

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM INDIVÍDUOS COM ANSIEDADE,
DEPRESSÃO E ESTRESSE: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Gabriela Cury Pinheiro Oliveira

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia-GO, Brasil

E-mail: gabrielacury19@gmail.com

Marta Isabel Valente A M C N Andrade

Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia-GO, Brasil.

E-mail: isabelmartinha@gmail.com

Autor correspondente

Nome completo: _____

Endereço completo: Rua ____, nº ____, Bairro ____, CEP ____, Cidade ____, Estado
____, País ____ E-mail: _____

RESUMO

Introdução: A relação entre alimentação e saúde mental tem recebido crescente atenção, especialmente diante do aumento dos casos de ansiedade, depressão e estresse. Evidências indicam que a qualidade da dieta e os padrões alimentares influenciam mecanismos biológicos e comportamentais relacionados ao estado emocional. **Objetivo:** Avaliar a influência do consumo alimentar em indivíduos com sintomas de ansiedade, depressão e estresse. **Materiais e Métodos:** Realizou-se revisão de literatura analítica nas bases PubMed e SciELO, incluindo estudos publicados entre 2020 e 2025. Foram selecionados artigos originais conduzidos com adultos (≥ 19 anos), que utilizaram instrumentos validados para avaliar consumo alimentar e indicadores de saúde mental. **Resultados:** Treze estudos atenderam aos critérios, totalizando 173.425 participantes. Elevado consumo de alimentos ultraprocessados e presença de comportamentos alimentares disfuncionais, estiveram associados ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Dietas de alta qualidade, com maior ingestão de frutas, vegetais, proteínas magras e alimentos integrais, além da adesão à Dieta Mediterrânea, foram relacionadas a menor prevalência de sintomas emocionais e melhor bem-estar psicológico. **Discussão:** Os resultados podem ser explicados por mecanismos como inflamação sistêmica, estresse oxidativo, disbiose intestinal e alterações no eixo hipotálamo–hipófise–adrenal, que influenciam a regulação do humor. Entretanto, a heterogeneidade metodológica entre os estudos limita a padronização e a extrapolação dos achados. **Conclusão:** A qualidade da dieta exerce papel relevante na saúde mental, indicando que padrões alimentares equilibrados podem contribuir para a redução de sintomas emocionais e para a promoção do bem-estar psicológico em diferentes populações.

Palavras-chave: Consumo alimentar; Saúde mental; Ansiedade; Depressão; Estresse.

ABSTRACT

Introduction: The relationship between diet and mental health has received increasing attention, especially given the rise in cases of anxiety, depression, and

stress. Evidence indicates that diet quality and eating patterns influence biological and behavioral mechanisms related to emotional state. Objective: To evaluate the influence of food consumption in individuals with symptoms of anxiety, depression, and stress. Materials and Methods: An analytical literature review was conducted in the PubMed and SciELO databases, including studies published between 2020 and 2025. Original articles conducted with adults (≥ 19 years) that used validated instruments to assess food consumption and indicators of mental health were selected. Results: Thirteen studies met the criteria, totaling 173,425 participants. High consumption of ultra-processed foods and the presence of dysfunctional eating behaviors were associated with increased symptoms of anxiety, depression, and stress. High-quality diets, with higher intake of fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains, in addition to adherence to the Mediterranean Diet, were related to a lower prevalence of emotional symptoms and better psychological well-being. Discussion: The results can be explained by mechanisms such as systemic inflammation, oxidative stress, intestinal dysbiosis, and alterations in the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, which influence mood regulation. However, methodological heterogeneity among the studies limits the standardization and extrapolation of the findings. Conclusion: Diet quality plays a relevant role in mental health, indicating that balanced dietary patterns can contribute to the reduction of emotional symptoms and the promotion of psychological well-being in different populations.

Key words: Food consumption; Mental health; Anxiety; Depression; Stress.

INTRODUÇÃO

O consumo alimentar é influenciado por interação complexa de diversos fatores que ultrapassam as necessidades fisiológicas, englobando dimensões emocionais, psicológicas e sociais que determinam a escolha, a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos. Alterações emocionais, como ansiedade, depressão e estresse, têm sido amplamente associadas a modificações no padrão alimentar, podendo resultar tanto em aumento quanto em redução da ingestão de alimentos, além de favorecer a preferência por alimentos ultraprocessados (AUPs), ricos em gorduras e açúcares (MATOS et al., 2022).

A ansiedade e a depressão figuram entre os transtornos mentais mais prevalentes do mundo e representam importante desafio para a saúde pública. Segundo estimativas recentes da Organização Mundial da Saúde, mais de 280 milhões de pessoas sofrem de depressão e aproximadamente 301 milhões convivem com transtornos de ansiedade globalmente. No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 revelam que 10,2% da população adulta já recebeu diagnóstico médico de depressão. Esses transtornos frequentemente coexistem e estão fortemente relacionados ao estresse psicológico, que atua como um mediador entre o estado emocional e o consumo alimentar (WHO, 2023; BRITO et al., 2023; SANTOS et al., 2023).

Diversos estudos apontam que o estresse crônico pode desencadear alterações hormonais, especialmente no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, promovendo o aumento da liberação de cortisol — hormônio diretamente relacionado à fome, ao apetite e à preferência por alimentos altamente palatáveis. Esse mecanismo fisiológico ajuda a explicar a associação entre níveis elevados de estresse

e o maior consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura, além do surgimento de episódios de comer emocional. Tais padrões alimentares contribuem para o risco elevado de desenvolvimento ou agravamento de sintomas de ansiedade e depressão (DALLMAN et al., 2003; FRANÇA et al., 2020; MATOS et al., 2022).

