

A Relação entre o Consumo de Alimentos Ultraprocessados e o TDAH na Infância: Uma Revisão de Literatura

Autores: Ana Carolina de Castro Magalhães, Lara Andrade Melo e Thaís Mitestainer Fulani.

Universidade do Vale do Paraíba/Faculdade de Ciências da Saúde, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, anacarolcm8@hotmail.com, lahandrade.06@gmail.com, thais.furlani@univap.br.

Resumo

Os alimentos ultraprocessados, amplamente consumidos por crianças e adolescentes, possuem alta densidade calórica e são ricos em açúcares, gorduras e aditivos químicos, podendo impactar negativamente a saúde física e mental. O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um distúrbio multifatorial, caracterizado por desatenção, hiperatividade e impulsividade, e afeta de 5% a 12% da população infantil. Este trabalho teve como objetivo investigar a relação entre o padrão alimentar de crianças e adolescentes com TDAH e a influência da alimentação sobre seus sintomas. Por meio de uma revisão de literatura, observou-se que o consumo elevado de ultraprocessados está associado à intensificação dos sintomas, além do risco de sobrepeso e distúrbios metabólicos. Em contrapartida, padrões equilibrados, ricos em proteínas, micronutrientes e suplementação de ômega-3, demonstraram efeitos positivos na cognição e no comportamento. Conclui-se que a alimentação exerce papel relevante na modulação dos sintomas, reforçando a necessidade de orientações nutricionais no tratamento multidisciplinar desses pacientes.

Palavras-chave: Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Alimentação infantil. Alimentos ultraprocessados.

Área do Conhecimento: Nutrição.

Introdução

Os alimentos ultraprocessados são produtos industrializados que contêm aditivos químicos em sua composição, como conservantes, corantes e emulsificantes, e são nutricionalmente desequilibrados, pois possuem altas quantidades de gorduras, açúcares, sal e calorias. O aumento do consumo desses produtos tem sido especialmente alarmante entre o público infantil, pois comprometem o desenvolvimento adequado das crianças, podendo ter efeitos diretos na saúde física, como o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade, além de distúrbios comportamentais e metabólicos (Brasil, 2014; Andretta et al., 2021).

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neuropsiquiátrica que afeta tanto crianças quanto adultos, caracterizando-se por desatenção persistente, hiperatividade e impulsividade, com diagnóstico baseado nos critérios definidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). A prevalência global desse transtorno entre crianças e adolescentes varia de 5% a 12%, sendo um dos transtornos mais comuns na infância (American Psychiatric Association, 2014). Sua etiologia é multifatorial, envolvendo uma interação complexa entre fatores genéticos, ambientais e neurobiológicos, o que torna o diagnóstico e o tratamento desafiadores (Souza et al., 2021).

Pessoas com TDAH enfrentam desafios significativos no cotidiano, como dificuldades para manter o foco, desorganização, problemas em seguir instruções e impulsividade, que se manifesta em ações tomadas sem considerar as consequências (Fernandes e Marcondes, 2017). O diagnóstico é clínico, baseado nos critérios estabelecidos pelo DSM-5. O tratamento é multidisciplinar e pode envolver

medicação, terapia comportamental e intervenções educacionais, com o objetivo de gerenciar os sintomas e melhorar a qualidade de vida (Possidônia, Castro e Lobo, 2023).

A relação entre alimentação e comportamento envolve múltiplos fatores. Crianças com TDAH frequentemente apresentam padrões alimentares que não apenas refletem suas preferências e aversões, mas também suas necessidades nutricionais específicas (Macari et al., 2022). Entender esses padrões alimentares é crucial para a elaboração de estratégias nutricionais que possam fornecer o suporte necessário para o desenvolvimento dessas crianças. Este estudo tem como objetivo investigar o padrão alimentar de crianças e adolescentes com TDAH, analisando como os hábitos alimentares podem influenciar os sintomas desse transtorno.

Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo foi analisar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, a hiperatividade e o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na infância. A busca de artigos científicos foi realizada nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), considerando publicações no período de 2022 a 2025, nos idiomas português e inglês. Para a pesquisa, foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações: transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, alimentação infantil e alimentos ultraprocessados. Foram incluídos estudos que abordassem crianças e adolescentes com idades entre 1 e 17 anos. Foram excluídos artigos duplicados, estudos que não tratassem diretamente do tema, aqueles que contemplassem faixas etárias fora do recorte estabelecido, bem como artigos de revisão de literatura. A análise dos dados ocorreu de forma qualitativa, considerando informações sobre a amostra, tipos de alimentos consumidos e seus efeitos sobre o TDAH. Para fins de sistematização, os dados foram organizados em uma tabela contendo as seguintes variáveis: autor/ano, delineamento do estudo, amostra e principais resultados.

