Quinta-Feira, 02 de Outubro de 2025

Consumo excessivo de alimentos ultraprocessados aumenta risco de depressão, aponta estudo

Um novo estudo realizado pela Universidade Federal de Viçosa (UFV) em parceria com a Universidade Federal do Paraná (UFPR) revelou que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados está associado a um risco 82% maior de desenvolver depressão. A pesquisa, publicada no Journal of Affective Disorders, destaca a relação entre a dieta desregrada e o surgimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial, obesidade e diabetes. Agora, os pesquisadores alertam para os impactos negativos desses alimentos na saúde mental.
A pesquisa foi conduzida pela nutricionista Arieta Carla Gualandi Leal, que avaliou a alimentação de 2.572 ex-estudantes de sete universidades mineiras por meio de um questionário padronizado. Os participantes foram acompanhados pelos pesquisadores desde 2016, a cada dois anos, e responderam perguntas sobre o consumo de 144 tipos de alimentos, divididos em quatro categorias: in natura, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados.

Os resultados mostraram que aqueles que consumiam alimentos ultraprocessados diariamente, representando entre 32% e 72% das calorias diárias, tinham um risco 82% maior de desenvolver depressão em comparação com aqueles que consumiam menos desses produtos. Além disso, a pesquisa constatou que a incidência de novos casos diagnosticados de depressão era maior entre os voluntários que consumiam mais alimentos ultraprocessados diariamente.

A nutricionista Arieta Carla Gualandi Leal ressalta que os alimentos ultraprocessados são pobres em vitaminas, minerais, fibras e nutrientes essenciais para o funcionamento do organismo. Além disso, eles são ricos em gorduras saturadas, corantes, aditivos químicos e outros ingredientes prejudiciais à saúde. A falta desses nutrientes importantes e a presença de substâncias nocivas podem afetar a saúde mental, juntamente com outros fatores como estilo de vida menos saudável, falta de atividade física e sono inadequado.

O coordenador da Psiquiatria do Hospital Israelita Albert Einstein, Alfredo Maluf, explica que os alimentos ultraprocessados podem influenciar fatores inflamatórios que pioram o quadro de depressão. Pacientes com depressão, ansiedade, transtorno bipolar ou esquizofrenia apresentam inflamação em certas regiões cerebrais, o que diminui a neuroplasticidade do cérebro. Alimentos antioxidantes, como cereais, oleaginosas, verduras e proteínas, podem promover naturalmente o aumento de substâncias importantes para o bom desenvolvimento cerebral, como a serotonina e as pré-aminas.

Os resultados reforçam a importância de uma alimentação saudável e equilibrada para a saúde mental, além de ressaltar a necessidade de políticas públicas que incentivem a redução do consumo desses alimentos e uma maior regulação na produção dos produtos ultraprocessados. A pesquisa também destaca que, embora alguns alimentos ultraprocessados possam ser consumidos de forma moderada, é importante priorizar alimentos mais naturais e orgânicos, ricos em nutrientes e antioxidantes.