Por outro lado, a adoção de padrões alimentares equilibrados, com ênfase em alimentos com propriedades anti-inflamatórias e alta densidade de micronutrientes, tem demonstrado efeito protetor sobre a saúde mental. O aumento da ingestão de frutas, verduras e alimentos in natura está associado a maior bem-estar psicológico e menor incidência de sintomas depressivos. Entre esses padrões, destaca-se a Dieta Mediterrânea, caracterizada pelo consumo frequente de azeite, peixes, frutas e vegetais, que tem sido associada à redução significativa da probabilidade de sintomas de depressão e ansiedade (GŁABSKA et al., 2020; PARK et al., 2023; SILVA et al., 2021; MORALES et al., 2024).

Compreender como diferentes padrões alimentares, incluindo a frequência de consumo de AUPs e a ocorrência da alimentação emocional, se relacionam com a prevalência e a intensidade dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse é fundamental para o entendimento das interações entre alimentação e saúde mental.

Assim, este trabalho teve como objetivo avaliar a influência do consumo alimentar em indivíduos com ansiedade, depressão e estresse, investigando como distintos padrões alimentares se relacionam com o estado emocional da população, contribuindo para o avanço de estratégias de prevenção e intervenção no campo da saúde mental e nutricional.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, de caráter analítico, que busca sintetizar e interpretar criticamente os achados disponíveis sobre a avaliação do consumo alimentar em indivíduos com ansiedade, depressão e estresse.

A busca foi realizada nas bases de dados Pubmed e Scielo no período de 2020 a 2025. De qual os descritores empregados em português e inglês, foram: “consumo alimentar” / “food consumption”, “saúde mental” / “mental health”, “transtornos mentais” / “mental disorders”, “transtorno alimentar” / “eating disorder”, “alimentação emocional” / “emotional eating”, “compulsão alimentar” / “binge eating”, “restrição alimentar” / “dietary restriction”, “ansiedade” / “anxiety”, “depressão” / “depression” e “estresse” / “stress”.

Foram incluídos no processo de levantamento de dados artigos originais em periódicos científicos, disponíveis na íntegra e publicados entre 2020 e 2025, em português ou inglês, que abordassem de forma direta a relação entre o consumo alimentar em indivíduos com ansiedade, depressão e estresse. Foram considerados apenas estudos realizados com seres humanos adultos (≥ 19 anos), que utilizaram instrumentos validados e apresentaram medidas objetivas dos desfechos avaliados, além de demonstrarem relevância para o tema proposto.

Excluíram-se publicações duplicadas, teses, dissertações, revisões de literatura, resumos de eventos e trabalhos que não apresentassem relevância para o tema, aqueles não disponíveis nas bases de dados utilizadas; pesquisas realizadas em modelos animais; estudos que não utilizem instrumentos validados ou que não apresentem medidas objetivas dos desfechos avaliados; artigos publicados em idiomas diferentes do português e do inglês e aqueles que abordassem populações fora da faixa etária de interesse, indivíduos 19+.

A coleta de dados foi conduzida de forma sistemática nas bases de dados científicas. No PubMed, foram identificados 69 artigos, dos quais, após a leitura dos títulos e resumos, 12 atenderam aos critérios de inclusão. Na base Scielo, foram encontrados 2 artigos no mesmo período, porém apenas 1 se enquadrava nos parâmetros estabelecidos.

Após a seleção dos artigos, eles foram lidos na íntegra a fim de serem alocados em uma tabela para melhor visualização dos resultados dos artigos.

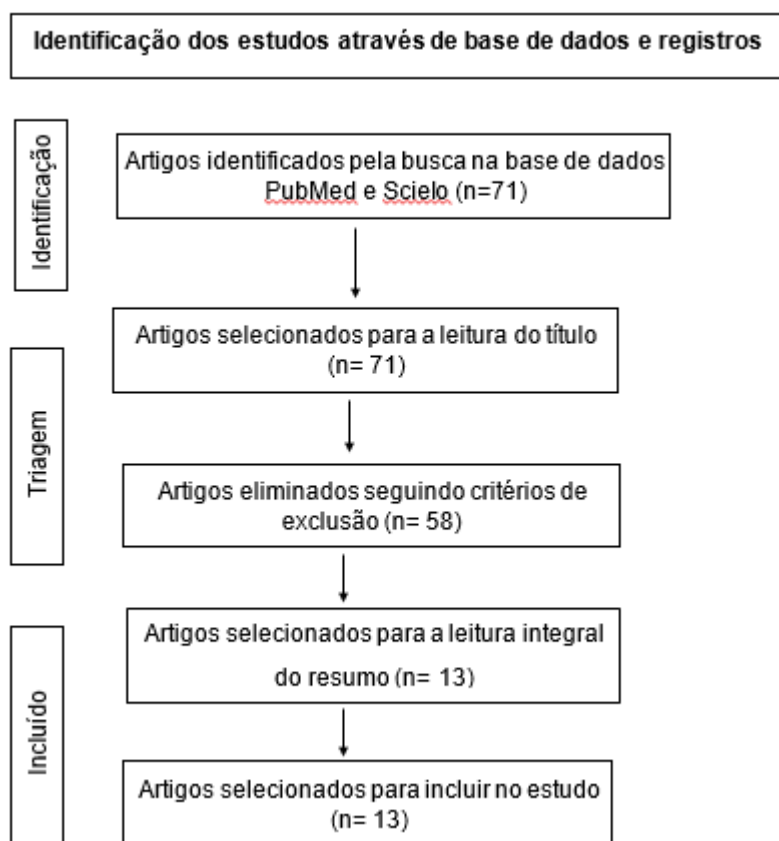


Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos.

