RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem

Domingo, 27 de Julho 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.