SEVEN publicações acadêmicas
EM PARCERIA COM: IEMS UNIASSELVI

Impacto do consumo de açúcar e industrializados na aparência física

Gabriela Conceição de Oliveira
Graduanda em Nutrição
E-mail: gabriela67738@gmail.com
Lattes: https://lattes.cnpq.br/7837084148826529

Lívia Kethelyn Costa de Lima
Graduanda em Nutrição
E-mail: liviakethelyn@gmail.com
Lattes: https://lattes.cnpq.br/8036480602793141

Thaís de Castro Araújo Almeida Caribé
Graduanda em Nutrição
E-mail: thaiscastro.psi@gmail.com
Lattes: https://lattes.cnpq.br/7788034847201726

Andressa Barreto Lima
Bacharel em Nutrição, Mestre e Professora
E-mail: andressabl.prof@gmail.com
Lattes: http://lattes.cnpq.br/0180009186790670

RESUMO
O presente estudo investiga a relação entre o consumo de açúcar e alimentos industrializados e a aparência física, abordando aspectos como a qualidade da pele, o peso corporal e a saúde capilar. Por meio de entrevistas com nutricionistas especialistas em nutrição clínica e hospitalar, e pesquisas em bases de dados como Scielo, Google Acadêmico e BVS, foram identificados os principais efeitos negativos do consumo excessivo desses alimentos. Os resultados sugerem que a substituição desses alimentos por opções saudáveis é fundamental para manter a qualidade de vida e a autoestima. Este estudo contribui para a compreensão da importância da alimentação saudável na manutenção da aparência física e da saúde geral.

Palavras-chave: Alimentação. Aparência Física. Alimentos Industrializados. Nutrição. Saúde.

1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida moderno, marcado pela busca por praticidade, tem levado a um aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados e açúcares adicionados. Essa mudança nos hábitos alimentares impacta não apenas a saúde geral, mas também a aparência física, influenciando a composição corporal, a saúde da pele e o equilíbrio metabólico. De acordo com Monteiro et al. (2011), a necessidade de conveniência impulsionou o consumo de alimentos prontos para consumo e fast foods, que são frequentemente ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos.

Um dos efeitos mais evidentes do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados é o aumento da obesidade, especialmente entre crianças e adolescentes. Costa et al. (2018) destacam que o crescimento na

prevalência de obesidade infantil no Brasil nas últimas três décadas está diretamente relacionado ao maior consumo desses produtos. Esses alimentos são formulados para serem hiperpalatáveis, o que estimula o consumo excessivo e leva a um aumento da ingestão calórica por refeição (LAURA et al., [s.d.]). Além disso, dietas baseadas em ultraprocessados tendem a ser pobres em proteínas, resultando em redução da massa magra e do desenvolvimento muscular, afetando negativamente a composição corporal (WANI; SARODE; TECHNOLOGY, 2018).

O consumo elevado de açúcar desempenha papel crucial no acúmulo de gordura corporal. Quando o corpo recebe mais açúcar do que pode armazenar como glicogênio (entre 300g e 500g), o excesso é convertido em gordura através da lipogênese de novo (ACHESON et al., 1988). Hellerstein (2001) reforça essa relação ao demonstrar que, em situações extremas, o consumo excessivo de carboidratos pode levar a aumento significativo do tecido adiposo. Alimentos com alto índice glicêmico, como os ultraprocessados, estimulam uma liberação exacerbada de insulina, promovendo resposta anabólica exagerada e acúmulo de gordura (LUDWIG, 2002). Além disso, a priorização da oxidação do açúcar como fonte primária de energia suprime a oxidação de gordura, favorecendo o armazenamento de lipídeos no tecido adiposo (SARIS, 2003).

Outro aspecto preocupante é o impacto dos alimentos industrializados na microbiota intestinal e na inflamação sistêmica. Os ácidos graxos saturados presentes nesses produtos facilitam a síntese e liberação de citocinas pró-inflamatórias e alteram a composição da microbiota intestinal, aumentando a proporção de bactérias gram-negativas que produzem lipopolissacarídeos (LPS), substâncias que desencadeiam respostas inflamatórias (RESPONSES; HEALTH, 2021). A inflamação crônica associada a essas mudanças pode afetar a saúde da pele, contribuindo para o surgimento de acne, dermatites e outros problemas dermatológicos.