RESULTADOS

Foram incluídos 13 estudos observacionais, totalizando 173.425 participantes, com idades variando de 18 a 93 anos. A maioria das pesquisas apresentou predomínio do sexo feminino, refletindo maior prevalência de sintomas de ansiedade e depressão

entre mulheres. Os instrumentos utilizados para avaliação do comportamento alimentar variaram entre o ***Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ)*** e o ***Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q)***, enquanto a saúde mental foi avaliada principalmente por escalas de depressão, ansiedade e estresse (DASS-21).

De modo geral, observou-se associação significativa entre padrões alimentares desadaptativos, como alimentação emocional e restritiva, e maior presença de sintomas psicológicos, especialmente ansiedade e depressão. Em contrapartida, estudos que analisaram padrões alimentares saudáveis, com maior consumo de frutas, verduras e alimentos minimamente processados, relataram melhor bem-estar emocional e menores níveis de estresse.

Título	Autor/Ano	Objetivo	Métodos	Principais resultados	Conclusão
Hábitos e comportamentos alimentares de pacientes com transtornos mentais	Franco et al., 2024*	Associar comportamentos e hábitos alimentares de pacientes com transtornos mentais e fatores relacionados que podem afetar sua qualidade de vida.	Estudo com 120 pacientes adultos com transtornos mentais que responderam ao questionário sobre dados sociodemográficos, hábitos e comportamento alimentar. Utilizados os testes Qui-quadrado de Pearson, Exato de Fisher e regressão logística.	Alto risco de desenvolver Restrições Alimentares (44,2%), Compulsão Alimentar (31,7%), Desejo Intenso de Comer (25,8%) e Comer Descontrolado (24,2%). O excesso de peso e o hábito de petiscar diminuíram a probabilidade de desenvolver Desejo Intenso de Comer e Compulsão Alimentar.	Variáveis de comportamento alimentar estão relacionadas ao tratamento psiquiátrico, e os hábitos alimentares afetam negativamente a probabilidade de desenvolver certos comportamentos alimentares de risco, impactando a saúde e a qualidade de vida.
A relação entre estresse, ansiedade e comportamento alimentar entre estudantes chineses	Chai et al., 2024*	Investigar o papel mediador da ansiedade entre o estresse e os comportamentos alimentares em estudantes universitários chineses.	Estudo transversal com 1.672 estudantes universitários (18-25 anos) da Pesquisa de Psicologia e Comportamento de Residentes Chineses (PBICR) de 2021. Utilizou-se amostragem em múltiplos estágios e amostragem por cotas.	O estresse (curto e longo prazo) correlacionou-se positivamente com aumento da ansiedade e adoção de comportamentos alimentares não saudáveis. A ansiedade foi um mediador significativo da relação estresse-comportamento alimentar, explicando 28,3% (estresse de longo prazo) e 61,4% (estresse de curto prazo) do efeito.	O gerenciamento do estresse e serviços de saúde mental são importantes. Recomenda-se uma abordagem abrangente para reduzir pressões, controlar a ansiedade e promover comportamentos alimentares saudáveis.
Associação entre o Índice de Alimentação Saudável e a Saúde Mental em Adultos de Meia-Idade com Base no Tamanho da Família na Coreia	Kim et al., 2022*	Identificar a associação entre as pontuações do Índice Coreano de Alimentação Saudável (KHEI) e a saúde mental em adultos de meia-idade.	Estudo com 3.519 participantes (40-60 anos) extraídos da Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição da Coreia (2016-2018). Foram avaliados estado subjetivo de saúde, estresse, depressão e qualidade de vida.	Participantes com maior pontuação no KHEI (melhor qualidade da dieta) apresentaram menores níveis de depressão, ansiedade e estresse percebido (relação inversa). O consumo adequado de frutas, vegetais, proteínas magras e produtos integrais foi o fator mais fortemente associado à melhor saúde mental.	Uma dieta mais equilibrada e rica em alimentos saudáveis está significativamente associada a melhor saúde mental. Melhorar a qualidade da dieta pode ser uma estratégia preventiva importante contra sintomas de depressão e ansiedade.
Qualidade da dieta, estresse e problemas comuns de saúde mental: um estudo de	Schweren et al., 2020*	Avaliar prospectivamente o papel da qualidade geral da dieta em	Estudo de coorte prospectivo com N = 121.008 indivíduos que responderam ao questionário de frequência alimentar para estimar a qualidade geral da dieta.	Altos escores de estresse e neuroticismo foram fracamente associados a uma pior qualidade da dieta. A má qualidade da dieta não previu problemas de saúde mental. A	A qualidade da dieta não desempenha um papel mediador em duas vias estabelecidas para problemas comuns de saúde

