www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 163, 2026 | DOI: 10.69849/s7kwyr62

Relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares

Ultra-processed food consumption and the development of cardiovascular diseases

Maria Eduarda Santana Bruneto[1]
João Victor Santana Bruneto[2]

Resumo

O consumo de alimentos ultraprocessados tem aumentado e suscitado preocupação por sua possível relação com as doenças cardiovasculares. Este artigo tem como objetivo analisar a associação entre esse padrão alimentar e a ocorrência de alterações cardiovasculares, com base em uma revisão narrativa de quatro publicações científicas. Os estudos examinados relacionam maior consumo desses produtos a maior ocorrência de eventos cardiovasculares e hipertensão, além. Entretanto, os resultados variam conforme a população, a forma de medir o consumo e o desfecho avaliado. Percebe-se uma associação relevante para a prevenção cardiovascular, embora não permita atribuir causalidade direta a todos os produtos classificados como ultraprocessados.

Palavras-chave: alimentos ultraprocessados; doenças cardiovasculares; hipertensão; alimentação; fatores de risco.

Abstract

Ultra-processed food consumption has increased, raising concerns about its possible relationship with cardiovascular diseases. This article examines the association between this dietary pattern and cardiovascular outcomes through a narrative review of four scientific publications. The studies associate higher consumption with

[1] Superior Completo - Instituição: Uniceub em Brasília (CEUB) - Endereço: Brasília - DF, Asa Norte, 707/907, Campus Universitário - E-mail: mariabruneto@gmail.com
[2] Superior Incompleto - Instituição: Uniceub em Brasília (CEUB) - Endereço: Brasília - DF, Asa Norte, 707/907, Campus Universitário - E-mail: joaobruneto03@gmail.com

increased occurrence of cardiovascular events and hypertension. However, findings vary according to the population, dietary assessment method, and outcome investigated. The evidence supports an association relevant to cardiovascular prevention, although it does not establish direct causality for all foods classified as ultra-processed.

Keywords: ultra-processed foods; cardiovascular diseases; hypertension; diet; risk factors.

Introdução

As escolhas alimentares influenciam a saúde cardiovascular ao longo da vida. Entre as mudanças observadas nos hábitos de consumo, destaca-se a presença, cada vez maior, de produtos industrializados prontos para consumo, frequentemente utilizados pela praticidade, pelo preço ou pela facilidade de armazenamento. A preocupação com esses produtos não se limita à quantidade de açúcar, sódio ou gorduras, também envolve o conjunto de ingredientes e as mudanças provocadas pelo processamento industrial (Qu et al., 2024; Wang et al., 2025).

Os alimentos ultraprocessados são produtos fabricados industrialmente, compostos principalmente por ingredientes extraídos ou modificados de alimentos, além de substâncias que não costumam ser utilizadas no preparo de refeições caseiras. Refrigerantes, certos produtos de panificação embalados, salgadinhos e refeições prontas são exemplos recorrentes. A categoria, porém, reúne itens com composições muito diferentes, aspecto importante ao interpretar pesquisas que analisam o consumo total do grupo (Du et al., 2024; Rivera et al., 2024).

As doenças cardiovasculares compreendem diferentes problemas, entre eles doença coronariana e acidente vascular cerebral. A hipertensão arterial, embora não seja equivalente a um evento cardiovascular, é um fator de risco relevante para seu desenvolvimento. Por isso, pesquisas que avaliam pressão arterial, novos diagnósticos de doença e mortalidade respondem a perguntas relacionadas, mas não idênticas.

Os estudos disponíveis permitem examinar tanto a quantidade de

ultraprocessados consumida quanto a manutenção desse hábito por vários anos. Também começam a investigar alterações biológicas que poderiam ajudar a explicar as associações observadas. Diante disso, o objetivo deste artigo é analisar a relação entre o consumo de ultraprocessados e os desfechos cardiovasculares, distinguindo os resultados demonstrados das possíveis explicações para eles.

Metodologia

Este artigo foi desenvolvido por meio de uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e analítico, com base em quatro artigos científicos publicados em 2024 e 2025 e disponibilizados para análise. As publicações abordam a relação entre consumo de alimentos ultraprocessados, eventos cardiovasculares, hipertensão e marcadores biológicos associados à alimentação.

A leitura considerou os objetivos de cada investigação, as características das populações, o modo de avaliar o consumo alimentar, os resultados e as limitações apresentadas pelos autores. Foi dada atenção especial à diferença entre o surgimento de novos casos de doença, a mortalidade e as associações com proteínas circulantes. Os dados foram reunidos em uma síntese discursiva, sem nova análise estatística.

Resultados

Os resultados dos artigos analisados indicam associação entre maior consumo de alimentos ultraprocessados e alguns desfechos cardiovasculares. As pesquisas, entretanto, utilizaram métodos distintos, uma reuniu estudos anteriores, duas acompanharam populações ao longo do tempo e outra investigou proteínas sanguíneas associadas ao consumo desses alimentos.