No contexto brasileiro, o cenário é ainda mais alarmante. Os brasileiros consomem, em média, 50% a mais de açúcar do que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), com uma ingestão diária de aproximadamente 80g, sendo 64% provenientes de açúcares adicionados a alimentos e bebidas (BRASIL, 2022). Esse consumo excessivo está diretamente relacionado ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, que já atinge mais de 25% da população adulta do país. Além disso, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que o consumo de alimentos ultraprocessados saltou de 12,6% entre 2002 e 2003 para 18,4% entre 2017 e 2018 (BRASIL, 2023), refletindo uma mudança preocupante no padrão alimentar.

Paralelamente, observa-se redução no consumo de alimentos saudáveis, como hortaliças e frutas, em contraste com o aumento na ingestão de produtos industrializados e bebidas açucaradas (POPKIN, 2010). Essa substituição impacta negativamente a aparência física, uma vez que a falta de nutrientes essenciais pode levar ao envelhecimento precoce da pele, perda de elasticidade e ressecamento.

Em síntese, o consumo excessivo de açúcar e alimentos industrializados tem impactos profundos na

aparência física, promovendo o acúmulo de gordura corporal, redução da massa magra e surgimento de problemas dermatológicos associados à inflamação crônica. A mudança no padrão alimentar, com a substituição de alimentos saudáveis por ultraprocessados, agrava esses efeitos, destacando a necessidade de políticas públicas e conscientização para reverter esse cenário e promover hábitos alimentares mais equilibrados.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, com abordagem descritiva e exploratória. A metodologia adotada teve como objetivo compreender os impactos do consumo de açúcar e alimentos industrializados na aparência física, com foco em aspectos como saúde da pele, composição corporal, saúde capilar e autoestima.

A coleta de dados foi realizada por meio de duas estratégias complementares:

I. Pesquisa Bibliográfica:

Foi conduzida uma revisão de literatura em bases de dados científicas como Scielo, Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes descritores: "açúcar", "alimentos ultraprocessados", "nutrição", "aparência física", "saúde da pele" e "envelhecimento precoce". Foram selecionados artigos publicados entre os anos de 2000 e 2024, priorizando publicações com relevância para a temática de alimentação e estética corporal.

II. Entrevista Semiestruturada com Profissional da Área:

Realizou-se uma entrevista com uma nutricionista clínica (identificada como A.F.), especialista em emagrecimento, hipertrofia e qualidade de vida, que também possui formação em prescrição de fitoterápicos e suplementação nutricional. A entrevista teve caráter semiestruturado e abordou temas como os efeitos do açúcar e alimentos industrializados na aparência física, os sinais clínicos mais comuns observados nos pacientes e estratégias práticas de substituição alimentar.

Os dados obtidos foram analisados qualitativamente, com base na técnica de análise de conteúdo, permitindo a identificação de categorias temáticas relevantes como envelhecimento precoce, inflamação, retenção de líquidos, e práticas nutricionais saudáveis. A triangulação entre os dados teóricos e os relatos práticos da profissional possibilitou uma análise mais abrangente sobre os impactos dos hábitos alimentares na estética e saúde geral.

Esta pesquisa respeitou os princípios éticos, garantindo o anonimato da entrevistada e utilizando os dados exclusivamente para fins acadêmicos. Como o estudo não envolveu intervenção nem coleta de dados sensíveis, não foi necessária a submissão ao Comitê de Ética, conforme a Resolução CNS nº 510/2016.

3 RESULTADOS E DISCURSÃO

Nesta seção, são apresentados e discutidos os principais achados obtidos a partir da entrevista com a nutricionista clínica A.F. e da revisão bibliográfica sobre os efeitos do consumo excessivo de açúcar e alimentos ultraprocessados na aparência física. A análise qualitativa permitiu identificar relações consistentes entre hábitos alimentares inadequados e alterações estéticas, como envelhecimento precoce da pele, aumento da oleosidade, retenção de líquidos, celulite e alterações na composição corporal.