Resultados

Resultados encontrados de acordo com o autor, ano, delineamento de amostra e resultados.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Tabela 1- Consumo alimentar e implicações nutricionais no TDAH

AUTOR/ANO	DELINEAMENTO DO ESTUDO	AMOSTRA	RESULTADOS
Akin et al., 2022	Caso-controle	Grupo caso: 169 crianças com TDAH (6–17 anos) Grupo controle: crianças sem TDAH em Istambu	Maior consumo de sujuk (linguiça), bolos, produtos cárneos processados, alimentos açucarados, laticínios, chocolates e doces no grupo com TDA.
Machado et al., 2022	Estudo transversal (quanti-qualitativo)	n = 8 crianças/adolescentes com TDAH Idade média: 11,6 ± 2,15 anos n = 6 do sexo masculino	Predominância de sobrepeso. Mais da metade com risco cardiovascular. Alta exposição a telas. Metade praticava atividade física. Metade comia muito rápido. Pais relataram que metade aceitava bem alimentos nutritivos, enquanto outros apresentavam dificuldade parcial ou total.
Salvat et al., 2022	Caso-controle	n = 200 crianças (100 com TDAH, 100 com desenvolvimento típico)	Crianças com TDAH apresentaram piores hábitos alimentares, menor ingestão de micronutrientes (vit. C, B1, B2, cálcio, zinco e ferro), IMC elevado. Sem diferença na ingestão calórica, de carboidratos e gorduras entre os grupos.
Yan et al., 2023	Caso-controle	Grupo caso: 102 crianças com TDAH Grupo controle: 102 crianças saudáveis	O estudo evidenciou associação entre consumo de ultraprocessados e TDAH. Crianças com TDAH apresentaram maior ingestão de energia, gordura, carboidratos, iodo e niacina. Não houve diferença nos comportamentos de evitação alimentar, mas observaram-se seletividade alimentar.
Ferreira et al., 2024	Coorte prospectiva	n = 173 adolescentes acompanhados dos 12–16 meses aos 12–13 anos	Sintomas de hiperatividade observados em 22,5%. Maior consumo de ultraprocessados aos 3–4 anos foi preditor de sintomas de hiperatividade/desatenção na adolescência. Não houve associação com fatores sociodemográficos, maternos ou estado nutricional.
Meireles et al., 2024	Estudo exploratório e descritivo com abordagem quanti-qualitativa	Profissionais da saúde em conjunto com pais/responsáveis de crianças com TDAH	A baixa qualidade nutricional dos alimentos dificulta o controle dos sintomas do transtorno. Observa-se pouco conhecimento sobre neuronutrição e as dificuldades dos responsáveis em reduzir ultraprocessados, açúcares e aditivos, que afetam negativamente o comportamento e a cognição.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Discussão

Os resultados da pesquisa apontam para um padrão de consumo alimentar rico em açúcares e alimentos ultraprocessados por crianças e adolescentes que apresentam Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), evidenciando um maior consumo desses alimentos quando comparadas a crianças sem o transtorno. No caso de crianças com TDAH, essas necessidades tornam-se ainda mais relevantes, uma vez que enfrentam desafios adicionais no controle motor e na regulação da atenção, especialmente em atividades que exigem concentração e pensamento abstrato, podendo reduzir a participação em atividades físicas de rotina e elevar o risco de sobrepeso e obesidade (Almeida et al., 2017).

O consumo de alimentos ultraprocessados têm aumentado na população brasileira, sendo ainda mais preocupante o consumo desses alimentos no grupo de crianças e adolescentes (Beserra et al. 2019). Sabe-se que uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável são essenciais para a manutenção da saúde e estado nutricional adequado, sendo a infância um período caracterizado por intensos processos de amadurecimento cerebral, a nutrição adequada torna-se indispensável para garantir o pleno desenvolvimento e funcionamento neurológico (Brasil, 2022).

Os estudos analisados evidenciam também a relação entre hábitos alimentares inadequados e agravamento dos sintomas do TDAH. Machado et al. (2022) e Salvat et al. (2022) identificaram uma alta prevalência de sobrepeso, risco cardiovascular e alterações nas medidas antropométricas em crianças com o transtorno. Esses achados foram associados a padrões alimentares marcados pelo elevado consumo de açúcares refinados e alimentos ultraprocessados, bem como à baixa ingestão de proteínas e micronutrientes essenciais, como as vitaminas B1, B2, C, além de cálcio e zinco.

