

A CORREÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS, ESPECIALMENTE ULTRAPROCESSADOS, COM A OBESIDADE E A HIPERTENSÃO ARTERIAL EM ADULTOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE CONSUMPTION OF PROCESSED FOODS, ESPECIALLY ULTRA-PROCESSED FOODS, AND OBESITY AND HYPERTENSION IN ADULTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

LA RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS, ESPECIALMENTE LOS ULTRAPROCESADOS, Y LA OBESIDAD Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL EN ADULTOS: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA

Antônio Humberto Borges Pereira Filho¹, Letícia Lima Sena², Ricardo Victor Bezerra Cavalcante³, Thamires de Sousa Frota⁴, Raimundo Davi Feijó Frazão⁵, Jean Saraiva Lima⁶, Deborah dos Anjos Coelho⁷, Jamila Hunára da Silva Santos⁸

DOI: 10.54899/dcs.v23i88.4819

Recibido: 03/03/2026 | **Aceptado:** 05/03/2026 | **Publicación en línea:** 20/03/2026.

RESUMO

Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais com pouca ou nenhuma presença de alimentos do primeiro grupo e marcadas pelo uso de aditivos. Nessa perspectiva, teve-se como objetivo geral correlacionar o consumo de alimentos processados, especialmente ultraprocessados, com a obesidade e a hipertensão arterial em adultos, a partir de uma revisão integrativa. Além de descrever os componentes dos produtos ultraprocessados, explicar como isso pode levar a comer mais, ganhar peso e aumentar a pressão e apontar atitudes práticas, baseadas nas diretrizes, para reduzir o consumo desses produtos no dia a dia. Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa de literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. Para a coleta dos dados, foram utilizadas a SciELO, LILACS,

¹ Graduando em Medicina, Centro Universitário Estácio do Ceará, Campus Quixadá (IDOMED), Quixadá, Ceará, Brasil. E-mail: humbertofilho074@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-6909-4643>

² Graduanda em Medicina, Centro Universitário Estácio do Ceará, Campus Quixadá (IDOMED), Quixadá, Ceará, Brasil. E-mail: leticiaalima18@gmail.com

³ Graduando em Medicina, Centro Universitário Estácio do Ceará, Campus Quixadá (IDOMED), Quixadá, Ceará, Brasil. E-mail: kadovictor@gmail.com

⁴ Graduanda em Medicina, Centro Universitário Christus, Campus Dom Luís (UNICHRISTUS), Fortaleza, Ceará, Brasil. E-mail: frota.thamiress@gmail.com

⁵ Graduando em Medicina, Centro Universitário Estácio do Ceará, Campus Quixadá (IDOMED), Quixadá, Ceará, Brasil. E-mail: dfeijo48@gmail.com

⁶ Graduando em Medicina, Centro Universitário Estácio do Ceará, Campus Quixadá (IDOMED), Quixadá, Ceará, Brasil. E-mail: srbolinho007@gmail.com

⁷ Graduanda em Medicina, Centro Universitário Estácio do Ceará, Campus Quixadá (IDOMED), Quixadá, Ceará, Brasil. E-mail: deborahdosanjoscoelho@gmail.com

⁸ Mestra em Educação, Centro Universitário Estácio do Ceará, Campus Quixadá (IDOMED), Quixadá, Ceará, Brasil. E-mail: jamilahunara@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9564-0267>

PubMed/MEDLINE, com os descritores, na língua portuguesa e inglesa Hipertensão/Hypertension; Obesidade/Obesity; Alimentos Ultraprocessados/Ultra-processed Foods, com o operador booleano "AND". Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: publicações nos idiomas português, inglês ou espanhol; artigos originais, e diretrizes de sociedades médicas e publicados nos últimos 10 anos, a fim de garantir a atualidade da análise. Selecionou-se 08 trabalhos para a pesquisa. A presente revisão integrativa evidenciou a forte correlação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a ocorrência de obesidade e hipertensão arterial em adultos. As evidências reunidas — tanto de natureza científica quanto institucional — indicam que o aumento da ingestão desses produtos está associado a maior densidade energética, excesso de sódio, açúcares e gorduras saturadas, além de efeitos metabólicos adversos que envolvem resistência à insulina, inflamação crônica e disfunção endotelial.

