



## CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E SEU IMPACTO NO DESENVOLVIMENTO DA OBESIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

NATÁLIA FERREIRA DA SILVA; BEATRIZ CORREIA VEIGA; LUANA ROCHA MEIRA

**Introdução:** Os alimentos ultraprocessados são amplamente acessíveis, práticos e palatáveis. Devido a essas características, tornam-se uma escolha comum para a população, resultando em um consumo significativamente elevado. E simultaneamente a essa preferência alimentar, as taxas de obesidade crescem em todas as faixas etárias, gêneros e condições sociais. Assim, a obesidade é caracterizada como um problema de saúde pública e reconhecida como um importante fator de risco para doenças crônicas. Ela está principalmente relacionada ao estilo de vida contemporâneo das pessoas, sendo que os alimentos ultraprocessados compõem uma grande parte do padrão alimentar delas. **Objetivo:** Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento da obesidade. **Materiais e Métodos:** Para este estudo, foi realizada uma revisão integrativa da literatura científica, a fim de analisar de forma abrangente as evidências disponíveis sobre a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento da obesidade. As buscas foram realizadas nas bases de dados BVS, PubMed e SCIELO em português e inglês, utilizando os descritores “obesidade” e “ultraprocessados”. Foram selecionados os estudos publicados entre os anos de 2020 e 2023 e excluídos os que não atendiam ao público-alvo desta revisão. **Resultados:** Neste estudo, foram selecionados 13 artigos publicados, dos quais 70% apresentaram resultados significativamente positivos em relação à associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento da obesidade. Além disso, os demais artigos destacaram os efeitos adversos da presença de gorduras saturadas e trans, sal e emulsificantes nos alimentos ultraprocessados, os quais podem contribuir para o surgimento de doenças crônicas. **Conclusão:** Os achados literários demonstraram uma relação bastante próxima entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o excesso de peso corporal. Portanto, ressalta-se a importância de adotar ações para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, incluindo a implementação de políticas públicas que regulem a publicidade desses produtos, a promoção da educação nutricional e o incentivo ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados, os quais são essenciais para mitigar os impactos negativos da obesidade na saúde pública.

Palavras-chave: **EXCESSO DE PESO; ESTILO DE VIDA; INDUSTRIALIZADOS; ALIMENTAÇÃO; NUTRIÇÃO**