Em um estudo, observaram que o consumo frequente de bebidas açucaradas está relacionado a escores mais elevados de hiperatividade, sugerindo que dietas ricas em açúcares simples podem intensificar os sintomas comportamentais (Zhang et al., 2023). Esse efeito pode ser parcialmente explicado pela resposta fisiológica do organismo, ao ingerir grandes quantidades de açúcar, há um aumento da liberação de insulina, o que pode provocar uma queda abrupta nos níveis glicêmicos, desencadeando a liberação de epinefrina, substância que pode gerar agitação, impulsividade e comportamento hiperativo (Ferreira et al., 2024).

Além disso, Akin et al. (2022) investigaram o impacto do consumo de carnes processadas e lanches industrializados, concluindo que a ingestão frequente desses alimentos está associada ao aumento de comportamentos hiperativos e impulsivos em crianças com TDAH. Os autores sugerem que aditivos presentes nesses produtos, como nitratos e conservantes, podem ter efeitos neurotóxicos, exacerbando os sintomas do transtorno (Machado et al., 2022). Diante disso, alguns estudos apontam que a eliminação de corantes artificiais e a redução no consumo de alimentos ultraprocessados podem trazer benefícios significativos para o manejo dos sintomas (Yan et al., 2023).

A suplementação com ácidos graxos essenciais também tem mostrado resultados promissores. Estudos indicam que a administração diária de 550 mg de EPA e 225 mg de DHA, associados à dieta mediterrânea, resultou em uma redução significativa da impulsividade em crianças com TDAH, em comparação com grupos que seguiram apenas a dieta mediterrânea ou que não receberam nenhuma intervenção (San Mauro Martin et al., 2019).

Uma pesquisa com profissionais que atendem crianças com TDAH apontou que estratégias de neuronutrição, envolvendo a utilização de nutrientes específicos de forma isolada ou combinada, podem auxiliar tanto na prevenção quanto no manejo dos sintomas, incluindo estresse e ansiedade. O estudo de Meireles et al. (2025) reforça a importância da integração entre práticas alimentares saudáveis, suplementação e acompanhamento profissional, destacando que essas intervenções podem potencializar os resultados já observados com dietas equilibradas e a restrição de aditivos artificial

Esses achados destacam a importância de intervenções nutricionais como parte do manejo multidisciplinar do TDAH, sugerindo a necessidade de orientações alimentares mais equilibradas e restritivas quanto ao consumo de ultraprocessados. A implementação de programas educativos voltados para pais, responsáveis e escolas, o acompanhamento regular com nutricionistas especializados e a inclusão de alimentos ricos em ômega-3, ferro, zinco e magnésio na dieta podem auxiliar no controle dos sintomas. Além disso, políticas públicas que incentivem hábitos alimentares saudáveis e restrinjam a oferta de produtos ultraprocessados em ambientes frequentados por crianças

e adolescentes configuram estratégias eficazes para mitigar os impactos negativos da alimentação nos sintomas do TDAH.

Conclusão

Observou-se um consumo elevado de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares simples, gorduras saturadas, aditivos químicos e conservantes em crianças com TDAH, com alguns estudos associando o consumo desse grupo de alimentos com agravamento de comportamentos hiperativos e impulsivos, bem como ao maior risco de sobrepeso, obesidade e alterações metabólicas. Dessa forma, pode-se concluir que os hábitos alimentares exercem papel relevante na modulação dos sintomas do TDAH, reforçando a necessidade de orientação nutricional como parte integrante do cuidado multidisciplinar a essas crianças.

Referências

ALMEIDA, Tainara Ferreira et al. Nível de atividade física em crianças com indicativos do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 70, p. 1-6, 2017. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1276>. Acesso em: 3 set. 2025.

ANDRETTA, Vitória et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e fatores associados em uma amostra de base escolar pública no Sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1477-1488, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/YGft6xQpPJ9ccQQ9P7NQNHN/?lang=pt>. Acesso em: 6 ago. 2025.

AKIN, S. et al. Consumo de produtos cárneos processados e petiscos no TDAH: um estudo de caso-controle. **North Clinical Istanbul**, v. 9, n. 3, p. 266-274, jul. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.14744/nci.2021.64497>. Acesso em: 6 ago. 2025.