As percepções clínicas da profissional entrevistada foram confrontadas com a literatura científica recente, com o intuito de validar suas observações práticas e ampliar a compreensão sobre os impactos metabólicos e estéticos dos alimentos industrializados e do excesso de açúcar. A discussão está organizada em subtemas que abordam os principais efeitos observados, estratégias nutricionais viáveis no contexto cotidiano e os mecanismos fisiológicos envolvidos, como o processo de glicação e a inflamação crônica.

Dessa forma, este capítulo visa não apenas relatar os resultados obtidos, mas também interpretá-los à luz da ciência da nutrição, promovendo uma reflexão crítica sobre como as escolhas alimentares afetam diretamente a estética corporal e a saúde geral.

3.1 IMPACTOS DO CONSUMO DE AÇÚCAR E ULTRAPROCESSADOS NA APARÊNCIA FÍSICA: PERCEPÇÕES CLÍNICAS E IMPLICAÇÕES NUTRICIONAIS

A entrevistada A.F., nutricionista clínica especializada em hipertrofia, emagrecimento e qualidade de vida, destaca a importância do acompanhamento individualizado, ressaltando:

> “Minhas experiências na área de nutrição são bem gratificantes... mostrar aos pacientes que o básico, realmente funciona.” (A.F.2025)

Essa perspectiva enfatiza a relevância de intervenções nutricionais que respeitem as necessidades e preferências pessoais, alinhando-se com as melhores práticas de adesão e sucesso terapêutico.

Sobre os efeitos do consumo excessivo de açúcar e alimentos industrializados na aparência, A.F. explica que:

> “O excesso de açúcar contribui para o envelhecimento precoce da pele por meio do processo de glicação... favorecendo rugas e flacidez.” (A.F.2025)

A glicação, confirmada na literatura como uma reação bioquímica entre açúcares e proteínas estruturais como colágeno, reduz a elasticidade da pele e acelera o envelhecimento cutâneo (Monnier et al., 2005). Isso reforça a advertência da entrevistada sobre os efeitos estéticos do consumo elevado de açúcar.

Além disso, a nutricionista relaciona o consumo de ultraprocessados à inflamação sistêmica que afeta a pele:

> “Alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras trans e aditivos, aumentam a inflamação... causando acne, oleosidade e desidratação.” (A.F.2025)

Esses pontos refletem o conhecimento atual sobre a influência dos hábitos alimentares na microbiota intestinal e na resposta inflamatória, que impactam diretamente condições dermatológicas (Calder et al., 2019). Outro aspecto importante ressaltado é a retenção de líquidos: “O alto teor de sódio e aditivos desequilibram a hidratação... agravando o inchaço e o aspecto cansado.”

A ingestão excessiva de sódio, comum nos ultraprocessados, está associada a alterações no balanço hídrico corporal e aumento da pressão osmótica, o que explica o edema e a sensação de inchaço relatados (He & MacGregor, 2010).

A.F. também aponta sinais físicos clássicos do consumo inadequado:

> “Pele oleosa, acne, rugas, flacidez, ganho de peso na região abdominal e celulite... além de cabelos e unhas fracas.”

Esses sintomas são indicadores comuns da má qualidade alimentar, especialmente pelo efeito do excesso de carboidratos simples e gorduras trans na composição corporal e na saúde do tecido cutâneo (Katta & Desai, 2014). Sobre estratégias práticas, a entrevistada sugere substituições simples para reduzir açúcar e ultraprocessados:

> “Trocar refrigerantes por água com gás e limão, doces industrializados por frutas, e cereais açucarados por aveia com canela.”
> “Para ultraprocessados, optar por frutas frescas, oleaginosas e pães integrais caseiros.” (A.F.2025)

Essas recomendações são alinhadas com as orientações nutricionais vigentes que priorizam alimentos minimamente processados e fontes naturais de nutrientes, essenciais para a saúde metabólica e estética (Brasil, 2014; Monteiro et al., 2018).