coorte de 121.008 adultos		vias comuns para o desenvolvimento de depressão e ansiedade.	Depressão e ansiedade foram avaliadas no início e no acompanhamento. Modelos de regressão logística foram usados para modelar a dieta como mediadora.	qualidade geral da dieta não mediou a relação entre estresse/neuroticismo e problemas comuns de saúde mental (efeitos consistiram inteiramente em efeitos diretos).	mental. Intervenções dietéticas podem beneficiar indivíduos estressados e neuróticos, mas é improvável que previnam o aparecimento de depressão e ansiedade.
Associação do comportamento de ingestão de energia de 24 horas com sintomas depressivos: descobertas da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição	Yin et al., 2025*	Avaliar a relação entre a ritmicidade da ingestão energética e os sintomas depressivos.	Estudo transversal com 34.974 indivíduos recrutados da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição. Análise de vários aspectos da ritmicidade da ingestão energética (proporção de ingestão em não-refeições e horários) por regressões ponderadas por amostra.	Alta proporção de ingestão energética proveniente de alimentos não relacionados às refeições foi associada a sintomas depressivos mais elevados. Ingestão adequada de energia no café da manhã associou-se à diminuição dos sintomas depressivos. A menor prevalência de sintomas ocorreu com o horário da última ingestão às 19h48.	A proporção de energia consumida em alimentos não relacionados às refeições, a ingestão adequada de energia no café da manhã e horários moderados de término da ingestão de energia estão relacionados a sintomas depressivos.
Associação entre escolhas de estilo de vida saudáveis e saúde mental entre estudantes: um estudo transversal	Wang et al., 2025*	Investigar o impacto de escolhas de estilo de vida saudáveis em problemas de saúde mental em amostras de estudantes universitários da China	Pesquisa transversal online com 1.826 estudantes universitários de uma universidade em Wuhan, China (2021 a 2023). Utilizou-se amostragem por conglomerados. Análise por testes de qui-quadrado e regressão logística binária.	53,1% dos estudantes apresentaram problemas de saúde mental. Estilos de vida não saudáveis associados a sintomas anormais: pouca ingestão de café da manhã, sono insuficiente, rotina irregular, raridade de exercício físico e tabagismo.	A prevalência de problemas de saúde mental é alta entre universitários, e alguns estilos de vida não saudáveis estão intimamente relacionados a sintomas psicológicos anormais. Intervenções como palestras educativas sobre saúde e programas de exercícios são recomendadas.
Avaliação psicométrica de comportamentos alimentares e saúde mental entre estudantes universitários na China e no Paquistão: um estudo transcultural	Waseem et al., 2025*	Avaliar a confiabilidade e a validade e explorar as relações entre comportamentos alimentares e saúde mental.	Estudo transcultural com 1.002 estudantes universitários da China e do Paquistão. Coleta de dados sociodemográficos e realização de estatísticas descritivas, análise de confiabilidade e Análise Fatorial Confirmatória (AFC) de questionários de comportamento alimentar e saúde mental.	O estudo destacou diferenças culturais: estudantes chineses apresentaram comportamentos alimentares noturnos, maior estresse e depressão. Estudantes paquistaneses exibiram comportamentos alimentares mais restritivos.	Os achados sugerem a necessidade de intervenções adaptadas culturalmente para abordar questões de saúde mental relacionadas à alimentação e melhorar o bem-estar dos estudantes.

Movimento e comportamento alimentar e saúde mental entre estudantes universitários: o estudo Health@NUS	Zheng et al., 2025*	Avaliar as associações entre movimento, comportamento alimentar e saúde mental entre estudantes universitários.	Estudo transversal com 773 estudantes (dados de 2020-2022) do estudo de coorte Health@NUS . A saúde mental foi medida pela Escala de Sofrimento Psicológico de Kessler (6 itens) e Índice de Bem-Estar da OMS (5 itens). Utilizou-se regressão linear multivariável.	Estudantes com 2 ou mais comportamentos saudáveis relataram menos sofrimento e maior bem-estar. Sono adequado e menor ingestão de alimentos não saudáveis foram associados a menos sofrimento e melhor bem-estar. Atividade física moderada a vigorosa (AFMV) e menos comportamento sedentário associados a melhor bem-estar.	Quanto mais movimentos e comportamentos alimentares saudáveis os estudantes adotavam, melhores eram os resultados de saúde mental. Intervenções devem abordar estilo de vida e saúde mental, potencialmente adaptadas ao sexo.
Consumo alimentar associado à depressão, ansiedade e estresse em estudantes ingressantes em universidade pública	Ribeiro et al., 2024*	Investigar a associação do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e ultraprocessados com sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários	Estudo transversal com 343 estudantes ingressantes de uma universidade pública brasileira. Foram aplicados questionários online: Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) e Food Frequency Questionnaire (FFQ) .	Maior consumo de alimentos ultraprocessados associou-se a maiores níveis de depressão, ansiedade e estresse. Em contraste, maior consumo de frutas, verduras e legumes (alimentos in natura / minimamente processados) relacionou-se a menores níveis desses transtornos.	Padrões alimentares saudáveis associam-se a menores sintomas de depressão, ansiedade e estresse, enquanto o consumo frequente de ultraprocessados aumenta o risco. Ações de promoção de alimentação saudável e saúde mental são importantes.
Consumo de Alimentos de Acordo com a Classificação de Alimentos NOVA e Sua Relação com Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Mulheres	Emiliano et al., 2024*	Avaliar o consumo alimentar de mulheres com sintomas depressivos e compará-lo a um controle sem sintomas	Estudo transversal com 96 mulheres (18-59 anos) divididas em grupo Controle (sem sintomas depressivos) e grupo com Sintomas Depressivos. Coleta de dados antropométricos, Questionário DASS-21 e Recordatório alimentar de 24h (2 dias). Alimentos classificados por NOVA: in natura/minimamente processados (UMPF), processados e ultraprocessados (UPF).	Mulheres com sintomas depressivos apresentaram menor consumo de energia e macronutrientes provenientes de alimentos in natura e minimamente processados (UMPF). O consumo energético de UMPF teve correlação negativa com sintomas de depressão, ansiedade e estresse. O consumo de UPF teve correlação positiva com depressão e estresse.	Mulheres com sintomas depressivos consomem menos alimentos minimamente processados. O consumo de alimentos mais naturais pode estar associado a melhor saúde mental. A alimentação saudável deve ser parte de uma abordagem multidisciplinar.
O consumo de alimentos ultraprocessados está	Ertas et al., 2025*	Avaliar as associações entre o consumo de AUP com a qualidade de vida relacionada à saúde e o	Estudo transversal com 595 estudantes residentes em Samsun/Turquia, com coleta de dados por questionário. Utilizou-se análise de regressão linear e	As proporções de AUP foram negativamente relacionadas à qualidade de vida física e positivamente associadas ao sofrimento mental (MDS). O consumo	O aumento do consumo de AUPs está associado à diminuição da qualidade de vida física e ao aumento do sofrimento mental. Consumir

