

**CONSUMO DE ALIMENTOS VEGANOS ULTRAPROCESSADOS E SUAS
IMPLICAÇÕES NAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS**

**CONSUMO DE ALIMENTOS VEGANOS ULTRAPROCESADOS Y SUS
IMPLICACIONES EN LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES**

**CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED VEGAN FOODS AND THEIR
IMPLICATIONS FOR NON-COMMUNICABLE CHRONIC DISEASES**

Anna Clara Campos Benhame

Acadêmica de Nutrição
Centro Universitário Geraldo Di Biase - UGB
Volta Redonda - Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0009-0001-9915-0118>
annacbenhame3@gmail.com

Aline Cristina Teixeira Mallet

Doutora em Ciências de Alimentos
Coordenadora do Curso de Nutrição
Centro Universitário Geraldo Di Biase - UGB
Volta Redonda - Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0000-0002-1789-0279>
alinectmallet@gmail.com

Gleyce Kelly Rocha

Acadêmica de Nutrição
Centro Universitário Geraldo Di Biase - UGB
Volta Redonda - Rio de Janeiro – Brasil
<https://orcid.org/0009-0003-9291-5557>
gleycekellyestudos@gmail.com

Kamila de Oliveira do Nascimento

Pós Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos
Docente, orientadora
Centro Universitário Geraldo Di Biase - UGB
Volta Redonda - Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0000-0001-8360-4827>
kamila.nascimento@yahoo.com.br

Nathália Abreu e Silva

Acadêmica de Nutrição
Centro Universitário Geraldo Di Biase - UGB
Volta Redonda - Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0009-0005-7543-3243>
abreu.nathalia2507@gmail.com

ARTIGO CIENTÍFICO
Submetido em: 07/12/2025
Aprovado em: 22/12/2025

RESUMO

O objetivo foi avaliar o impacto do consumo de alimentos veganos ultraprocessados e suas implicações nas Doenças Crônicas Não Transmissíveis. A metodologia envolveu duas etapas principais: uma revisão integrativa da literatura e uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa e exploratória. Foram avaliados os ingredientes, os aditivos alimentares, as informações nutricionais, os selos veganos e a classificação segundo a NOVA e o Guia Alimentar para a População Brasileira. Os resultados demonstraram que todos os produtos analisados eram ultraprocessados, apresentando elevados teores de aditivos, açúcares, sódio e gorduras saturadas, com destaque para queijos, hambúrgueres e salsichas vegetais. Aromatizantes, conservantes e emulsificantes foram amplamente utilizados para melhorar sabor e textura. Conclui-se que, apesar de veganos, esses produtos apresentam riscos nutricionais, e seu consumo frequente pode contribuir para alterações metabólicas e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), reforçando a importância de priorizar alimentos minimamente processados.

Palavras-Chave: Alimentos veganos ultraprocessados. Doenças crônicas não transmissíveis. Aditivos alimentares. Saúde metabólica.

RESUMEN

El objetivo fue evaluar el impacto del consumo de alimentos veganos ultraprocesados y sus implicaciones en las enfermedades crónicas no transmisibles. La metodología constó de dos etapas principales: una revisión integradora de la literatura y una investigación de campo con un enfoque cualitativo y exploratorio. Se evaluaron los ingredientes, los aditivos alimentarios, la información nutricional, los sellos veganos y la clasificación según NOVA y la Guía Alimentaria para la Población Brasileña. Los resultados demostraron que todos los productos analizados eran ultraprocesados y presentaban altos contenidos de aditivos, azúcares, sodio y grasas saturadas, especialmente los quesos, las hamburguesas y las salchichas vegetales. Se utilizaron ampliamente aromatizantes, conservantes y emulsionantes para mejorar el sabor y la textura. Se concluye que, apesar de ser veganos, estos productos presentan riesgos nutricionales, y su consumo frecuente puede contribuir a alteraciones metabólicas y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), lo que refuerza la importancia de dar prioridad a los alimentos mínimamente procesados.

Palavras Clave: Alimentos veganos ultraprocessados. Enfermedades crónicas no transmisibles. Aditivos alimentarios. Salud metabólica.

ABSTRACT

The objective was to assess the impact of ultra-processed vegan food consumption and its implications for chronic noncommunicable diseases. The methodology involved two main stages: an integrative literature review and field research using a qualitative and exploratory approach. Ingredients, food additives, nutritional information, vegan labels, and classification according to NOVA and the Food Guide for the Brazilian Population were evaluated. The results showed that all the products analyzed were ultra-processed, with high levels of additives, sugars, sodium, and saturated fats, especially cheeses, hamburgers, and vegetable sausages.

