, et al. Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. **Nutrients**, v. 14, n. 13, p. 2568, 2022. doi:10.3390/nu14132568
5. GONÇALVES, Natalia Gomes et al. Association between consumption of ultraprocessed foods and cognitive decline. **JAMA Neurology**, v. 80, n. 2, p. 142-150, 2023.
6. LI, Huiping et al. Association of ultraprocessed food consumption with risk of dementia: a prospective cohort study. **Neurology**, v. 99, n. 10, p. e1056-e1066, 2022.

Produzido por:

Curso de Psicologia, Faculdade Adventista da Amazônia.



Editor-chefe: Dr. Derson Lopes Jr.

Editores associados: Dra. Naomi Ferreira e Esp. Bruno Ferreira

Conselho editorial: Dr. Tiago Dias de Souza, Ms. Weverton de Paula Castro, Dra. Ivanete Maria Barroso Moreira, Ms. Marta Cleonice Cordeiro de Assunção, Ms. Anne Rocha
