

IMPACTOS DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS NA SAÚDE DIGESTIVA E NO RISCO DE DOENÇAS GASTROINTESTINAIS

Ana Clara Garcia Santana¹; Lígia Gabriela Moreira Costa²; Rodrigo Almeida Resplande³; Américo de Oliveira Silvério⁴.

RESUMO

DOI: 10.47094/978-65-6036-445-5/38

INTRODUÇÃO: O ultra processamento dos alimentos tem por objetivo torná-los mais palatáveis e duráveis, contudo, são altamente calóricos, ricos em açúcares, gorduras, sal e aditivos alimentares, ao passo que oferecem uma tabela nutricional ínfima de nutrientes e de micronutrientes. Os efeitos na saúde dos indivíduos, sobretudo os impactos gastrointestinais, são ainda banalizados. Nesse sentido, faz-se importante o estudo das consequências metabólicas e patológicas tanto na área digestiva quanto na intestinal. **OBJETIVOS:** Trata-se de um estudo que tem por objetivo investigar os impactos do alto consumo de alimentos ultraprocessados na saúde gastrointestinal. **MÉTODOS:** O artigo em questão trata-se de uma revisão sistemática da literatura. Os filtros utilizados no PubMed foram: “free full text” e “5 years”. Os descritores (DeCS/MeSH) utilizados foram “ultra-processed foods” e “gastrointestinal”, além do operador booleano “AND”. A partir dessa busca foram encontrados 18 artigos, e, após avaliação da coerência do tema com o objetivo proposto no trabalho, 9 artigos foram selecionados. **RESULTADOS:** Observou-se, a partir dos artigos selecionados, indícios que relacionam o consumo de alimentos ultraprocessados com o aumento do risco de desenvolvimento de doenças gastrointestinais. Foram citadas síndrome do intestino irritável (SII), doença inflamatória intestinal (DII), como doença de Crohn e colite ulcerativa, juntamente a efeitos na mortalidade de pacientes portadores de câncer colorretal nos estágios I e II, com uma associação positiva, sobretudo a processos inflamatórios e estresse oxidativo induzidos pelo consumo excessivo de ácidos graxos saturados, sais, carboidratos e açúcares. Os estudos apontaram possíveis impactos da dieta ocidental sobre a saúde digestiva, por meio de levantamentos que sugerem que nutrientes não nutricionais interagem com a microbiota intestinal provocando alterações que podem aumentar a sua permeabilidade e promover atividade imunológica, como a indução de citocinas pró-inflamatórias, como IL-17 e IFN- γ , e estar envolvidas no desenvolvimento de DII. Nota-se, contudo, a ausência de vínculo significativo entre a diversidade da microbiota e o consumo de UPF, mas acredita-se que mudanças na dieta podem desempenhar um papel adjuvante para induzir ou manter a remissão clínica com as terapias para doenças gastrointestinais. **CONCLUSÃO:** Portanto, torna-se necessário a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, dada a associação direta dos aditivos alimentares e emulsificantes presentes nesses produtos com o desenvolvimento de doenças inflamatórias intestinais que comprometem a saúde digestiva. Além disso, esses alimentos indicam potencial impacto a microbiota intestinal, ao reduzir a diversidade bacteriana. Diante dessas evidências, as dietas de exclusão de ultraprocessados recebem respaldo científico não apenas por reduzir sintomas gastrointestinais, mas também por melhorar biomarcadores inflamatórios.

PALAVRAS-CHAVE: Alimento processado. Gastroenteropatias. Microbiota Gastrointestinal.