Palavras-chave: Hipertensão. Obesidade. Alimentos Ultraprocessados. Consumo Alimentar.

ABSTRACT

Ultra-processed foods are industrial formulations with little or no presence of foods from the first group and are characterized by the use of additives. From this perspective, the general objective was to correlate the consumption of processed foods—especially ultra-processed foods—with obesity and arterial hypertension in adults, based on an integrative review. In addition, the study aimed to describe the components of ultra-processed products, explain how they can lead to increased food intake, weight gain, and elevated blood pressure, and point out practical, guideline-based strategies to reduce the consumption of these products in daily life. This was a bibliographic study of the integrative literature review type, with a qualitative approach and a descriptive design. For data collection, the databases SciELO, LILACS, and PubMed/MEDLINE were used, applying the descriptors in Portuguese and English: Hypertension. Obesity. Ultra-processed Foods, combined with the Boolean operator “AND.” The inclusion criteria defined for article selection were: publications in Portuguese, English, or Spanish. original articles and guidelines from medical societies. and studies published within the last 10 years, in order to ensure the timeliness of the analysis. Eight studies were selected for the review. This integrative review demonstrated a strong correlation between the consumption of ultra-processed foods and the occurrence of obesity and arterial hypertension in adults. The gathered evidence—both scientific and institutional—indicates that increased intake of these products is associated with higher energy density, excessive sodium, sugars, and saturated fats, as well as adverse metabolic effects involving insulin resistance, chronic inflammation, and endothelial dysfunction.

Keywords: Hypertension. Obesity. Ultra-processed Foods. Food Consumption.

RESUMEN

Los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales con poca o ninguna presencia de alimentos del primer grupo y que se caracterizan por el uso de aditivos. Desde esta perspectiva, el objetivo general fue correlacionar el consumo de alimentos procesados, especialmente los ultraprocesados, con la obesidad y la hipertensión arterial en adultos, a partir de una revisión integradora. Además de describir los componentes de los productos ultraprocesados, explicar cómo esto puede llevar a comer más, ganar peso y aumentar la presión arterial, y señalar medidas prácticas, basadas en las directrices, para reducir el consumo de estos productos en el día a día. Se trató de una investigación bibliográfica del tipo revisión integrativa de la literatura, con un

enfoque cualitativo y carácter descriptivo. Para la recopilación de datos, se utilizaron SciELO, LILACS y PubMed/MEDLINE, con los descriptores, en portugués e inglés, Hipertensión/Hypertension. Obesidad/Obesity. Alimentos ultraprocessados/Ultra-processed Foods, con el operador booleano «AND». Los criterios de inclusión definidos para la selección de los artículos fueron: publicaciones en portugués, inglés o español. artículos originales y directrices de sociedades médicas publicadas en los últimos 10 años, con el fin de garantizar la actualidad del análisis. Se seleccionaron 8 trabajos para la investigación. La presente revisión integrativa puso de manifiesto la fuerte correlación entre el consumo de alimentos ultraprocessados y la aparición de obesidad e hipertensión arterial en adultos. Las evidencias recopiladas —tanto de naturaleza científica como institucional— indican que el aumento de la ingesta de estos productos se asocia a una mayor densidad energética, exceso de sodio, azúcares y grasas saturadas, además de efectos metabólicos adversos que implican resistencia a la insulina, inflamación crónica y disfunción endotelial.