associado à qualidade de vida e ao sofrimento mental entre estudantes universitários		sofrimento mental em estudantes universitários	análise da característica operacional do receptor (ROC) para estabelecer níveis de limiar.	de AUP acima de 40,250% foi associado a sofrimento mental moderado a alto.	mais de 40% de AUPs pode levar a problemas mentais e físicos.
Alimentação, Qualidade de Vida e Saúde Mental: Um Estudo Transversal com Trabalhadores da Educação Federal	Ferreira et al., 2025*	Analisar os fatores associados ao consumo regular de AUP entre funcionários da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (RFEPECT) no Brasil	Estudo transversal com 1.563 trabalhadores da educação. Utilizados instrumentos validados sobre hábitos alimentares (PeNSE), saúde mental (DASS-21) e qualidade de vida (WHOQOL-bref). O consumo regular de AUP foi definido como consumo em ≥ 5 dias nos últimos sete dias. Análise por regressão de Poisson.	O consumo regular de AUP foi associado a insatisfação com o sono e o corpo, inatividade física e má qualidade do sono. Piores escores de estresse e ansiedade foram associados a refrigerantes. Piores escores de depressão e pior percepção de qualidade de vida (domínio psicológico) foram associados a alimentos salgados industrializados/ultraprocessados.	Múltiplos fatores inter-relacionados (individuais, psicossociais e ocupacionais) estão associados ao consumo de AUP entre profissionais da educação. Reforça a importância de políticas institucionais que integrem promoção da saúde alimentar e cuidados com a saúde mental.
Adesão à dieta mediterrânea e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários chilenos: um estudo transversal	Morales et al., 2023*	Determinar a associação entre a adesão à dieta mediterrânea e seus grupos alimentares com sintomas depressivos em estudantes universitários chilenos.	Estudo de desenho transversal com 934 estudantes do primeiro ano de uma universidade chilena. A adesão à DM foi avaliada pelo índice validado chileno (Chilean-MDI) e os sintomas foram avaliados pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21). A análise utilizou modelos de regressão logística, ajustados para fatores de confusão (sexo, IMC, tabagismo etc.).	Estudantes com adesão moderada e alta à DM tiveram menor probabilidade de depressão (OR = 0,64), em comparação com aqueles com baixa adesão. Não foi encontrada associação significativa da adesão geral à DM com ansiedade ou estresse. Maior consumo de verduras, nozes, frutas, peixes/frutos do mar e abacate foi associado a menor probabilidade de sintomas depressivos. No entanto, o consumo elevado de cereais integrais mostrou associação oposta, com maior risco de depressão.	A adesão à Dieta Mediterrânea e o consumo de seus componentes-chave (frutas, vegetais, peixes etc.) estão associados a uma menor probabilidade de depressão em universitários. O estudo reforça a necessidade de estratégias educacionais para melhorar a qualidade da dieta e a saúde mental dessa população.

Tabela I. Caracterização dos estudos incluídos na revisão.

DISCUSSÃO

A análise dos resultados obtidos evidenciou que o consumo alimentar está intimamente ligado à saúde mental, demonstrando que fatores emocionais, psicológicos e sociais influenciam de maneira direta tanto as escolhas alimentares quanto o bem-estar geral. Os estudos incluídos permitem compreender que diferentes padrões alimentares podem atuar como fatores protetores ou de risco para sintomas como depressão, ansiedade e estresse, evidenciando a relevância de uma alimentação equilibrada e consciente na promoção da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida.

Em conjunto, os estudos selecionados mostraram associação significativa entre padrões alimentares e saúde mental. De modo geral, dietas compostas por alimentos **in natura** e minimamente processados estiveram associadas a melhor qualidade de vida e menor sofrimento psicológico, enquanto o elevado consumo de AUPs demonstrou aumentar a probabilidade de desenvolvimento de transtornos mentais e prejuízos físicos. Tais achados são coerentes com a literatura contemporânea, que aponta que o padrão dietético exerce efeitos diretos e indiretos sobre processos biológicos e comportamentais fundamentais à regulação emocional (Ribeiro et al., 2024; Emiliano et al., 2024; Ertaş et al., 2025; Ferreira et al., 2025; Morales et al., 2023).

Os alimentos **in natura**, especialmente frutas e vegetais, desempenham papel essencial nessa relação, pois fornecem nutrientes neuroprotetores, como vitaminas, minerais e compostos bioativos envolvidos em processos antioxidantes e na síntese de neurotransmissores, como serotonina e dopamina. Em oposição, o consumo frequente de AUPs tem sido associado a piores desfechos em saúde mental devido à

elevada presença de açúcares simples, gorduras saturadas, sódio e aditivos artificiais, que favorecem inflamação sistêmica, estresse oxidativo e maior risco de alterações no microbioma intestinal — eixo reconhecido como central na modulação do humor e da cognição. Esses mecanismos explicam, em parte, o aumento dos sintomas depressivos e ansiosos observado entre indivíduos com maior ingestão de AUPs (Firth et al., 2020; Lane et al., 2022; Monteiro et al., 2019; Selhub et al., 2014).

No estudo de Franco et al. (2024), comportamentos alimentares de risco, tais como restrição, compulsão, desejo intenso de comer e comer descontrolado, apresentaram forte relação com a qualidade de vida de pacientes em tratamento psiquiátrico. A conclusão de que o excesso de peso e o hábito de petiscar se associaram à menor probabilidade de desenvolver desejos intensos de comer e compulsão sugere que tais comportamentos podem atuar como mecanismos de regulação energética ao longo do dia. Do ponto de vista fisiológico e comportamental, distribuições mais estáveis de ingestão alimentar reduzem oscilações glicêmicas e evitam longos períodos de privação, fatores diretamente associados ao aumento de episódios de perda de controle. Estudos recentes reforçam que dietas excessivamente restritivas tendem a aumentar compulsões, sobretudo diante de impulsividade, estresse emocional e insegurança alimentar, apontando que mecanismos metabólicos e psicossociais convergem para a explicação desses comportamentos (Abene et al., 2023; Rania et al., 2023; Pungirum et al., 2024; Ghazzawi et al., 2024).