Finalmente, para o controle da vontade por doces, A.F. enfatiza:

> “Equilibrar proteínas, fibras e gorduras boas, consumir chocolate amargo, frutas com canela e manter a hidratação.” (A.F.2025)

Essa abordagem é respaldada pela ciência da nutrição funcional, que destaca a importância da estabilidade glicêmica e da saciedade para evitar picos de fome e consumo excessivo de açúcar (Blundell et al., 2010). Em suma, as percepções clínicas da entrevistada corroboram amplamente o conhecimento científico, reforçando que intervenções nutricionais personalizadas e o incentivo a escolhas alimentares conscientes são fundamentais para prevenir os impactos negativos do consumo excessivo de açúcar e alimentos ultraprocessados na saúde e na aparência física.

3.2 ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM ROTINAS CORRIDAS: HIDRATAÇÃO E ANTIOXIDANTES NO COMBATE AOS EFEITOS DOS ULTRAPROCESSADOS

Com a correria do dia a dia, muitas pessoas recorrem a alimentos ultraprocessados pela praticidade, comprometendo a qualidade da alimentação. No entanto, é possível adotar estratégias simples e eficazes que se encaixam na rotina e promovem benefícios à saúde.

A hidratação adequada e o consumo regular de alimentos ricos em antioxidantes são exemplos práticos que auxiliam na eliminação de toxinas, na prevenção do envelhecimento precoce e na redução dos impactos negativos causados por uma dieta pobre em nutrientes. Essas ações contribuem para manter o equilíbrio metabólico, a saúde da pele e o bem-estar geral, mesmo diante de agendas apertadas.

A entrevistada A.F. reconhece que a rotina agitada é um desafio para manter uma alimentação equilibrada, e sugere substituições rápidas e acessíveis para esse contexto:

> "Para uma rotina corrida, substitua fast foods por saladas prontas com proteínas, como frango ou atum... Troque lanches processados por frutas e castanhas, e refrigerantes por água ou chá gelado sem açúcar." (A.F.2025)

Essa recomendação alinha-se com as evidências que indicam a importância de refeições práticas, porém nutricionalmente densas, para a manutenção da saúde metabólica em dias atarefados (Slavin & Lloyd, 2012). A utilização de marmitas balanceadas e lanches naturais facilita a adesão a um padrão alimentar mais saudável, reduzindo a exposição a alimentos ultraprocessados.

Além disso, a substituição de pães brancos por integrais ou wraps contribui para a melhora da saciedade e controle glicêmico:

> "Trocar pães brancos por integrais ou wraps também é uma boa opção para manter a saciedade e a energia."(A.F.2025)

Este enfoque é sustentado pela literatura que evidencia os benefícios dos alimentos integrais no controle da glicemia e na promoção do bem-estar energético, fatores cruciais para o desempenho diário e a prevenção do consumo compulsivo de alimentos ricos em açúcar (McKeown et al., 2009).

Outro ponto fundamental destacado é a importância da hidratação e do consumo de antioxidantes para mitigar os efeitos negativos do consumo de açúcar e ultraprocessados:

> "A hidratação é essencial para ajudar na eliminação de toxinas acumuladas... prevenindo o inchaço."
>
> "Os antioxidantes, presentes em frutas, verduras e sementes, combatem os radicais livres gerados pela inflamação e estresse oxidativo, protegendo a pele e as células do corpo." (A.F.2025)

Esses mecanismos são amplamente estudados, evidenciando que a adequada ingestão hídrica facilita os processos fisiológicos de desintoxicação, enquanto os antioxidantes atuam na neutralização dos radicais livres, reduzindo o dano celular e o envelhecimento precoce (Pham-Huy et al., 2008; Popa et al., 2019). Assim, a combinação de hidratação adequada e alimentação rica em antioxidantes configura uma estratégia essencial para a manutenção da saúde cutânea e sistêmica, especialmente em indivíduos com dietas ricas em alimentos processados.