Palabras clave: Hipertensión. Obesidad. Alimentos Ultraprocessados. Consumo Alimentario.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

Os alimentos ultraprocessados são formulações industriais com pouca ou nenhuma presença de alimentos do primeiro grupo e marcadas pelo uso de aditivos. Esses produtos relacionam-se a perfis de alta densidade energética, elevado teor de sódio e açúcares livres, além da tendência de substituir alimentos in natura ou minimamente processados no padrão alimentar, com impactos negativos sobre a qualidade global da dieta (Monteiro *et al.*, 2019 e Brasil, 2021). Esse deslocamento reduz fibras, micronutrientes e a matriz alimentar protetora, favorecendo maior ingestão calórica e menor saciedade, além de expor o consumidor a aditivos associados à hiperpalatabilidade e ao consumo automático (Monteiro *et al.*, 2019 e Louzada *et al.*, 2023).

Evidências recentes reforçam essa associação no contexto brasileiro. O Cume Project, conduzido por Rezende-Alves *et al.* (2020), demonstrou que o alto consumo de alimentos ultraprocessados esteve relacionado a maior risco de hipertensão arterial em adultos, mesmo após controle de fatores sociodemográficos e de estilo de vida. De modo semelhante, o estudo ELSA-Brasil, publicado por Scaranni *et al.* (2021), evidenciou que a ingestão frequente desses produtos está associada ao aumento progressivo da pressão arterial e da circunferência abdominal, indicadores clássicos de risco cardiometabólico.

De acordo com a ABESO (2025), no plano clínico e de saúde coletiva, a obesidade é

reconhecida como condição crônica de base cardiometabólica, cujo manejo deve ir além do IMC, priorizando a estratificação de risco para orientar intervenções. Para a SBC (2025), a hipertensão arterial responde de modo consistente a medidas não medicamentosas — redução de sódio, controle de peso e padrão alimentar saudável (como o DASH) — medidas comprometidas quando o padrão é centrado em ultraprocessados, dada a carga de sódio e açúcares livres e a substituição de alimentos protetores. Assim, discutir o impacto dos ultraprocessados implica integrar a abordagem de obesidade e hipertensão às diretrizes nacionais contemporâneas (ABESO, 2025; SBC, 2025 e Brasil, 2021).

No dia a dia, recomenda-se cozinhar mais com alimentos simples e evitar produtos prontos ricos em sal, açúcar e aditivos (Brasil, 2021). Na prática, Monteiro *et al.* (2019) sinaliza que muitas pessoas baseiam suas refeições em alimentos processados e ultraprocessados — itens fáceis, baratos e altamente palatáveis — que costumam ter alta densidade calórica, muito sódio e açúcares, além de aditivos que aumentam o apelo de consumo. Para SBC (2025) e Brasil (2021) esse padrão facilita comer mais do que o necessário e amplia a ingestão de sal e açúcar, contrariando recomendações básicas de controle de peso e pressão arterial.

Ao mesmo tempo, tanto a ABESO (2025) quanto a SBC (2025) apontam que controlar o peso e reduzir o sódio são passos centrais para enfrentar a obesidade e a hipertensão. Nesse cenário, os resultados de Rezende-Alves *et al.* (2020) e Scaranni *et al.* (2021) reforçam que padrões alimentares baseados em produtos ultraprocessados representam um dos principais fatores de risco modificáveis para doenças crônicas não transmissíveis. A partir disso, o problema de pesquisa deste trabalho: Qual é a correlação entre o consumo de alimentos processados especialmente ultraprocessados, a obesidade e a hipertensão arterial em adultos?

Nesse sentido, este trabalho é relevante porque o consumo cotidiano de alimentos ultraprocessados contraria orientações centrais das políticas e diretrizes nacionais, que recomendam evitar produtos prontos ricos em sal, açúcar e aditivos, priorizando preparações simples (Brasil, 2021). Assim, investigar a correlação entre o consumo desses produtos, a obesidade e a hipertensão oferecem base aplicada para orientar ações educativas e assistenciais coerentes com o Plano de Ações Estratégicas 2021–2030 e com as diretrizes de 2025, contribuindo para decisões mais efetivas no cotidiano da saúde pública.