Em relação ao estresse, Chai et al., (2024), demonstraram que a ansiedade desempenha papel mediador entre estresse e comportamentos alimentares não saudáveis em universitários chineses. Os achados reforçam que níveis elevados de estresse, de curto e longo prazo, aumentam a probabilidade de comportamentos

alimentares desregulados, enquanto a ansiedade intensifica esse efeito. A literatura recente confirma que o estresse percebido se associa a padrões alimentares disfuncionais, como alimentação emocional, restritiva ou externa, frequentemente mediados por crenças irracionais e estratégias inadequadas de enfrentamento. Intervenções multicomponentes, como **mindfulness** e **mindful eating**, têm mostrado eficácia em reduzir ansiedade, compulsão e alimentação emocional, corroborando a necessidade de abordagens integradas que articulem saúde mental, estilo de vida e alimentação (Gibson-Smith et al., 2020; Chen et al., 2025; Almeida et al., 2024; Kabat-Zinn et al., 2023; Brown et al., 2024; Sanchez et al., 2023).

No estudo de Kim et al., (2022), participantes com maior pontuação no Índice Coreano de Alimentação Saudável apresentaram menores níveis de depressão, ansiedade e estresse. Dietas ricas em frutas, vegetais, proteínas magras e produtos integrais, por oferecerem elevada densidade de micronutrientes, antioxidantes e ácidos graxos de boa qualidade, favorecem a produção de neurotransmissores e reduzem processos inflamatórios relacionados a quadros depressivos. Revisões recentes demonstram que padrões alimentares baseados em alimentos integrais e de origem vegetal são protetores da função neurocognitiva e da saúde mental, reforçando a importância da qualidade da dieta como estratégia preventiva (Zhang et al., 2024; Sadeghi et al., 2023; Li et al., 2025).

Por outro lado, Schweren et al.,(2020), observaram que, embora estresse e neuroticismo (traço de personalidade marcado por maior sensibilidade a emoções negativas, como ansiedade, irritabilidade e insegurança), se associem a pior qualidade da dieta, esta não mediou a relação com sintomas de depressão e ansiedade. Esses resultados sugerem que a dieta, isoladamente, pode não explicar trajetórias de adoecimento mental, ressaltando que fatores de personalidade e

estressores psicossociais possuem influência independente no desenvolvimento de transtornos comuns.

No estudo de Yin et al., (2025), a análise da ritmicidade da ingestão energética revelou que maior proporção de energia proveniente de alimentos fora das refeições principais se associou a níveis mais elevados de sintomas depressivos. Em contrapartida, maior ingestão energética no café da manhã e horários moderados para a última refeição, com menor prevalência de sintomas observada por volta das 19h48, mostraram efeito protetor. Evidências adicionais confirmam que a distribuição da energia ao longo do dia, alinhada aos ritmos circadianos, contribui para maior estabilidade emocional e menor risco de sintomas depressivos (Allada et al., 2023).

Wang et al., (2025), demonstraram alta prevalência de problemas de saúde mental entre universitários chineses, associando estilos de vida pouco saudáveis, como pular o café da manhã, sono insuficiente, rotina irregular, sedentarismo e tabagismo, a pior saúde mental. A literatura apoia essa relação, indicando que a ausência do café da manhã, a restrição de sono e a baixa prática de atividade física prejudicam a regulação emocional e aumentam a probabilidade de alimentação emocional, enquanto intervenções baseadas em educação em saúde e exercícios físicos reduzem riscos associados (Tan et al., 2025; Khan et al., 2024; Wu et al., 2024).

Em uma análise transcultural, Waseem et al., (2025), identificaram diferenças importantes entre estudantes chineses e paquistaneses: enquanto os chineses apresentaram maior prevalência de alimentação noturna, estresse e depressão, os paquistaneses exibiram padrões alimentares mais restritivos. Evidências indicam que tais diferenças podem ser explicadas por fatores culturais, sociais e emocionais, bem como pelo papel da família, da religião e das pressões acadêmicas em cada contexto.

Comportamentos como alimentação noturna entre chineses se associam ao sofrimento psicológico, enquanto entre paquistaneses predominam padrões restritivos, possivelmente influenciados por normas socioculturais, ansiedade e características de ARFID (transtorno de evitação/restrição da ingestão de alimentos). Assim, intervenções em saúde mental voltadas a estudantes devem considerar especificidades culturais (Ertaş et al., 2024; Zhao et al., 2024; Liu et al., 2025; Dai et al., 2017; Malik et al., 2023; Kamran et al., 2023).

Zheng et al., (2025), observaram que estudantes que adotam dois ou mais comportamentos saudáveis, como sono adequado, menor ingestão de alimentos não saudáveis, prática de atividade física moderada a vigorosa e redução do comportamento sedentário, apresentam menor sofrimento psicológico e maior bem-estar. Esses comportamentos exercem efeitos sinérgicos na regulação emocional: o sono adequado favorece restauração cognitiva e emocional; a redução de alimentos não saudáveis melhora autorregulação metabólica; e a atividade física modula o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, elevando o bem-estar subjetivo. Estudos contemporâneos corroboram essa relação, reforçando que intervenções integradas e sensíveis ao gênero são mais eficazes na promoção da saúde mental (Li et al., 2024; García-Pérez et al., 2025; Barbosa et al., 2024).