Portanto, as sugestões da entrevistada oferecem um conjunto viável e efetivo de ações que podem ser incorporadas ao cotidiano corrido, promovendo não só a melhora estética, mas também a qualidade de vida e a saúde integral.

3.3 O PROCESSO DE GLICAÇÃO: E ALTERAÇÕES DO NÍVEL DA DERME

O consumo excessivo de açúcar tem sido amplamente associado ao envelhecimento precoce da pele, principalmente devido ao processo de glicação (processo pelo qual moléculas de açúcar se unem a proteínas e lipídios), que compromete a integridade das fibras de colágeno e elastina, resultando em rugas e flacidez (Silva & Andrade, 2020). Além disso, alimentos ultraprocessados contribuem para processos inflamatórios, favorecendo o surgimento de acne, pele oleosa, retenção de líquidos e aumento da gordura corporal (Costa et al., 2021).

Esses achados são particularmente preocupantes, considerando que o consumo excessivo de açúcar e alimentos ultraprocessados é uma prática comum na sociedade moderna. Além disso, a falta de conscientização sobre os efeitos negativos desses alimentos na saúde da pele e no envelhecimento precoce pode contribuir para a perpetuação desses hábitos alimentares nocivos. É importante notar que o processo de glicação, mencionado anteriormente, é um mecanismo complexo que envolve a reação entre o açúcar e as proteínas da pele, levando à formação de produtos finais de glicação avançada (AGEs). Esses AGEs podem se acumular na pele ao longo do tempo, contribuindo para a perda de elasticidade e firmeza da pele, além da formação de rugas e flacidez.

Além disso, a inflamação crônica (processo de resposta prorrogada do sistema imunológico a uma infecção) associada ao consumo de alimentos ultraprocessados pode ter efeitos negativos mais amplos na saúde, incluindo o aumento do risco de doenças metabólicas cardíacas, diabetes 2 e risco de obesidade. Portanto, é fundamental que os indivíduos adotem uma abordagem holística para a saúde, incluindo uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais e cereais integrais, além de uma rotina regular de atividade física e gerenciamento do estresse.

Os sinais físicos mais evidentes de uma dieta rica em açúcar e industrializados incluem pele oleosa e propensa à acne, inchaço devido à retenção de líquidos, rugas e flacidez pela degradação do colágeno, além do acúmulo de gordura, especialmente na região abdominal. A ingestão frequente desses alimentos

pode levar a efeitos como queda capilar e unhas enfraquecidas, refletindo um impacto sistêmico negativo no organismo (Peixoto,2015).

Esses sinais físicos não são apenas esteticamente desagradáveis, mas também podem ser indicativos de problemas de saúde mais profundos. A pele oleosa e propensa à acne, por exemplo, pode ser um sinal de desequilíbrio hormonal e inflamação crônica no organismo. Além disso, o inchaço devido à retenção de líquidos pode ser um indicador de problemas de saúde mais graves, como insuficiência renal ou cardíaca.

A degradação do colágeno e a formação de rugas e flacidez também podem ser um sinal de envelhecimento celular acelerado, que pode ser influenciado por fatores como estresse oxidativo, inflamação crônica e exposição a radicais livres. Além disso, o acúmulo de gordura na região abdominal (a gordura visceral afeta órgãos vitais descanteando doenças metabólicas) pode ser um indicador de resistência à insulina e aumento do risco de doenças metabólicas, como diabetes 2 e doenças cardíacas.

A queda capilar e as unhas enfraquecidas também podem ser um sinal de deficiência nutricional e desequilíbrio hormonal. A ingestão frequente de alimentos ricos em açúcar e industrializados pode levar a uma deficiência de nutrientes essenciais, como vitaminas e minerais, que são fundamentais para a saúde do cabelo e das unhas. Além disso, a inflamação crônica e o estresse oxidativo podem danificar as células do cabelo e das unhas, levando a uma perda de saúde e vitalidade.

