



## Dieta, Alimentação, Nutrição e Saúde: Desafios e Perspectivas para Promoção de Vida Saudável

### *Diet, Food, Nutrition, and Health: Challenges and Perspectives for the Promotion of a Healthy Life*

Ana Laura Gomes de Oliveira

**Resumo:** Este estudo apresenta uma revisão bibliográfica narrativa sobre as inter-relações entre dieta, alimentação, nutrição e saúde, com foco especial nos impactos dos padrões alimentares contemporâneos e no crescente consumo de alimentos ultraprocessados. A revisão destaca a relevância de compreender como fatores nutricionais, sociais, econômicos e culturais moldam escolhas alimentares e repercutem diretamente na saúde da população. São discutidas as principais evidências epidemiológicas, meta-análises recentes e diretrizes nacionais e internacionais, como o Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014). O texto enfatiza ainda os desafios enfrentados em nível global e nacional, incluindo a industrialização dos alimentos, a publicidade voltada para crianças, a dificuldade de acesso a alimentos frescos em determinadas regiões e a influência do estilo de vida urbano. Os resultados apontam que dietas ricas em alimentos in natura e minimamente processados estão associadas à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer (Monteiro *et al.*, 2025), além de estarem relacionadas ao bem-estar mental (NUPENS/USP, 2025). Por outro lado, dietas com elevada participação de ultraprocessados contribuem para déficits nutricionais (Louzada *et al.*, 2015), aumento da inflamação sistêmica e risco de mortalidade precoce (Monteiro *et al.*, 2025). As considerações finais defendem a urgência do fortalecimento de políticas públicas, a regulação do mercado de alimentos e a promoção de estratégias de educação nutricional como pilares essenciais para a promoção da saúde populacional e a sustentabilidade dos sistemas alimentares.

**Palavras-chave:** dieta; alimentação saudável; nutrição; ultraprocessados; políticas públicas; doenças crônicas.

**Abstract:** This narrative literature review analyzes the relationships among diet, food, nutrition, and health, with a particular focus on the impacts of modern dietary patterns and the growing consumption of ultra-processed foods. The review highlights the relevance of understanding how nutritional, social, economic, and cultural factors shape eating habits and directly affect population health. Key epidemiological evidence, recent meta-analyses, and national and international guidelines such as the Brazilian Dietary Guidelines are discussed. The paper also emphasizes global and national challenges, including food industrialization, child-targeted advertising, limited access to fresh foods in certain regions, and the influence of urban lifestyles. Findings indicate that diets rich in fresh or minimally processed foods are associated with the prevention of chronic noncommunicable diseases such as obesity, diabetes, cardiovascular diseases, and some cancers, as well as improved mental well-being. Conversely, diets with high participation of ultra-processed foods contribute to nutritional deficits, systemic inflammation, and increased risk of premature mortality. The conclusions argue for strengthening public policies, regulating the food market, and promoting nutritional education strategies as essential pillars for population health promotion and sustainable food systems.

**Keywords:** diet; healthy eating; nutrition; ultra-processed foods; public policy; chronic diseases.

## INTRODUÇÃO

A relação entre dieta, alimentação e saúde é amplamente reconhecida como um dos fatores determinantes para a qualidade de vida e longevidade. Nas últimas décadas, o aumento expressivo das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como obesidade, hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, trouxe à tona a necessidade urgente de compreender os padrões alimentares da população. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as DCNT são responsáveis por aproximadamente 74% das mortes no mundo, sendo grande parte delas passível de prevenção por meio de mudanças na alimentação e no estilo de vida. No Brasil, dados do Vigitel (Brasil, Ministério da Saúde, 2014) indicam que mais de 57% da população adulta apresenta excesso de peso, resultado fortemente associado à crescente substituição de alimentos tradicionais por produtos ultraprocessados.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) estabelece orientações claras sobre a importância do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, destacando que o padrão alimentar adequado vai além da soma de nutrientes, abrangendo também aspectos sociais, culturais e ambientais. Esse documento tornou-se referência mundial ao adotar a classificação NOVA, que agrupa os alimentos conforme seu grau de processamento. Assim, torna-se evidente a relevância de discutir a dieta em sua complexidade, considerando não apenas a saúde individual, mas também a saúde coletiva e a sustentabilidade dos sistemas alimentares.

## DESENVOLVIMENTO

A dieta pode ser entendida como o conjunto de alimentos e preparações consumidos habitualmente por um indivíduo ou população. Já a alimentação engloba os aspectos sociais, culturais e comportamentais que influenciam as escolhas alimentares (Ministério da Saúde, 2014). A nutrição, por sua vez, refere-se aos processos biológicos e metabólicos decorrentes da ingestão dos nutrientes. Esses três conceitos, embora distintos, estão profundamente interligados e refletem o estado de saúde ou doença de indivíduos e comunidades.

A classificação NOVA, desenvolvida por pesquisadores brasileiros, categoriza os alimentos em quatro grupos: in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados (Monteiro *et al.*, 2025). Diversos estudos apontam que dietas baseadas em alimentos ultraprocessados apresentam densidade calórica elevada, baixo teor de fibras e micronutrientes, além de elevado teor de sódio, açúcares e gorduras saturadas (Louzada *et al.*, 2015). Esses fatores explicam sua associação com o aumento da prevalência de obesidade e outras DCNT.