BESERRA, Jessica et al. Crianças e adolescentes que consomem alimentos ultraprocessados possuem pior perfil lipídico? Uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 12, p. 4979-4989, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/ykD99PFsnLzG5fv7wwrqKwm/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 01 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: **Ministério da Saúde**, 2014. 156 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 8 ago. 2025.

FERNANDES, C. T., & Marcondes, J. F. . TDAH: Transtorno, Causa, Efeito e Circunstância. **Revista de Ensino, Educação e Ciências Humana**, 18(1), 48– 52, 2017. Disponível em: <https://revistaensinoeducacao.pgsscogna.com.br/ensino/article/view/4561/3523>. Acesso em: 20 ago. 2025.

FERREIRA, R. C. et al. Early ultra-processed foods consumption and hyperactivity/inattention in adolescence. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 58, p. 46, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/4xLhJCYzbPZhsnYq7CwNBYF/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 13 ago. 2025.

MACARI, L.R. et al. Neuronutrição: Um estudo de revisão sobre o uso de nutrientes, isolados e combinados, no controle dos sintomas de estresse e/ou ansiedade. **ULAKES Journal of Medicine**, v. 2, n. 2, p. 114-137, 2022. Acessado em: 6 ago. 2025.

MACHADO, Francieli et al. Perfil alimentar e nutricional de crianças com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade. **Revista Perspectiva**, v. 46, n. 173, p. 175-188, 2022. Acesso em: 7 ago. 2025.

MARTIN, San Mauro et al. Impulsiveness in children with attention-deficit/hyperactivity disorder after an 8-week intervention with the Mediterranean diet and/or omega-3 fatty acids: A randomised clinical trial. **Neurologia (Engl Ed)**. 2022 Sep;37(7):513-523. English, Spanish. doi: 10.1016/j.nrl.2019.09.007. Epub 2019 Dec 26. PMID: 31883771. Acesso em: 12 ago. 2025.

MEIRELES, Adriano Fontineles et al. A neuronutrição e suas contribuições para a prevenção e manejo dos sintomas em crianças e adolescentes com tdah: Um multi-caso. **International Journal of Professional Business Review: Int. J. Prof. Bus. Rev.**, v. 10, n. 1, p. 2, 2025. Acesso em: 7 ago. 2025.

POSSIDÔNIA, L. R.; CASTRO, J. G. D.; LOBO, T. R. A alimentação em pessoas diagnosticadas com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. **Revista Multidebates**, v. 7, n. 3, 2023. Disponível em: <https://revista.faculdadeitop.edu.br/index.php/revista/article/view/576/505>. Acesso em: 20 ago. 2025.

RIOS, Rodrigo de Oliveira; KLETTENBERG, Matheus Rocha Pereira. *Effect of sugar on ADHD symptoms in children up to 12 years old*. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.l.], 4 set. 2024. DOI: 10.25248/reas.e17310.2024. Disponível em: <https://www.bohrium.com/paper-details/effect-of-sugar-on-adhd-symptoms-in-children-up-to-12-years-old/1056108318533091337-51521>. Acesso em: 8 ago. 2025.

SALVAT, Habibeh et al. *Nutrient intake, dietary patterns, and anthropometric variables of children with ADHD in comparison to healthy controls: a case-control study*. **BMC Pediatrics**, v. 22, n. 1, p. 70, 2022. DOI: 10.1186/s12887-022-03123-6. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8800296/>. Acesso em: 8 ago. 2025.

SOUZA, Isadora et al. Relações entre funções executivas e TDAH em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Psicopedagogia**, Curitiba, v. 38, n. 116, p. 197-213, maio-ago. 2021. Disponível em: <https://revistapsicopedagogia.com.br/Content/pdf/v38n116a06.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2025.

YAN, Wu et al. Processed Food-Sweets Patterns and Related Behaviors with Attention Deficit Hyperactivity Disorder among Children: A Case-Control Study. **Nutrients**. 2023 Mar 2;15(5):1254. doi: 10.3390/nu15051254. PMID: 36904252; PMCID: PMC10005288. Acesso em: 14 ago. 2025.

ZHANG, Yushan et al. *Association between Hyperactivity and SSB Consumption in Schoolchildren: A Cross-Sectional Study in China*. **Nutrients**, v. 15, n. 4, p. 1034, 19 fev. 2023. DOI: 10.3390/nu15041034. PMID: 36839392; PMCID: PMC9965227. Acesso em: 11 ago. 2025.