OBJETIVOS

Geral

Correlacionar o consumo de alimentos processados, especialmente ultraprocessados, com a obesidade e a hipertensão arterial em adultos, a partir de uma revisão integrativa

Específicos

- Descrever os componentes dos produtos ultraprocessados.
- Explicar como isso pode levar a comer mais, ganhar peso e aumentar a pressão.
- Apontar atitudes práticas, baseadas nas diretrizes, para reduzir o consumo desses produtos no dia a dia.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão integrativa de literatura, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. Este delineamento metodológico foi escolhido por permitir a síntese e a análise crítica do conhecimento científico já consolidado sobre a correlação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, a obesidade e a hipertensão arterial em adultos. O método é adequado para responder à pergunta de pesquisa e atingir os objetivos propostos, compilando e discutindo dados de diferentes fontes publicadas.

Para a coleta dos dados, foram utilizadas as bases de dados eletrônicas: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e National Library of Medicine (PubMed/MEDLINE). A busca dos artigos foi orientada pelo uso dos seguintes descritores, na língua portuguesa e inglesa Hipertensão/Hypertension; Obesidade/Obesity e Alimentos Ultraprocessados/Ultra-processed Foods. Os descritores foram combinados com o operador booleano "AND" para assegurar a recuperação de estudos que abordassem a intersecção dos três temas.

Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos artigos foram: publicações nos idiomas português, inglês ou espanhol; artigos originais, artigos de revisão e diretrizes de sociedades médicas que abordassem a correlação entre os três eixos temáticos; artigos disponíveis

na íntegra para acesso; e publicados no período dos últimos 10 anos, a fim de garantir a atualidade da análise. Foram excluídos os trabalhos duplicados, editoriais, cartas ao editor, resenhas, teses, dissertações e artigos que, após a leitura do resumo, não respondiam diretamente à pergunta de pesquisa.

Entre os estudos teóricos e conceituais utilizados como base para a definição e compreensão dos alimentos ultraprocessados, destacam-se Monteiro *et al.* (2019) e Louzada *et al.* (2023), cujas publicações fundamentam a classificação NOVA e descrevem os impactos do processamento industrial sobre a qualidade nutricional e os riscos metabólicos associados a esse padrão alimentar.

Por se tratar de um tema que envolve aspectos clínicos, nutricionais e sociais, optou-se pela revisão integrativa da literatura, pois este método permite reunir evidências científicas e institucionais de diferentes naturezas. Assim, além das bases científicas mencionadas, foram também consultadas fontes oficiais complementares, como o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis 2021–2030 (Brasil, 2021), as Diretrizes Brasileiras de Obesidade (ABESO, 2025) e as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (SBC, 2025), pela relevância e atualidade dessas publicações.

Entre os estudos identificados nas bases científicas, destacam-se duas pesquisas brasileiras de grande relevância epidemiológica e clínica: o CUME Project, conduzido por Rezende-Alves *et al.* (2020), que analisou a associação entre o grau de processamento dos alimentos e o risco de hipertensão em adultos brasileiros; e o estudo ELSA-Brasil, publicado por Scaranni *et al.* (2021), que investigou a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, alterações pressóricas e a incidência de hipertensão arterial. A presença desses estudos reforça o caráter integrativo desta revisão, ao reunir evidências científicas nacionais de alta qualidade juntamente com diretrizes e políticas de saúde brasileiras.

O percurso metodológico seguiu as etapas propostas por Whitemore e Knafl (2005) e Souza, Silva e Carvalho (2010): 1) identificação do tema e formulação da questão norteadora; 2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão; 3) definição das fontes e estratégias de busca; 4) categorização e extração dos dados; 5) análise crítica e síntese dos resultados; e 6) apresentação e discussão integrativa da literatura.

Os resultados dos artigos selecionados foram organizados e submetidos a uma análise de conteúdo qualitativa. Após a leitura integral do material selecionado, as informações foram extraídas e categorizadas de acordo com os objetivos específicos do trabalho. As categorias de

análise: (1) descrição dos componentes de alimentos ultraprocessados; (2) mecanismos associados ao ganho de peso e aumento da pressão arterial; e (3) recomendações práticas para a redução do consumo. Por fim, foi realizada uma síntese integrativa dos dados, permitindo a discussão das evidências e a construção de uma conclusão fundamentada na literatura analisada.

