

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE DIGESTIVA: O AUMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS PREJUDICIAIS AO TRATO GASTROINTESTINAL

Valdir Nogueira dos Santos Júnior, Petra Moussa, Maria Lúcia Batista Toledo

RESUMO

DOI: 10.47094/CESMED.2025/14

INTRODUÇÃO: Os alimentos ultraprocessados (AUP) estão associados a diversos problemas gastrointestinais, como doenças inflamatórias intestinais (DII), supercrescimento bacteriano do intestino delgado (SIBO) e doença hepática esteatótica associada à disfunção metabólica (MASLD). Dietas ricas em AUP comprometem a barreira intestinal, alteram a microbiota e intensificam processos inflamatórios. Ademais, a exposição constante à publicidade desses alimentos, especialmente entre crianças e adolescentes, normaliza seu consumo e ignora seus riscos à saúde, acarretando na maior incidência de doenças do trato gastrointestinal (TGI). **OBJETIVOS:** Analisar o aumento do consumo de AUP e sua influência na saúde digestiva. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão sistemática de literatura, com busca nas bases de dados PubMed e Google Acadêmico. Foram aplicados os descritores “Ultra-processed Foods AND Influence on Digestive Health”, com o filtro que seleciona publicações referentes aos últimos 5 anos. Foram selecionados os 12 artigos que melhor abordaram o tema. **RESULTADOS:** Os estudos evidenciaram que o consumo AUP está associado a um maior risco de doenças crônicas. Em relação às DII, o consumo elevado de AUP aumentou o risco de DII em 82%, com uma meta-análise confirmando um aumento de 71% no risco de Doença de Chron. Em crianças, o consumo de AUP foi relacionado ao SIBO, com níveis elevados de biomarcadores inflamatórios, como IL-17. No contexto da MASLD, o consumo de AUP foi associado ao acúmulo de gordura no fígado, especialmente em indivíduos com obesidade abdominal, devido ao aumento de ácidos graxos livres. O risco de câncer gastrointestinal, principalmente colorretal e gástrico não cárdia, aumentou com o consumo de AUP, com estudos mostrando elevações de 11% e 43%, respectivamente. Além disso, o consumo de AUP foi associado a maior risco de obesidade, síndrome metabólica, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, com aumentos de 39% no risco de obesidade e 25% na mortalidade por todas as causas. Outros achados incluem maior risco de úlcera péptica (UP) (52% a mais) e danos à barreira de muco intestinal, com redução na produção de mucina e aumento da inflamação, especialmente devido a aditivos como maltodextrina. Ademais, nota-se um aumento do consumo de AUP com a exposição constante a publicidades desses alimentos, o que pode estar acarretando no aumento de doenças no TGI. **CONCLUSÃO:** A revisão mostrou que o consumo de AUP está associado

a um maior risco de doenças crônicas, como DII, obesidade, síndrome metabólica e câncer gastrointestinal. Além disso, o consumo de AUP danifica a barreira de muco intestinal, agravando condições como UP. Notou-se, ainda, a influência da publicidade no aumento do consumo desses alimentos. Logo, há necessidade de políticas públicas e intervenções dietéticas para reduzir o consumo de AUP e promover dietas baseadas em alimentos frescos e minimamente processados, visando à prevenção de doenças e à melhoria da saúde populacional.

PALAVRA-CHAVE: Ácidos graxos livres. Aditivos alimentares. Doenças inflamatórias intestinais. Microbiota intestinal.