Os achados de Ribeiro et al. (2024) e Emiliano et al. (2024) reforçam que o consumo elevado de AUPs aumenta níveis de depressão, ansiedade e estresse entre universitários, com efeitos particularmente evidentes entre mulheres. Dietas com alto potencial inflamatório associam-se a maior prevalência de sintomas depressivos, influenciando neurotransmissores e eixos neuroendócrinos. Diferenças hormonais, vulnerabilidade neuroendócrina e variações na microbiota podem explicar maior sensibilidade feminina. Além disso, sintomas depressivos reduzem motivação para

escolhas alimentares saudáveis, favorecendo o consumo de AUPs e perpetuando o ciclo de piora emocional (Phillips et al., 2018; Zou et al., 2022; Mengist et al., 2025; Chen et al., 2021).

De modo complementar, Ertaş et al. (2025) e Ferreira et al. (2025) observaram que o consumo elevado de AUPs reduz a qualidade de vida física e psicológica, associando-se a insatisfação corporal, inatividade física e aumento do estresse, ansiedade e depressão. A literatura atual demonstra que AUPs ativam circuitos de recompensa e favorecem disbiose intestinal, inflamação e alterações metabólicas, contribuindo para o agravamento de sintomas mentais (Sánchez-Gutiérrez et al., 2024; Lane et al., 2024; Adjibade et al., 2022; Smith et al., 2023; Khalil et al., 2024).

Por fim, Morales et al. (2023) demonstraram que a adesão à dieta mediterrânea está associada a menor risco de sintomas depressivos entre universitários. A elevada densidade de nutrientes antioxidantes, fibras, vitaminas do complexo B e ácidos graxos poli-insaturados atua na modulação de processos oxidativos e inflamatórios, além de favorecer a integridade neuronal e a regulação de neurotransmissores. Assim, padrões dietéticos equilibrados e nutricionalmente densos configuram-se como importante estratégia de promoção do bem-estar psicológico.

Em síntese, o conjunto dos estudos analisados evidenciou que padrões alimentares saudáveis e estilos de vida equilibrados exercem efeito protetor sobre a saúde mental, enquanto o consumo elevado de AUPs representa fator de risco para sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Esses achados reforçam a necessidade de intervenções interdisciplinares que promovam alimentação saudável, atividade física, sono adequado e manejo do estresse como estratégias centrais para a promoção da saúde mental na população universitária.

Apesar dessas evidências, algumas limitações metodológicas precisam ser consideradas. Os estudos incluídos utilizaram métodos diferentes para avaliar o consumo alimentar (como recordatório de 24h, questionários de frequência e autorrelato), além de instrumentos diversos para medir ansiedade, depressão e estresse. Houve também variação entre os desenhos dos estudos (transversal, longitudinal, caso-controle) e entre as características das populações analisadas, essas diferenças dificultam a comparação direta dos resultados e reduzem a generalização dos achados.

CONCLUSÃO

Os resultados desta revisão mostraram que o consumo alimentar exerce influência relevante sobre sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Dietas de baixa qualidade, marcadas pelo elevado consumo de alimentos ultraprocessados e baixa ingestão de **alimentos in natura**, estiveram associadas ao agravamento do sofrimento emocional e à piora do bem-estar psicológico. Em contraste, padrões alimentares equilibrados e ricos em alimentos frescos mostraram associação consistente com melhor estado emocional e redução dos sintomas avaliados.

Para a prática profissional do nutricionista, as evidências reforçam a importância de orientar intervenções voltadas à melhoria do padrão alimentar, incentivando o consumo de alimentos minimamente processados, organização das refeições e redução de ultraprocessados. Tais estratégias podem contribuir para o bem-estar emocional e auxiliar no cuidado de indivíduos com sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

AGRADECIMENTOS

A autora agradece à sua orientadora, Marta Isabel Valente A M C N Andrade, pela orientação dedicada, pelas contribuições acadêmicas e pelo apoio durante todas as etapas de desenvolvimento desta pesquisa.

REFERÊNCIAS

ABENE, J. A. et al. Food Insecurity and Binge Eating: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, v. 56, n. 7, p. 1301-1322, 2023.

ADJIBADE, M. et al. Prospective association between ultra-processed food consumption and incident depressive symptoms in adults. *Journal of Affective Disorders*, v. 315, p. 85–93, 2022.

ALLADA, R. et al. Association of 24-h energy intake behavior with depressive symptoms: Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of Affective Disorders*, 2023.

BRITO, F. M. O. et al. Prevalence of major depression in the Brazilian adult population: A national-based cross-sectional study. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 72, n. 4, p. 277-283, 2023.

CHAI, Yulin et al. The relationship between stress, anxiety and eating behavior among Chinese students: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, v. 12, p. 1-8, 2024.

CHEN, G. Q. et al. A systematic review and dose–response meta-analysis of pro-inflammatory diet and depressive symptoms among Iranian female adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, v. 12, p. 662357, 2021.

COSTA, N. M. B. et al. Consumo alimentar associado à depressão, ansiedade e estresse em estudantes ingressantes em universidade pública. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 27, n. 6, p. 2409-2420, 2022.

COSTA, R. M. F. et al. Alimentação, Qualidade de Vida e Saúde Mental: Um Estudo Transversal com Trabalhadores da Educação Federal. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 49, 2024.

DALLMAN, M. F. et al. Chronic stress and obesity: a new view of an old problem. *Nature Medicine*, v. 9, n. 12, p. 1440–1443, 2003.

EJTAHED, Hanieh-Sadat et al. Association between junk food consumption and mental health problems in adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, v. 24, n. 438, 2024.

FIRTH, J. et al. The effects of diet on mental health: systematic review and meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, v. 82, n. 2, p. 204–210, 2020.