RESULTADOS

Para a organização das informações sobre as buscas, de modo a evidenciar o passo a passo dos dados objetivos, foi criado um quadro com o objetivo de apresentações os resultados obtidos em cada fase. Segue o quadro abaixo:

Quadro 1: Resultados das buscas realizadas nas Plataformas (no dia 16/10/2025)

Descritores	Resultados Iniciais	Resultados Filtrados	Trabalhos Repetidos
Hipertensão AND Obesidade – SCIELO	237	12	3
Hipertensão AND Obesidade – PubMed/MEDLINE	18	6	1
Hipertensão AND Obesidade - LILACS	757	26	4
TOTAL	1012	44	8

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Observou-se que, das 678 publicações inicialmente identificadas nas três bases de dados, apenas 44 atenderam plenamente aos critérios de inclusão definidos para esta revisão integrativa, destas 05 corresponderam os objetivos do artigo. A base LILACS apresentou o maior número de resultados iniciais, seguida pela SciELO, enquanto a PubMed/MEDLINE concentrou estudos mais recentes e de maior rigor metodológico.

Essa filtragem demonstra a amplitude da produção científica sobre o tema e reforça a relevância da etapa de seleção criteriosa, que assegura a consistência e a qualidade das evidências analisadas no presente estudo.

DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta revisão integrativa reforçam a existência de uma relação positiva e consistente entre o consumo de alimentos ultraprocessados, a obesidade e a hipertensão arterial em adultos, corroborando os achados de Louzada *et al.* (2023) e Monteiro *et al.* (2019).

Esses autores demonstram que padrões alimentares baseados em produtos ultraprocessados, caracterizados por alta densidade energética, excesso de sódio, açúcares livres e gorduras saturadas, favorecem o aumento da pressão arterial, o ganho de peso e a redução da saciedade — fatores centrais no risco cardiometabólico.

De modo convergente, evidências empíricas nacionais fortalecem essa associação. O CUME Project, conduzido por Rezende-Alves *et al.* (2020), identificou que o alto consumo de alimentos ultraprocessados esteve associado a maior incidência de hipertensão arterial em adultos brasileiros, mesmo após ajustes por idade, sexo e fatores de estilo de vida. De forma semelhante, o estudo ELSA-Brasil, realizado por Scaranni *et al.* (2021), demonstrou que indivíduos com maior participação de ultraprocessados na dieta apresentaram aumento progressivo da pressão arterial sistólica e diastólica ao longo do acompanhamento, indicando efeito cumulativo do consumo desses alimentos sobre o risco cardiovascular.

As Diretrizes Brasileiras de Obesidade (ABESO, 2025) e as Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (SBC, 2025) também reforçam que o manejo dessas condições deve priorizar a qualidade global da dieta e a redução do consumo de produtos ultraprocessados como medidas essenciais de prevenção primária. Essas diretrizes destacam ainda a importância de padrões alimentares saudáveis, como o modelo DASH e a dieta mediterrânea, que privilegiam alimentos in natura, vegetais, frutas e grãos integrais, e se associam à melhora da pressão arterial e do perfil metabólico.

O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis 2021–2030 (Brasil, 2021) reforça essa mesma orientação ao estabelecer metas nacionais para reduzir o consumo de sal e açúcar e incentivar a reformulação de produtos industrializados, além de promover ações educativas intersetoriais voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis. Tais medidas buscam enfrentar de forma estruturada o aumento da prevalência de obesidade e hipertensão na população adulta, relacionando a saúde alimentar com políticas públicas sustentáveis.

Assim, observou-se que há uma coerência entre os estudos científicos e as diretrizes institucionais: ambos indicam que a exposição prolongada a alimentos ultraprocessados contribui para alterações metabólicas e hemodinâmicas, elevando o risco de doenças crônicas não transmissíveis. A integração dessas fontes, realizada por meio da presente revisão integrativa, permitiu reunir evidências científicas e normativas, oferecendo uma visão ampla e crítica sobre o impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde cardiovascular e metabólica da população

adulta.

