Sábado, 31 de Outubro de 2026

Alimentos ultraprocessados podem afetar seus hormônios?

Nos últimos anos, os alimentos ultraprocessados passaram a ocupar grande parte das prateleiras dos supermercados e, consequentemente, do prato da população. Prontos para consumo, com sabor marcante e longa durabilidade, eles parecem uma solução prática para a correria do dia a dia. No entanto, o consumo frequente desse tipo de alimento pode ter impactos significativos na saúde – inclusive no equilíbrio hormonal.

O que são alimentos ultraprocessados?

De acordo com a classificação NOVA, criada por pesquisadores da USP, os ultraprocessados são formulações industriais feitas a partir de substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, combinadas com aditivos químicos. Exemplos incluem refrigerantes, bolachas recheadas, salgadinhos, embutidos, refeições congeladas prontas e muitos cereais matinais.

Como eles podem afetar os hormônios?

Nosso sistema endócrino é responsável por regular funções vitais do organismo, como crescimento, metabolismo, sono, humor, fertilidade e controle do apetite. O consumo excessivo de ultraprocessados pode interferir nesse equilíbrio de diferentes formas:

- Alterações na insulina: a alta carga de açúcares simples favorece picos glicêmicos e pode aumentar o risco de resistência à insulina, condição ligada ao diabetes tipo 2 e à obesidade.

- Desequilíbrio na leptina e grelina: esses hormônios regulam a fome e a saciedade. Alimentos ultraprocessados, ricos em calorias vazias, prejudicam esses sinais, levando a um maior consumo e ganho de peso.

- Inflamação crônica: conservantes, corantes e excesso de gorduras saturadas ou trans podem gerar inflamação sistêmica, que impacta a função de hormônios relacionados ao metabolismo.

- Disruptores endócrinos: algumas embalagens e aditivos químicos podem liberar substâncias que imitam ou interferem na ação de hormônios naturais, prejudicando a saúde reprodutiva e metabólica.

O impacto a longo prazo

O consumo frequente de ultraprocessados está associado ao aumento da incidência de obesidade, síndrome metabólica, resistência à insulina, doenças cardiovasculares e até alguns tipos de câncer. Todos esses quadros têm relação direta com alterações hormonais.

O que fazer?

Isso não significa que nunca se possa consumir um alimento ultraprocessado. O ponto central é a moderação. Quanto maior a presença de alimentos in natura ou minimamente processados (como frutas, legumes, grãos, carnes magras e oleaginosas) na dieta, melhor será a regulação hormonal e a saúde como um todo.

Os alimentos ultraprocessados podem, sim, afetar negativamente os hormônios, especialmente quando fazem parte da rotina alimentar diária. A melhor estratégia é buscar uma alimentação equilibrada, priorizando alimentos frescos e naturais. Essa escolha protege o sistema endócrino e promove qualidade de vida a longo prazo.

Dra. Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT