



DE VOLTA AO PRATO: A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E A ANTECIPAÇÃO DA PUBERDADE

Marianna Pereira Silva Ramalho¹; Maria do Céu Pontes Vieira¹; Ana Luiza Cruz Gomes¹; Gabriela Porto Gaspar¹; André Salústio Cabral¹; Fernando Sérgio de Macêdo Caldas Segundo¹; Marcel da Câmara Ribeiro Dantas² (Dr.)

1 Universidade Potiguar. 2 Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia, Universidade Potiguar – UnP marcel.câmara@unp.br

Introdução

A crescente presença de alimentos ultraprocessados na alimentação infantil tem gerado preocupação quanto aos seus efeitos no desenvolvimento e na saúde a longo prazo. Observa-se uma tendência de antecipação da puberdade, possivelmente relacionada ao padrão alimentar moderno.

Objetivos

Analisar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e possíveis alterações no crescimento e no desenvolvimento puberal de crianças e adolescentes.

Metodologia

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura nas bases de dados PubMed e Scientific Electronic Library Online (SciELO), selecionando cinco artigos publicados nos últimos dez anos. Foram incluídos estudos observacionais, transversais e de coorte, utilizando os descritores “alimentos ultraprocessados”, “puberdade precoce” e “crescimento infantil”. Os estudos selecionados abordaram a relação entre a alimentação infantil, especialmente o consumo de alimentos ultraprocessados, conforme a classificação do sistema NOVA, e marcadores de crescimento e desenvolvimento puberal. Também foram considerados estudos que relacionassem o consumo desses alimentos a alterações hormonais, aumento da adiposidade, início da puberdade e riscos metabólicos em populações pediátricas.

Resultados

Os estudos indicam que o consumo elevado de alimentos ultraprocessados está associado ao aumento da adiposidade corporal em crianças e adolescentes, especialmente em estudos longitudinais. Uma coorte com 9.025 crianças demonstrou aumento no IMC, gordura abdominal e resistência à insulina. O excesso de gordura corporal pode antecipar a puberdade, sobretudo em meninas, e elevar os níveis de hormônios sexuais, como observado pelo aumento do índice androgênico livre. Também foram registradas alterações no perfil lipídico, com elevação do colesterol total e do LDL, e redução do HDL. A introdução precoce desses alimentos está ligada a maior risco de sobrepeso e desequilíbrios nutricionais, mesmo em contextos de insegurança alimentar.

Conclusões

O consumo elevado de alimentos ultraprocessados na infância está associado a alterações metabólicas, aumento da adiposidade e possíveis alterações hormonais que podem contribuir para a antecipação da puberdade, especialmente em meninas. A substituição progressiva de alimentos naturais por produtos industrializados, com alta densidade calórica, baixo valor nutricional e diversos aditivos químicos, constitui um fator de risco relevante para o desenvolvimento saudável. Esses achados reforçam a importância de estratégias de educação alimentar e nutricional, bem como de políticas públicas voltadas à promoção da alimentação saudável desde os primeiros anos de vida.

Bibliografia

CHANG, K. et al. Association Between Childhood Consumption of Ultraprocessed Food and Adiposity Trajectories. *JAMA Pediatrics*, v. 175, n. 9, 2021.
ZANCHETA, C. et al. Ultra-processed foods and adiposity in Chilean preschool children. *BMC Medicine*, v. 22, 2024.
GOMES, J. M. R. et al. Early introduction of UPFs and overweight in vulnerable children. *British Journal of Nutrition*, v. 131, 2024.
ZHAO, H. et al. Ultra-processed foods intake and sex hormones in children and adolescents. *Frontiers in Nutrition*, v. 11, 2024.
MAGALHÃES, V. et al. UPF consumption patterns and adiposity trajectories in childhood. *Clinical Nutrition*, v. 43, 2024.

Agradecimentos

Este trabalho é vinculado ao Programa Pró-Ciência do Ecossistema Ânima e financiado pelo Instituto Ânima (EDITAL Nº 14/2025).