Flavorings, preservatives, and emulsifiers were widely used to improve taste and texture. It was concluded that, despite being vegan, these products pose nutritional risks, and their frequent consumption can contribute to metabolic changes and chronic noncommunicable diseases (CNCDs), reinforcing the importance of prioritizing minimally processed foods.

Keywords: Ultra-processed vegan foods. Chronic noncommunicable diseases. Food additives. Metabolic health.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), 7% da população brasileira se declara vegana, o que corresponde a cerca de 14,7 milhões de pessoas. Além disso, 74% dos brasileiros se mostraram abertos a deixar de consumir carne, favorecendo a adoção de dietas à base de vegetais com potenciais benefícios ambientais e climáticos (SVB, 2025a).

O veganismo vem ganhando espaço em diversos países. Entre 2004 e 2019, a população vegana nos Estados Unidos triplicou. Em janeiro de 2024, aproximadamente 1,8 milhão de pessoas ao redor do mundo participaram da campanha *Veganuary*, buscando adotar um estilo de vida vegano. Na Europa, 3,4% da população se declara vegana; no Canadá, esse índice chega a 10% entre os adultos; e na Índia, 11% da população segue esse padrão alimentar. Esses dados evidenciam uma tendência global de crescente adesão ao veganismo, movimento que também se reflete no cenário brasileiro. Segundo a *Vegan Society*, o veganismo consiste em um modo de vida que busca excluir, sempre que possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais, seja na alimentação, vestuário ou em qualquer outra forma de consumo (SVB, 2025b).

Além disso, o número de negócios veganos aumentou 500% na última década, apontando um mercado promissor para inovação e expansão. No entanto, essas transformações também contribuíram para o abandono gradual ou desvalorização de alimentos nutritivos e tradicionais que antes faziam parte das refeições familiares (Candido; Castro Neto, 2025).

O consumo inadequado de alimentos e a baixa ingestão de itens *in natura* ou minimamente processados elevam o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. Alimentos ultraprocessados (AUP), ricos em calorias, sal, açúcar e gorduras trans, promovem alterações metabólicas, inflamação crônica e estresse oxidativo. Sua alta carga glicêmica pode levar à resistência à insulina e à obesidade. Adicionalmente, aditivos como corantes e conservantes impactam negativamente a microbiota intestinal, comprometendo a saúde imunológica. Esses mecanismos estão associados ao aumento da mortalidade por DCNT (Torres-Collado et al., 2024).

Estudos realizados na França, Itália e Espanha demonstram que o maior consumo de AUP está associado a um risco aumentado de mortalidade. No estudo NutriNet-Santé (França), um acréscimo de 10% na ingestão de AUP elevou o risco de mortalidade em 14%, enquanto no estudo DRECE (Espanha), o aumento foi de 15%. Indivíduos com maior consumo de AUP apresentaram risco 44% maior de mortalidade. Segundo Nilson et al. (2022) a redução de 10% a 50% na contribuição dos AUP na ingestão energética total poderia prevenir cerca de 5.900 mortes.

No Brasil, os alimentos ultraprocessados também têm sido associados ao aumento do risco de doenças cardiovasculares (DCV). O consumo desses produtos foi responsável por aproximadamente 57 mil mortes prematuras (entre 30 e 69 anos). A redução do consumo energético proveniente de AUP entre 10% e 50% poderia evitar milhares de óbitos por DCV (Nilson et al., 2023; Nilson et al., 2022). Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o impacto do consumo de alimentos veganos ultraprocessados na saúde, com ênfase em seus efeitos sobre as Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

2 MÉTODO

A metodologia deste estudo envolveu duas etapas principais: uma revisão integrativa da literatura e uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa e exploratória. A revisão integrativa foi realizada com o objetivo de embasar teoricamente a análise sobre o consumo de alimentos veganos ultraprocessados e seus possíveis efeitos sobre a saúde. Para isso, foram utilizadas publicações entre 2008 e 2025, com foco em artigos científicos e documentos internacionais que abordam a relação entre rotulagem de alimentos, consumo de ultraprocessados, saúde pública e doenças crônicas não transmissíveis.