Na revisão sistemática com metanálise de Qu et al. (2024), foram incluídos 20 estudos, com 1.101.073 participantes e 58.201 eventos cardiovasculares. Os autores encontraram uma relação positiva entre a quantidade consumida de ultraprocessados e a ocorrência desses eventos. Cada porção adicional ao dia esteve associada a aumento relativo estimado de 2,2% no risco de eventos cardiovasculares. Os resultados também apontaram associação com doença

coronariana, mas não identificaram associação estatisticamente significativa para doença cerebrovascular na análise específica realizada. Esses percentuais representam estimativas agrupadas dos estudos, não o risco absoluto de uma pessoa adoecer.

Wang et al. (2025) acompanharam 7.138 participantes da coorte britânica Whitehall II e reconstruíram padrões de consumo de ultraprocessados ao longo de aproximadamente dez anos. Em seguida, examinaram os eventos de saúde registrados nos anos posteriores. Em comparação com o grupo de menor consumo, aquele que manteve consumo elevado apresentou risco relativo 23% maior de doença cardiovascular e 32% maior de doença coronariana. Não foram observadas associações estatisticamente significativas com mortalidade cardiovascular, mortalidade coronariana ou mortalidade por todas as causas. O resultado diferencia a ocorrência de novos diagnósticos da mortalidade, que não apresentou o mesmo padrão de associação.

A hipertensão foi investigada por Rivera et al. (2024) em 8.923 adultos norte-americanos sem diagnóstico da condição no início do acompanhamento. Ao longo de uma mediana de 13 anos, o grupo que consumia mais ultraprocessados apresentou risco 15% maior de desenvolver hipertensão do que aquele que consumia menos (razão de riscos de 1,15; intervalo de confiança de 95%: 1,08–1,23). O trabalho também identificou associações com maior consumo de bebidas adoçadas e carnes vermelhas e processadas. Em sentido oposto, maior consumo de alimentos in natura ou minimamente processados esteve associado a menor risco de hipertensão. O estudo avaliou o aparecimento de hipertensão, e não diretamente infartos ou acidentes vasculares cerebrais.

Uma perspectiva diferente foi apresentada por Du et al. (2024), que avaliaram 9.361 participantes da coorte norte-americana ARIC. Os autores identificaram oito proteínas plasmáticas associadas ao consumo habitual de ultraprocessados. Durante uma mediana de 22 anos de acompanhamento, três dessas proteínas foram associadas à doença coronariana, enquanto outras apresentaram associações com doença renal crônica e mortalidade. A beta glucuronidase esteve associada aos três desfechos. Esses achados sugerem caminhos para investigar processos biológicos

relacionados à alimentação, mas não demonstram que essas proteínas sejam responsáveis pelo desenvolvimento das doenças.

Em conjunto, os artigos encontram sinais consistentes de associação com doença cardiovascular e hipertensão, mas também mostram que os resultados não se repetem de forma idêntica em todos os desfechos. A quantidade consumida, a duração do hábito alimentar e as características dos produtos avaliados precisam ser consideradas na interpretação.

Discussão

A aproximação entre os quatro artigos indica que a relação entre ultraprocessados e saúde cardiovascular não depende de uma única medida. A metanálise de Qu et al. (2024) estimou a associação do consumo com eventos cardiovasculares em diferentes populações. Wang et al. (2025), por sua vez, acrescentaram uma informação importante: manter o consumo elevado ao longo de anos também se associou ao surgimento de doenças. Essa observação reforça a necessidade de estudar hábitos alimentares duradouros, e não apenas o consumo declarado em uma ocasião.

Entretanto, a associação com novos eventos não significa necessariamente maior mortalidade. No estudo de Wang et al. (2025), o grupo de maior consumo apresentou risco mais elevado de doença cardiovascular e coronariana, mas não houve associação significativa com os desfechos de morte investigados. Essa diferença impede tratar ocorrência de doença e mortalidade como resultados equivalentes.

A pesquisa de Rivera et al. (2024) complementa essa discussão ao examinar a hipertensão, condição que pode anteceder complicações cardiovasculares. A associação encontrada é relevante, mas não autoriza afirmar que a hipertensão explique todos os resultados dos demais estudos. O risco cardiovascular depende de múltiplos fatores, como características individuais, padrões gerais de alimentação e condições metabólicas. Além disso, o próprio grupo dos ultraprocessados é heterogêneo. A presença de bebidas adoçadas e carnes

processadas entre os itens associados ao risco sugere que a composição e a frequência do consumo merecem análise específica, em vez de considerar todos os produtos igualmente prejudiciais.

