RMMG
Revista Médica de Minas Gerais

Aspectos hormonais e comportamentais que podem explicar o maior consumo de alimentos ultraprocessados em adolescents

Hormonal and behavioral aspects that may explain the higher consumption of ultra-processed foods in female adolescents

Carolina Franklin Coelho Magalhães[1]

Comentário sobre "Prevalência e Fatores Associados ao Consumo de Alimentos Ultraprocessados entre Adolescentes em Idade Escolar em Montes Claros, MG"

Prezado Editor,

Li com grande interesse o artigo "Consumo de alimentos ultraprocessados entre adolescentes em Montes Claros, Minas Gerais", que relatou uma alta prevalência de ingestão de alimentos ultraprocessados (UPF) entre adolescentes, com um consumo significativamente maior entre as mulheres. Essa conclusão é altamente relevante para a saúde pública e merece uma discussão mais aprofundada.

Adolescentes do sexo feminino experimentam mudanças hormonais típicas da puberdade, incluindo aumento dos níveis de estrogênio, associados a maior sensibilidade a sabores doces e preferência por alimentos palatáveis, além de flutuações de progesterona, especialmente durante a fase lútea do ciclo menstrual, que podem aumentar o apetite e o desejo por alimentos densos em energia. Além disso, hormônios envolvidos na regulação da fome e da saciedade, como grelina, leptina e insulina, podem influenciar o comportamento alimentar e contribuir para um consumo maior de FPU.

Fatores sociais e comportamentais também são relevantes. Maior exposição aos padrões de beleza e às pressões sobre a imagem corporal podem predispor adolescentes a comportamentos alimentares desordenados, incluindo o transtorno de compulsão alimentar, que é mais prevalente entre jovens mulheres e está associado ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e açucarados.

Compreender as diferenças relacionadas ao gênero no consumo de alimentos é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de educação nutricional e políticas de promoção da saúde voltadas para adolescentes, especialmente mulheres, a fim de prevenir doenças crônicas e reduzir o consumo de FPU em populações vulneráveis.

Atenciosamente,

Contribuição dos Autores

As contribuições dos autores estão estruturadas de acordo com a taxonomia (CRediT) descrita abaixo:

Conceituação; Escrita – rascunho original; Escrita – revisão e edição: CFC Magalhães.

Copyright

Copyright© 2025 Magalhães CF. Este é um artigo em acesso aberto distribuído nos termos da Licença *Creative Commons* Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, a distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.

[1] Centro Universitário Estácio de Sá (IDOMED), *Campus* Jaraguá do Sul, Jaraguá do Sul, Santa Catarina, Brasil.

Editor Associado Responsável:
Agnaldo Soares Lima
Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais.
Belo Horizonte/MG, Brasil.
Diretor de Comunicação da Associação Médica de Minas Gerais.
Belo Horizonte/MG, Brasil.

Autor correspondente:
Carolina Franklin Coelho Magalhães
Email: carol.franklin.medicina@gmail.com

Fontes apoiadoras:
Não há.

Conflito de Interesses:
Não há.

Recebido em: 17 Dezembro 2025.
Aprovado em: 24 Dezembro 2025.
Data de Publicação: 09 Junho 2026.

DOI: 10.5935/2238-3182.2026e36501

Referências

1. Drewnowski A, Almiron-Roig E. Percepções e preferências humanas por gordura e açúcar: mecanismos biológicos e psicológicos. Appetite. 2010;55(3):452–9.
2. Blundell JE, De Graaf C, Hulshof T, Jebb S, Livingstone B, Lluch A, et al. Appetite control: methodological aspects of the evaluation of foods. Obes Rev. 2005;6(3):17-29.
3. Hudson JI, Hiripi E, Papa HG Jr, Kessler RC. A prevalência e os correlatos dos transtornos alimentares na Replicação da Pesquisa Nacional de Comorbidade. Biol Psiquiatria. 2007;61(3):348-58.
4. Hampson E. Variações nos níveis de hormônios sexuais e no apetite ao longo do ciclo menstrual. Appetite. 1990;15(3):239-50.
5. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada LC, Jaime PC. A Década da Nutrição da ONU, a classificação de alimentos NOVA e os problemas com o ultra-processamento. Rev Saúde Pública. 2018;21(1):5-17.

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Creative Commons Attribution License.