Foram utilizadas para as pesquisas bases acadêmicas como *Web of Science*, *Science Direct*, *SciELO*, *Google Acadêmico*, *PubMed* e Portal de Periódicos CAPES. Utilizou-se descritores como “alimentos veganos”, dieta vegana, *veganandrisk* "guia alimentar", "alimentos processados", "alimentos ultraprocessados", "DCNT" e "saúde pública", combinados com operadores booleanos (AND, OR). A segunda etapa constituiu-se de uma pesquisa de campo com análise de produtos alimentícios veganos classificados como ultraprocessados. A coleta de dados foi realizada presencialmente em supermercados de grande porte no município de Volta Redonda (RJ), bem como por meio de levantamento *online* em sites de redes varejistas e marcas específicas disponíveis no mercado.

Foram analisados os rótulos de alimentos veganos ultraprocessados, com base na lista de ingredientes e informações nutricionais, segundo os critérios da classificação NOVA (Brasil,

2014). Além disso, foram selecionados produtos de marcas distintas, escolhidas com base na sua frequência de presença no mercado físico e na disponibilidade em plataformas digitais. Os seguintes aspectos foram observados em cada produto:

- Composição dos ingredientes; Presença de aditivos alimentares (como conservantes, emulsificantes, corantes e aromatizantes); Informações nutricionais; Selos de certificação vegana.

Com base nessas informações, os produtos foram classificados como “adequados” ou “inadequados” conforme os critérios do Guia Alimentar para a População Brasileira e da classificação NOVA, considerando o grau de processamento e seu impacto sobre uma alimentação saudável.

Como apoio à análise, foram desenvolvidas figuras explicativas baseadas na classificação NOVA e nas diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014), a fim de facilitar a visualização dos critérios utilizados. Essas figuras serão retomadas na seção de resultados e discussão para reforçar a compreensão dos dados analisados (Figura 1 e 2).

Lista de alimentos veganos ultraprocessados analisados no estudo (n=10):

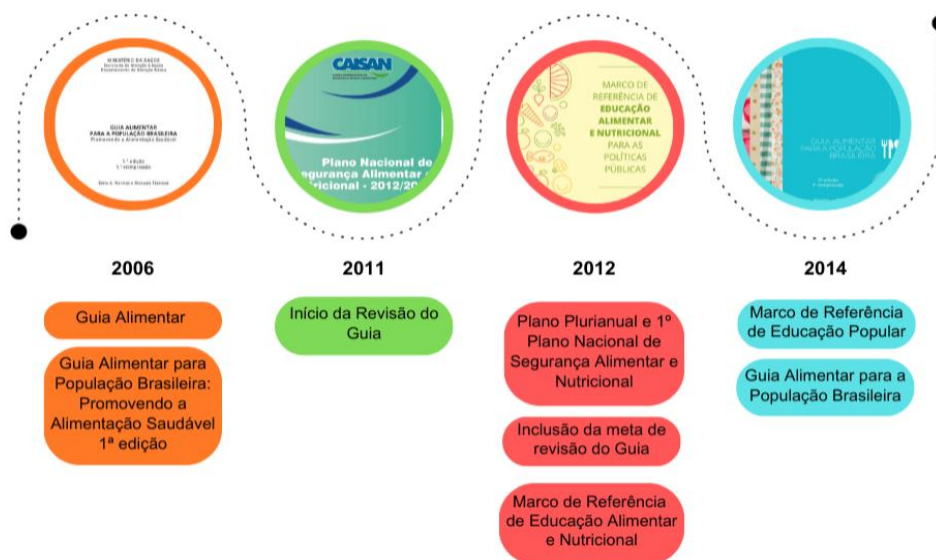
- Hambúrguer vegetal industrializado
- Salsicha vegetal
- Queijo vegetal processado
- Leite vegetal com sabor
- Iogurte vegetal adoçado
- Sorvete vegano industrializado
- Snacks salgados veganos (chips, biscoitos)
- Barras de proteína ou cereais com rotulagem vegana
- Refeições prontas congeladas veganas
- Margarina vegetal com selo vegano

3 RESULTADOS

3.1 Guia Alimentar

De acordo com a Figura 1, a linha do tempo do Guia Alimentar iniciou-se em 2006, com o lançamento do Guia Alimentar para a População Brasileira pelo Ministério da Saúde.

Figura 1. Linha do tempo do Guia Alimentar.