Outra questão é compreender por que essas associações ocorrem. Produtos ultraprocessados podem contribuir para uma alimentação com excesso de sódio, açúcares e determinados tipos de gordura e com menor presença de fibras, dependendo das escolhas realizadas. Contudo, a composição nutricional não esgota as hipóteses. Du et al. (2024) investigaram proteínas plasmáticas relacionadas ao consumo e a desfechos de saúde, oferecendo pistas para estudos futuros. Identificar uma proteína associada simultaneamente ao hábito alimentar e à doença não comprova uma relação direta de causa e efeito, ela pode estar relacionada a processos biológicos comuns ou características não inteiramente medidas.

O consumo alimentar foi avaliado por questionários, que podem estar sujeitos a falhas de memória e a limites na identificação do grau de processamento dos produtos. Embora a classificação Nova ajude a organizar os alimentos de acordo com seu processamento, os questionários nem sempre fornecem informações detalhadas sobre marcas, ingredientes ou alterações na composição dos produtos. Além disso, mesmo que as análises estatísticas considerem fatores conhecidos que podem influenciar os resultados, ainda podem existir diferenças entre os grupos que não foram identificados ou avaliados durante o estudo.

A síntese aponta, portanto, para duas interpretações complementares. A primeira é que reduzir a participação habitual de ultraprocessados na alimentação pode ser uma orientação coerente com a prevenção cardiovascular, diante das associações observadas. A segunda é que os estudos analisados não permitem calcular quanto um indivíduo específico reduzirá seu risco ao trocar um produto por outro. Essa resposta exigiria pesquisas que avaliassem substituições alimentares definidas, considerassem a qualidade da dieta como um todo e acompanhassem desfechos clínicos.

As limitações desta revisão também precisam ser consideradas. Este artigo reúne apenas quatro revisões, todas baseadas em dados observacionais ou em

síntese desse tipo de evidência, e não incorpora ensaios de intervenção capazes de testar diretamente a prevenção de infartos ou acidentes vasculares cerebrais mediante redução de ultraprocessados. O objetivo deste trabalho é organizar e comparar as evidências fornecidas, não determinar uma relação causal definitiva.

Conclusão

Conclui-se que o consumo elevado e persistente de alimentos ultraprocessados está associado a maior ocorrência de alguns desfechos cardiovasculares, especialmente doença coronariana, além de maior risco de desenvolvimento de hipertensão. Os resultados analisados apontam uma relação relevante para a prevenção, embora não demonstrem aumento significativo de mortalidade em todas as pesquisas nem permitam afirmar que cada alimento ultraprocessado tenha o mesmo efeito.

A principal contribuição desta revisão é distinguir a evidência de associação com eventos clínicos das hipóteses sobre os mecanismos que poderiam explicá-la. A análise também evidencia a importância de considerar a quantidade consumida, a manutenção do hábito ao longo do tempo e a composição da alimentação. A redução do consumo habitual de ultraprocessados pode integrar estratégias de promoção da saúde cardiovascular, enquanto novas pesquisas devem esclarecer os efeitos de substituições alimentares específicas e a relação causal entre processamento, características nutricionais e doenças.

Referências

DU, S.; CHEN, J.; KIM, H.; LICHTENSTEIN, A. H.; YU, B.; APPEL, L. J.; CORESH, J.; REBHOLZ, C. M. Protein biomarkers of ultra-processed food consumption and risk of coronary heart disease, chronic kidney disease, and all-cause mortality. **The Journal of Nutrition**, v. 154, p. 3235-3245, 2024. DOI: 10.1016/j.tjnut.2024.08.029. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2024.08.029. Acesso em: 29 out. 2026.

QU, Y.; HU, W.; HUANG, J.; TAN, B.; MA, F.; XING, C.; YUAN, L. Ultra-processed food consumption and risk of cardiovascular events: a systematic review and

dose-response meta analysis. **eClinicalMedicine**, v. 69, art. 102484, 2024. DOI: 10.1016/j.eclinm.2024.102484.
Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102484. Acesso em: 29 out. 2026.

RIVERA, N.; DU, S.; BERNARD, L.; KIM, H.; MATSUSHITA, K.; REBHOLZ, C. M. Ultra-processed food consumption and risk of incident hypertension in US middle-aged adults. **Journal of the American Heart Association**, v. 13, art. e035189, 2024. DOI: 10.1161/JAHA.124.035189. Disponível em: https://doi.org/10.1161/JAHA.124.035189. Acesso em: 29 out. 2026.

WANG, M. E.; LLEWELLYN, C. H.; KATSOULIS, M.; AKBARALY, T. N.; DICKEN, S. J.; LIU, J.; BROWN, A.; BRITTON, A. Ten-year trajectories of ultra-processed food intake and prospective associations with cardiovascular diseases and all-cause mortality: findings from the Whitehall II cohort study. **Nutrition Journal**, v. 24, art. 79, 2025.
DOI:10.1186/s12937-025-01144-2.
Disponível em: https://doi.org/10.1186/s12937-025-01144-2. Acesso em: 29 out. 2026.