3.4 ESTRATÉGIAS PARA A DIMINUIÇÃO DO CONSUMO DE AÇÚCAR

Diante dessas questões, estratégias para reduzir o consumo de açúcar e alimentos industrializados são fundamentais para melhorar a saúde e a estética corporal. Entre as principais recomendações nutricionais, destaca-se a substituição de refrigerantes por água com gás e limão, a troca de doces industrializados por frutas in natura ou desidratadas sem adição de açúcar e a escolha de cereais integrais, como aveia com canela, em vez de cereais açucarados. O uso de adoçantes naturais, como stévia ou eritritol, e a priorização de alimentos frescos e minimamente processados são alternativas eficazes para uma alimentação mais saudável (Moreira et al., 2023).

A hidratação adequada desempenha um papel essencial na eliminação de toxinas e na prevenção do inchaço. Além disso, o consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais, auxilia na neutralização dos radicais livres, minimizando os efeitos do envelhecimento precoce e promovendo a saúde da pele (Almeida & Rocha, 2021).

A hidratação também é fundamental para manter a saúde da pele, pois ajuda a eliminar as toxinas e os resíduos que podem se acumular na pele, causando problemas como acne, rugas e flacidez. Além disso, ajuda a manter a elasticidade e a firmeza da pele, reduzindo a aparência de rugas e linhas finas. (Moreira et al., 2023).

O consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais, é igualmente importante

para a saúde da pele. Os antioxidantes ajudam a neutralizar os radicais livres, que são moléculas instáveis que podem causar danos às células da pele, levando ao envelhecimento precoce e a problemas de saúde como o câncer de pele. (Moreira et al., 2023).

ALIMENTOS RICOS EM ANTIOXIDANTES		
	FRUTA	**VEGETAL**
1°	Mirtilo (Blueberry)	Couve
2°	Açaí	Espinafre
3°	Morango	Brócolis
4°	Romã	Beterraba
5°	Cabeludinha (ou Jambo)	Pimentão Vermelho

Fonte: Moreira et al., 2023.

Além disso, os antioxidantes ajudam a proteger a pele contra os danos causados pela exposição ao sol, ao fumo e a outros fatores ambientais que podem afetar a saúde da pele. (Moreira et al., 2023).

É importante notar que a combinação de uma dieta rica em antioxidantes com uma hidratação adequada pode ter efeitos sinérgicos na saúde da pele, ajudando a manter a pele saudável, radiante e jovem por mais tempo. Estas práticas podem ser complementadas com outras estratégias de cuidado com a pele, como a proteção solar, a limpeza regular e o uso de produtos de cuidado com a pele adequados para o tipo de pele. (Souza et al., 2023).

Para aqueles que possuem uma rotina corrida, alternativas práticas podem facilitar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Opções como saladas prontas com proteínas, snacks saudáveis (castanhas e frutas) e marmitas equilibradas substituem fast foods sem comprometer a praticidade. Além disso, preparações rápidas como smoothies e iogurtes naturais são excelentes escolhas para manter uma alimentação balanceada mesmo em meio a um cotidiano agitado (Souza et al., 2023).

4 CONCLUSÃO

Logo, o consumo excessivo de açúcar e alimentos industrializados tem um impacto negativo significativo na aparência física e na saúde geral. A adoção de uma alimentação saudável e equilibrada, rica em frutas, vegetais, cereais integrais e proteínas magras, é fundamental para manter a qualidade de vida e a autoestima.

Além disso, a hidratação adequada, o consumo de alimentos ricos em antioxidantes e a prática regular de atividade física são essenciais para promover a saúde da pele e prevenir o envelhecimento precoce. É importante lembrar que a pele é um órgão vital que reflete a saúde geral do corpo, e que a

alimentação saudável e equilibrada é fundamental para manter a sua saúde e beleza.

A adoção de hábitos saudáveis também pode ter um impacto positivo na autoestima e na qualidade de vida. Quando nos sentimos bem com o nosso corpo e com a nossa saúde, estamos mais propensos a nos sentirmos confiantes e felizes. Além disso, a alimentação saudável e equilibrada pode ajudar a prevenir doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e obesidade.