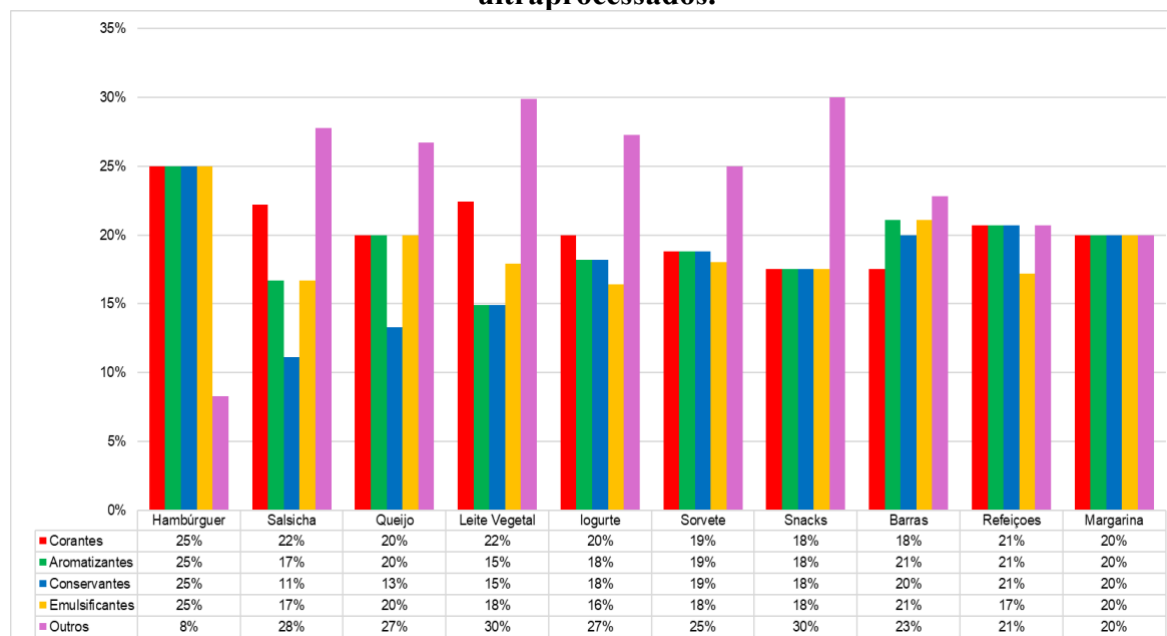
Fonte: Autores (2025).

Esse guia estabeleceu as primeiras diretrizes alimentares oficiais, promovendo saúde, segurança alimentar e nutricional, e se tornando referência ao enfatizar hábitos alimentares adequados e saudáveis. Em 2011, alinhado à recomendação da OMS para revisar periodicamente as orientações sobre alimentação saudável, o Ministério da Saúde iniciou a atualização do Guia. Em 2012, foram publicadas duas importantes referências para políticas intersectoriais: o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e, em 2014, o Marco de Referência de Educação Popular. Com base nesse arcabouço normativo, em 2014, foi lançada a segunda edição do Guia, consolidando-se como um instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional, inclusive de forma intersectorial (Brasil, 2006; Brasil, 2008; Brasil, 2011; Brasil, 2012; Brasil, 2014).

3.2 Análises dos Produtos Veganos

Pela Figura 2, observa-se o perfil de aditivos alimentares presentes em produtos veganos ultraprocessados.

Figura 2. Perfil de aditivos alimentares presentes em produtos veganos ultraprocessados.



Fonte: Autores (2025).

A análise dos produtos veganos ultraprocessados evidencia uma elevada presença de aditivos alimentares, que desempenham papel fundamental na composição e nas características sensoriais desses alimentos. Na Figura 2 sobre o perfil de aditivos alimentares presentes em produtos veganos ultraprocessados, destaca que a categoria “Outros” é composta por espessantes, estabilizantes, realçadores de sabor (como INS 621) e reguladores de acidez, apresenta os maiores percentuais de uso, especialmente em snacks salgados veganos (30,0%), leite vegetal (30,0%), salsicha (28%), seguido de iogurte e queijo vegetal processado (27%).

Esses aditivos são utilizados para conferir textura, sabor, estabilidade e aparência, compensando a ausência de ingredientes naturais típicos de produtos não veganos. Além disso, observam-se níveis expressivos de emulsificantes (laranja), conservantes (azul), aromatizantes (verde) e corantes (vermelho) em quase todas as categorias. Esses compostos são essenciais na formulação de alimentos ultraprocessados, pois garantem vida útil prolongada, sabor agradável e apelo visual atrativo, mesmo em produtos comercializados como “veganos”, que muitas vezes são percebidos como mais saudáveis.