Além disso, pesquisas recentes também relacionam o consumo excessivo de ultraprocessados a impactos negativos na saúde mental, como maior risco de depressão e ansiedade (NUPENS/USP, 2025).

## METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, realizada entre os meses de maio e setembro de 2025. A busca incluiu artigos publicados entre 2015 e 2025, nas bases de dados PubMed, SciELO, Lilacs e Web of Science. Foram utilizados os descritores: 'dieta', 'alimentação saudável', 'nutrição', 'ultraprocessados' e 'doenças crônicas'. Os critérios de inclusão foram: artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises que abordassem a relação entre padrões alimentares e saúde física ou mental. Documentos oficiais, como o Guia Alimentar para a População Brasileira e relatórios da Organização Mundial da Saúde, também foram incluídos. Excluíram-se artigos com enfoque exclusivo em populações específicas sem extrapolação para a saúde pública geral.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os estudos analisados convergem para a constatação de que o consumo excessivo de ultraprocessados está associado a múltiplos desfechos adversos. Do ponto de vista físico, a literatura evidencia a relação direta entre a elevada ingestão desses alimentos e o risco aumentado de obesidade, síndrome metabólica, diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. Além disso, há indícios consistentes de associação com aumento do risco de determinados tipos de câncer, como o colorretal (Monteiro *et al.*, 2025).

Do ponto de vista nutricional, observa-se que quanto maior a participação dos ultraprocessados na dieta, menor o teor de fibras, proteínas de boa qualidade e micronutrientes essenciais, como ferro, cálcio, vitaminas A, C e D. Tal padrão alimentar resulta em um estado nutricional deficiente, que contribui para a piora da imunidade e maior vulnerabilidade a doenças infecciosas e crônicas (Louzada *et al.*, 2015).

Em relação à saúde mental, estudos recentes apontam para um aumento significativo no risco de depressão persistente entre adultos com alto consumo de ultraprocessados (NUPENS/USP, 2025). A hipótese envolve tanto mecanismos biológicos — como inflamação sistêmica e alterações na microbiota intestinal — quanto fatores sociais, como a substituição de práticas culinárias tradicionais por alimentos prontos para consumo, que reduzem interações sociais em torno da comida.

Os determinantes sociais também são fundamentais: a disponibilidade e o custo dos alimentos influenciam diretamente as escolhas alimentares. Em comunidades de menor poder aquisitivo, o consumo de ultraprocessados tende a ser maior devido ao baixo preço e à praticidade (Brasil, 2023). Isso reforça a necessidade de políticas públicas que garantam acesso a alimentos frescos e saudáveis.

Entre as intervenções discutidas na literatura, destacam-se a rotulagem nutricional frontal, a regulação da publicidade de alimentos ultraprocessados,

principalmente voltada para crianças, e a implementação de políticas tributárias que desestimulem seu consumo. Além disso, experiências internacionais, como o imposto sobre bebidas açucaradas no México e no Chile, apontam resultados positivos na redução do consumo desses produtos (OMS, 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão reforça que a qualidade da dieta é um determinante central da saúde humana. Evidências recentes demonstram de forma consistente que a substituição de alimentos in natura e minimamente processados por produtos ultraprocessados impacta negativamente tanto a saúde física quanto a mental, aumentando o risco de doenças crônicas e comprometendo a qualidade de vida. Nesse contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira representa uma ferramenta essencial, orientando escolhas alimentares saudáveis e subsidiando a formulação de políticas públicas.

Entretanto, para que as recomendações se traduzam em mudanças reais, é necessário um esforço integrado que envolva governos, sociedade civil, profissionais de saúde e setor produtivo. Estratégias de educação alimentar e nutricional devem ser priorizadas em escolas, unidades de saúde e comunidades, ao mesmo tempo em que políticas regulatórias e fiscais podem contribuir para transformar o ambiente alimentar. O futuro das práticas alimentares deve considerar também a sustentabilidade ambiental, reforçando a importância de dietas que sejam benéficas tanto para a saúde humana quanto para o planeta.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério Da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2022: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas**. Brasília: MS, 2023.

LOUZADA, M. L. da C. *et al.* **Impacto de alimentos ultraprocessados sobre o teor de micronutrientes da dieta no Brasil**. Revista de Saúde Pública, v.49, p.45, 2015.

MONTEIRO, C. A. *et al.* **Ultra-processed food consumption and mortality: cohort studies and meta-analysis**. American Journal of Preventive Medicine, 2025.

NUPENS/USP. **Consumo de ultraprocessados e risco de depressão persistente em adultos brasileiros**. Journal of Academy of Nutrition and Dietetics, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Noncommunicable diseases country profiles 2022**. Geneva: WHO, 2022.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço às instituições de pesquisa, em especial a minha instituição de Ensino de formação médica por despertar em mim o interesse no assunto e cujos estudos forneceram subsídios fundamentais para esta revisão. Reconheço também a contribuição de colegas e profissionais da área de nutrição e saúde pública, que compartilharam críticas e reflexões ao longo do processo.