Mecanismos Fisiopatológicos

Diversos estudos, como os de Monteiro *et al.* (2019), Louzada *et al.* (2023), Rezende-Alves *et al.* (2020) e Scaranni *et al.* (2021), descrevem os mecanismos biológicos que explicam a correlação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento de obesidade e hipertensão arterial. Esses produtos apresentam alta densidade energética e baixa qualidade nutricional, levando a maior ingestão calórica total e à redução da saciedade. O excesso de açúcares simples promove hiperinsulinemia, favorecendo o armazenamento de gordura e o desenvolvimento de resistência à insulina, que por sua vez estimula a ativação do sistema nervoso simpático e a retenção de sódio pelos rins — mecanismos centrais na gênese da hipertensão arterial (Monteiro *et al.*, 2019).

Além disso, os aditivos e emulsificantes presentes em produtos ultraprocessados induzem resposta inflamatória crônica de baixo grau, caracterizada pelo aumento de citocinas pró-inflamatórias, como IL-6 e TNF- α , que contribuem para a disfunção endotelial e o aumento da rigidez vascular. Essa combinação de alterações metabólicas e inflamatórias explica a coexistência frequente de obesidade e hipertensão em populações expostas a dietas ricas em ultraprocessados (Rezende-Alves *et al.*, 2020).

Evidências clínicas recentes reforçam esse mecanismo. O estudo ELSA-Brasil, conduzido por Scaranni *et al.* (2021), demonstrou que indivíduos com maior participação de ultraprocessados na dieta apresentaram elevação significativa da pressão arterial sistólica e diastólica, além de aumento do índice de massa corporal e da circunferência abdominal, indicadores clássicos de risco cardiovascular aumentado. Esses achados corroboram a hipótese de que a exposição contínua a alimentos ultraprocessados desencadeia uma sequência de alterações metabólicas e hemodinâmicas que favorecem o surgimento de hipertensão e obesidade.

Estratégias e Diretrizes para Enfrentamento

As políticas públicas e as diretrizes clínicas convergem no reconhecimento de que a alimentação saudável é o principal fator modificável na prevenção da obesidade e da hipertensão. O Plano de Ações Estratégicas 2021–2030 (Brasil, 2021) propõe metas de redução do consumo

de sal em 30% e de açúcar em 20% até 2030, priorizando ações intersetoriais de promoção da saúde e reformulação de produtos alimentícios.

Evidências nacionais, como o CUME Project (Rezende-Alves *et al.*, 2020) e o ELSA-Brasil (Scaranni *et al.*, 2021), reforçam a importância dessas políticas ao demonstrarem que o alto consumo de alimentos ultraprocessados está diretamente relacionado à elevação da pressão arterial e à maior prevalência de sobrepeso e obesidade entre adultos brasileiros. Esses achados dão suporte empírico às estratégias previstas no plano governamental, evidenciando que a regulação e o incentivo à alimentação saudável produzem impacto mensurável na saúde cardiovascular da população.

A ABESO (2025) recomenda a adoção de estratégias alimentares como o padrão Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) e a dieta mediterrânea, ambas centradas em alimentos in natura, vegetais, frutas, grãos integrais e fontes magras de proteína. Essas abordagens têm eficácia comprovada na redução da pressão arterial e na melhoria da composição corporal.

De modo complementar, a SBC (2025) destaca que a intervenção nutricional deve estar integrada a programas de educação alimentar e incentivo à atividade física, especialmente na Atenção Primária à Saúde, onde a maioria dos casos de hipertensão e obesidade é identificada. Os achados da presente revisão, portanto, reforçam que a redução do consumo de alimentos ultraprocessados é uma medida estratégica e custo-efetiva para conter a crescente prevalência de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil.