A análise revelou que 100% dos produtos avaliados são ultraprocessados, com destaque para as categorias salsicha vegetal e queijo vegetal, que apresentaram os maiores percentuais

de aditivos (acima de 25%). Esse resultado expõe o alto grau de industrialização e o uso intensivo de tecnologia alimentar para simular sabor e textura de produtos tradicionais, o que pode comprometer a qualidade nutricional e sensorial.

Destaques por Tipo de Aditivo:

- Aromatizantes (verde): Presentes em quase todas as categorias, com maior incidência em hambúrguer vegetal (25,0%), são usados para imitar sabores naturais como carne, frutas ou baunilha. Seu uso frequente pode alterar a microbiota intestinal e comprometer a percepção sensorial natural dos alimentos, tornando o consumidor dependente de sabores intensificados.
- Conservantes (azul): Identificados em 25,0% dos hambúrgueres e amplamente utilizados em queijos e leites vegetais, visam aumentar a durabilidade do produto. No entanto, seu consumo frequente pode estar relacionado a processos inflamatórios e desequilíbrios metabólicos, especialmente em dietas ricas em ultraprocessados.
- Emulsificantes (laranja): Com destaque em hambúrguer vegetal (25,0%) e snacks (18%), incluem compostos como metilcelulose e lecitina de girassol, que são usados para manter a uniformidade da mistura. Estudos apontam que o uso contínuo de emulsificantes pode estar associado à disbiose intestinal e inflamações subclínicas.
- Corantes (vermelho): Embora frequentemente naturais (ex.: urucum, cúrcuma, beterraba), são empregados com foco estético e de marketing. Estão mais presentes em hambúrgueres (25,0%), salsicha e leite vegetal (22,0%), podendo mascarar a real qualidade nutricional do produto, ao induzir a percepção de frescor e naturalidade.
- Outros aditivos (lilás): Com maior prevalência geral, especialmente em snacks e leites vegetais, esses aditivos são cruciais para obter textura agradável, estabilidade e sabor. No entanto, seu consumo acumulado pode ter efeitos adversos, especialmente em dietas com alta ingestão de ultraprocessados.

A industrialização dos alimentos trouxe vantagens como durabilidade, praticidade e custo, mas também impactos negativos à saúde. Brito; Andrade (2022) destacam que o consumo de alimentos processados, especialmente com aditivos como corantes artificiais, afeta crianças de forma mais vulnerável. O consumo de ultraprocessados aumenta a exposição a aditivos alimentares, como corantes artificiais do grupo “Azo” e conservantes (nitritos, nitratos, sulfitos), associados a efeitos adversos à saúde e elevado risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

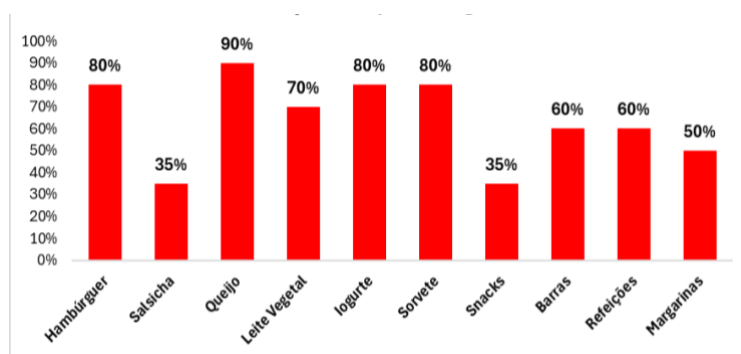
Já os corantes artificiais do grupo “Azo”, como tartrazina, amarelo crepúsculo FCF, vermelho 40 e outros, presentes em sucos, sorvetes, balas, gelatinas, iogurtes e refrigerantes,

podem causar reações de hipersensibilidade, efeitos genotóxicos, alterações neurológicas e comportamentais, além de potencial mutagênico e carcinogênico. Estudos destacam que vermelho 40 e amarelo crepúsculo FCF estão associados a inflamação, TDAH e reações alérgicas graves, enquanto azul brilhante FCF pode causar hiperatividade, eczema e asma. Há também registros de uso excessivo desses corantes em produtos como refrescos em pó e gelatinas (Brito; Andrade, 2022).