FRANÇA, A. R. O.; GIGANTE, D. P.; OLINTO, M. T. A. Ultra-processed food consumption and mental health: a systematic review. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, p. 122, 2020.

FRANCO, R. O. et al. Hábitos e comportamentos alimentares de pacientes com transtornos mentais. *Revista de Nutrição*, v. 34, e200210, 2021.

GHAZZAWI, H. A. et al. A systematic review, meta-analysis, and meta-regression of the prevalence of self-reported disordered eating and associated factors among athletes worldwide. *Journal of Eating Disorders*, v. 12, p. 24, 2024.

GŁABSKA, D. et al. Fruit and vegetable intake and mental health in adults: A review of literature. *Nutrients*, v. 12, n. 1, p. 115, 2020.

JOSÉ, Maria Eduarda Ribeiro et al. Food consumption associated with depression, anxiety and stress in students entering a public university. *Journal of Nutritional Science*, v. 14, e3, p. 1-9, 2025.

KHALIL, M. et al. Junk food and mental health: neurobiological and inflammatory pathways linking diet and psychological distress. *BMC Psychiatry*, v. 24, p. 5889, 2024.

KIM, Ji-Myung; LEE, EunJung. Association between healthy eating index and mental health in middle-aged adults based on household size in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 19, n. 4692, 2022.

LANE, M. M. et al. Ultra-processed food consumption and mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrients*, v. 14, n. 13, p. 2565, 2022.

LANE, M. M. et al. Ultra-processed food consumption and psychological outcomes: a UK Biobank metabolomic signature. *Nutrients*, v. 17, n. 9, p. 1582, 2024.

MATOS, Ana Paula de et al. Associação entre comportamento alimentar e sintomas de ansiedade em adultos: um estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 25, e220027, 2022.

MATOS, D. G. V. et al. Associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, comportamento alimentar e o estresse em estudantes universitários. *Cadernos Saúde Coletiva*, v. 30, n. 1, p. 122-132, 2022.

MENGIST, B. et al. The risk associated with ultra-processed food intake on depressive symptoms and mental health among older adults. *BMC Medicine*, v. 23, p. 04002-4, 2025.

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. 1–13, 2019.

MORALES, Gladys et al. Adesão à dieta mediterrânea e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em universitários chilenos: um estudo transversal. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 39, n. 10, e00206722, 2023.

MORALES, Gladys et al. Adherence to the Mediterranean diet and depression, anxiety, and stress symptoms in Chilean university students: a cross-sectional study. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 40, n. 2, e00206722, 2024.

ÖZTÜRK, Yasemin Ertaş; UZDIL, Zeynep. Ultra-processed food consumption is linked to quality of life and mental distress among university students. *PeerJ*, 14 p., 2025.

PARK, H. O.; LEE, S. K.; NAM, Y. O. Association between Korean Healthy Eating Index and Mental Health in Middle-Aged Adults Based on Household Size in Korea. *Nutrients*, v. 15, n. 19, p. 4236, 2023.

PEREIRA, A. F. S. et al. Associação do comportamento alimentar com a imagem corporal e as condições de saúde mental em universitários de nutrição. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 17, n. 109, p. 407-414, 2023.

PHILLIPS, C. M. et al. Dietary inflammatory index and mental health: Women with the highest E-DII scores were at elevated risk of depressive symptoms. *Clinical Nutrition*, v. 37, n. 2, p. 639-648, 2018.

RANIA, M.; CAROLEO, M.; CARBONE, E. A. et al. Reactive hypoglycemia in binge eating disorder, food addiction, and the comorbid phenotype. *Journal of Eating Disorders*, v. 11, p. 162, 2023.

SÁNCHEZ-GUTIÉRREZ, R. et al. Ultra-processed food consumption, brain structure and symptoms of depression: a multimodal neuroimaging study. *Journal of Affective Disorders*, v. 338, p. 245–254, 2024.

SANTOS, L. S. et al. Estresse e comportamento alimentar: uma revisão integrativa. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde*, v. 12, n. 1, p. 147-159, 2023.

SANTOS JESUS, José Igor Ferreira et al. Food, Quality of Life and Mental Health: A Cross-Sectional Study with Federal Education Workers. *Nutrients*, v. 17, n. 2519, 2025.

SCHWEREN, L. et al. Diet quality, stress and common mental health problems: A cohort study of 121.008 adults. *Clinical Nutrition*, v. 40, n. 3, p. 901-906, 2021.

SELHUB, E. M.; LOGAN, A. C.; BESTED, A. C. Fermented foods, microbiota, and mental health: Ancient practice meets nutritional psychiatry. *Journal of Physiological Anthropology*, v. 33, n. 2, p. 1–12, 2014.

SILVA, B. T. M. et al. Consumo de Alimentos de Acordo com a Classificação de Alimentos NOVA e Sua Relação com Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Mulheres. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 15, n. 91, p. 86-93, 2021.

WANG, Yan et al. Association between healthy lifestyle choices and mental health among students: a cross sectional study. *BMC Public Health*, v. 25, n. 247, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Depressive disorder (Depression). Geneva: WHO, 2023.

XAVIER, Daniel Emiliano de Farias et al. Food Consumption According to the NOVA Food Classification and Its Relationship with Symptoms of Depression, Anxiety, and Stress in Women. *Nutrients*, v. 16, n. 3734, 2024.

ZHENG, Shenglin et al. Movement and dietary behaviours and mental health among university students: the Health@NUS study. *BMC Public Health*, v. 25, n. 3100, 2025.

ZOU, H. et al. Relationship between Dietary Inflammatory Index and depression among middle-aged women: longitudinal Australian cohort. *Nutrients*, v. 14, n. 23, p. 5006, 2022.