



## IMPACTO DO CONSUMO DE AÇÚCAR E INDUSTRIALIZADOS NA APARÊNCIA FÍSICA

### THE IMPACT OF SUGAR AND PROCESSED FOOD CONSUMPTION ON PHYSICAL APPEARANCE

### IMPACTO DEL CONSUMO DE AZÚCAR Y ALIMENTOS PROCESADOS EN LA APARIENCIA FÍSICA



<https://doi.org/10.56238/levv16n52-009>

**Data de submissão:** 04/08/2025

**Data de publicação:** 04/09/2025

**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.

## ABSTRACT

This study investigates the relationship between the consumption of sugar and processed foods and physical appearance, addressing aspects such as skin quality, body weight, and hair health. Through interviews with nutritionists specializing in clinical and hospital nutrition, and research in databases such as Scielo, Google Scholar, and BVS, the main negative effects of excessive consumption of these foods were identified. The results suggest that replacing these foods with healthy options is essential to maintaining quality of life and self-esteem. This study contributes to the understanding of the importance of healthy eating in maintaining physical appearance and overall health.

**Keywords:** Diet. Physical Appearance. Processed Foods. Nutrition. Health.

## RESUMEN

Este estudio investiga la relación entre el consumo de azúcar y alimentos procesados y la apariencia física, abordando aspectos como la calidad de la piel, el peso corporal y la salud capilar. Mediante entrevistas con nutricionistas especializados en nutrición clínica y hospitalaria, e investigaciones en bases de datos como Scielo, Google Scholar y BVS, se identificaron los principales efectos negativos del consumo excesivo de estos alimentos. Los resultados sugieren que reemplazar estos alimentos con opciones saludables es esencial para mantener la calidad de vida y la autoestima. Este estudio contribuye a comprender la importancia de una alimentación saludable para mantener la apariencia física y la salud general.

**Palabras clave:** Alimentos. Apariencia Física. Alimentos Procesados. Nutrición. Salud.

## 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 exacerbada 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 descartando 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
1º	Mirtilo (Blueberry)	Couve
2º	Açaí	Espinafre
3º	Morango	Brócolis
4º	Romã	Beterraba
5º	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.