Conclui-se que a integração entre políticas públicas, práticas clínicas baseadas em evidência e resultados observados em estudos brasileiros constitui o caminho mais sólido para mitigar os efeitos negativos dos padrões alimentares ultraprocessados na saúde da população adulta (Rezende-Alves *et al.*, 2020; Scaranni *et al.*, 2021; ABESO, 2025; SBC, 2025; e Brasil, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidenciou a forte correlação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a ocorrência de obesidade e hipertensão arterial em adultos. As evidências reunidas — tanto de natureza científica quanto institucional — indicam que o aumento da ingestão desses produtos está associado a maior densidade energética, excesso de sódio, açúcares e gorduras saturadas, além de efeitos metabólicos adversos que envolvem resistência à insulina,

inflamação crônica e disfunção endotelial.

Os achados reforçam o papel dos ultraprocessados como determinantes diretos do aumento da pressão arterial e do ganho de peso, corroborando os fundamentos teóricos descritos dos autores trabalhados. Esses resultados dialogam com as políticas e diretrizes nacionais, como o *Plano de Ações Estratégicas 2021–2030* e as recomendações das Associações e órgãos especialistas nessa área que convergem para a necessidade de reduzir a exposição populacional a produtos ultraprocessados e incentivar padrões alimentares baseados em alimentos in natura e minimamente processados.

Assim, constatou-se que a prevenção e o controle da obesidade e da hipertensão exigem abordagens integradas, que unam ações de educação alimentar, regulação de produtos industrializados e fortalecimento da Atenção Primária à Saúde. Promover o acesso a alimentos saudáveis, incentivar a culinária doméstica e desenvolver políticas intersetoriais são estratégias fundamentais para mitigar os efeitos deletérios dos ultraprocessados e reduzir a carga das doenças crônicas não transmissíveis no Brasil.

Por fim, esta revisão contribuiu para o avanço do debate sobre alimentação e saúde pública ao reunir evidências científicas e normativas atualizadas, destacando a importância de práticas alimentares conscientes e políticas sustentáveis. O enfrentamento da obesidade e da hipertensão passa, portanto, pela reeducação alimentar, pela atuação multiprofissional e pela valorização de escolhas alimentares que priorizem a saúde em todas as fases da vida.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes Brasileiras de Obesidade**. São Paulo: ABESO, 2025. 120 p. Disponível em: <https://abeso.org.br/>. Acesso em: 22 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil 2021–2030**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 132 p. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/plano-de-dant-2021-2030.pdf>. Acesso em: 22 out. 2025.

LOUZADA, M. L. C. *et al.* **Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018**. Revista de Saúde Pública, v. 57, n. 12, p. 1–15, 2023. DOI: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>.

MONTEIRO, C. A. *et al.* **The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing**. Public Health Nutrition, v. 22, n. 5, p. 775–781, 2019. DOI:

<https://doi.org/10.1017/S1368980018002951>.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial**. São Paulo: SBC, 2025. 180 p. Disponível em: <https://www.portal.cardiol.br/>. Acesso em: 22 out. 2025.

REZENDE-ALVES, Katiusce; HERMSDORFF, Helen Hermana Miranda; MIRANDA, Aline Elizabeth da Silva; LOPES, Aline Cristine Souza; BRESSAN, Josefina; PIMENTA, Adriano Marçal. **Food processing and risk of hypertension: Cohort of Universities of Minas Gerais, Brazil (CUME Project)**. Public Health Nutrition, v. 24, n. 13, p. 4071-4079, 2020. DOI: 10.1017/S1368980020002074

SCARANNI, Patricia de Oliveira da Silva; CARDOSO, Leticia de Oliveira; CHOR, Dora; MELO, Enirtes Caetano Prates; MATOS, Sheila Maria Alvim; GIATTI, Luana; BARRETO, Sandhi Maria; FONSECA, Maria de Jesus Mendes da. **Ultra-processed foods, changes in blood pressure and incidence of hypertension: the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil)**. Public Health Nutrition, v. 24, n. 13, p. 4307-4316, 2021. DOI: 10.1017/S136898002100094X