Portanto, é fundamental que façamos escolhas conscientes sobre a nossa alimentação e estilo de vida. Com pequenas mudanças no dia a dia e a adoção de hábitos saudáveis, é possível alcançar uma aparência física mais saudável e radiante, além de melhorar a qualidade de vida e a saúde geral. Lembre-se de que a saúde e a beleza começam por dentro, e que a alimentação saudável e equilibrada é o primeiro passo para alcançar um corpo e uma mente saudáveis.

REFERÊNCIAS

ACHESON, KJ et al. Capacidade de armazenamento de glicogênio e lipogênese de novo durante superalimentação maciça de carboidratos no homem. The American journal of clinical nutrition, v. 48, n. 2, p. 240-247, 1988.

CORDEIRO, Larissa da Silva et al. Análise comparativa da qualidade de dietas de rotina em instituição pública e privada no município de São Paulo. 2024.

COSTA, Caroline Santos et al. Consumption of ultra-processed foods and body fat during childhood and adolescence: a systematic review. Public health nutrition, v. 21, n. 1, p. 148-159, 2018.

DA COSTA LOUZADA, Maria Laura et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. Preventive medicine, v. 81, p. 9-15, 2015.

GONZÁLEZ OLMO, Brigitte M.; BARRIENTOS, Ruth M. Evolução da dieta humana e seu impacto na microbiota intestinal, respostas imunológicas e saúde cerebral. Nutrients , v. 13, n. 1, p. 196, 2021.

HELLERSTEIN, Marc K. Nenhuma moeda energética comum: lipogênese de novo como a estrada menos percorrida. The American Journal of Clinical Nutrition, v. 74, n. 6, p. 707-708, 2001.

LOUZADA, Maria Laura da Costa et al. Impact of the consumption of ultra-processed foods on children, adolescents and adults' health: Scope review. Cadernos de Saúde Pública, v. 37, p. e00323020, 2022.

LUDWIG, David S. O índice glicêmico: mecanismos fisiológicos relacionados à obesidade, diabetes e doença cardiovascular. Jama, v. 287, n. 18, p. 2414-2423, 2002.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. Public health nutrition, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2011.

MOREIRA, Caroline Camila et al. Alimentação saudável em encartes de supermercados: reflexões segundo a classificação de alimentos adotada no Guia Alimentar para a População Brasileira. Ciência & Saúde Coletiva, v. 28, p. 631-642, 2023.

PASQUET, Patrick et al. Superalimentação massiva e balanço energético em homens: o modelo Guru Walla. The American journal of clinical nutrition , v. 56, n. 3, p. 483-490, 1992.

PEIXOTO, Adriana Lopes. Nutrição e Metabolismo: A importância do consumo equilibrado dos nutrientes no processo metabólico. AS Sistemas, 2015.

RAMOS, Valéria Pereira; MENESES, COR de. Efeitos do consumo excessivo de açúcar sobre o desempenho cognitivo: uma revisão de literatura/Effects of excessive sugar consumption on cognitive performance: a literature review. Brazilian Journal of Health Review, v. 4, n. 6, p. 24931-24951, 2021.

SARIS, Wim HM. Açúcares, metabolismo energético e controle do peso corporal. The American journal of clinical nutrition, v. 78, n. 4, p. 850S-857S, 2003.

Saúde promove conscientização sobre o consumo de açúcar em webinário. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/janeiro/saude-promove-conscientizacao-sobre-o-consumo-de-acucar-em-webinario>.

SOUZA, Mauricio Jorge Pinto de; OLIVEIRA, Pedro Rodrigues de; BURNQUIST, Heloisa Lee. Lar" Doce" Lar: uma análise do consumo de açúcar e de produtos relacionados no Brasil. Revista de Economia e Sociologia Rural, v. 51, p. 785-796, 2013.

WANI, Prachi Hajare; SARODE, Nandkishor. Impact of Fast Food Consumption on Health. International Journal on Recent Trends in Business and Tourism (IJRTBT), v. 2, n. 3, p. 79-83, 2018.