Aditivos e contaminantes neoformados em alimentos ultraprocessados podem aumentar o risco de doenças cardiovasculares, por meio de alterações lipídicas, microbiota intestinal, inflamação, resistência à insulina e hipertensão. Mais pesquisas são necessárias para entender como a composição nutricional, aditivos e a estrutura física desses alimentos afetam a saúde, visando eliminar práticas de processamento prejudiciais (Juul, Vaidean, Parekh; 2021).

Em síntese, a dependência de aditivos nos produtos veganos ultraprocessados revela que, embora livres de ingredientes de origem animal, esses alimentos não são isentos de riscos à saúde. O consumo frequente de aditivos pode contribuir para desequilíbrios na microbiota, respostas inflamatórias crônicas e alterações metabólicas, reforçando a importância de avaliar criticamente a composição desses produtos e priorizar alimentos minimamente processados em uma dieta saudável. Na Figura 3, está apresentado o percentual de açúcares por categoria de produto.

Figura 3. Percentual de açúcares por categoria de produto.



Fonte: Autores (2025).

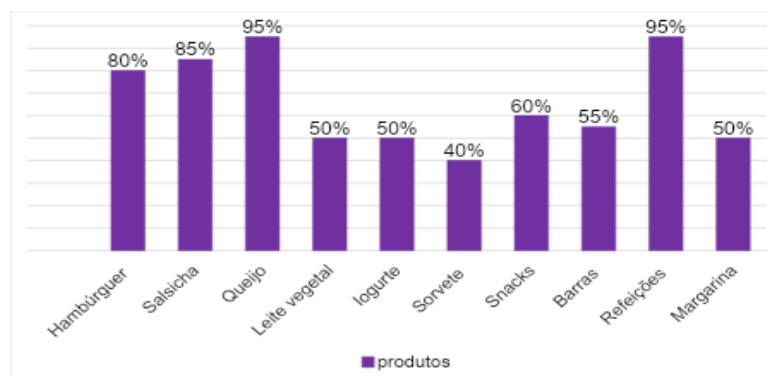
A análise dos produtos veganos ultraprocessados mostrou ampla variação nos teores de açúcares adicionados, incluindo categorias tradicionalmente salgadas. As maiores prevalências de açúcar foram observadas em queijos vegetais (90%), hambúrgueres, iogurtes e sorvetes (80%) e, em menor escala, *snacks* e salsichas (35%). Esses resultados indicam que produtos salgados frequentemente recebem adição de açúcares, possivelmente para mascarar sabores residuais de ingredientes industrializados ou melhorar a aceitação sensorial (Figura 3).

De forma geral, a adição de açúcares é recorrente nesses produtos, refletindo não apenas o grau de industrialização, mas também estratégias da indústria para aperfeiçoar textura, sabor e aceitação, muitas vezes em detrimento da qualidade nutricional. O consumo frequente desses alimentos pode contribuir para a ingestão excessiva de açúcares livres, associada ao desenvolvimento de obesidade, resistência à insulina, diabetes tipo 2 e outras DCNTs. Portanto, mesmo sendo veganos, esses produtos devem ser consumidos com moderação e com atenção à composição nutricional indicada nos rótulos.

O açúcar, presente especialmente em bebidas adoçadas como refrigerantes, sucos e leites saborizados, é rico em calorias e pobre em nutrientes. O consumo excessivo tem aumentado globalmente, principalmente em países de baixa e média renda, ultrapassando os limites recomendados pela OMS (menos de 10% da energia diária, com benefício adicional ao reduzir para menos de 5%). Estudos na região Ásia- Pacífico indicam alta prevalência de síndrome metabólica relacionada à ingestão de açúcar, com destaque para Paquistão (49%) e Malásia (37,1%). O consumo elevado de açúcar é um importante fator de risco para obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, sendo essencial seu controle para manutenção do peso e prevenção de doenças (Chew et al., 2025).

De acordo com Juul, Vaidean; Parekh (2021) o processamento provoca alterações significativas na matriz alimentar, de modo que os alimentos ultraprocessados podem impactar a saúde de forma diferente dos alimentos integrais não refinados, mesmo quando apresentam composição nutricional semelhante. Em particular, a estrutura física altamente degradada dos alimentos ultraprocessados pode influenciar a saúde cardiometabólica, alterando a cinética de absorção, a sensação de saciedade, a resposta glicêmica e a composição e função da microbiota intestinal. Na Figura 4, verifica-se o percentual de sódio por categoria de produto.

Figura 4. Percentual de sódio por categoria de produto.



Fonte: Autores (2025).

A análise dos produtos veganos ultraprocessados evidenciou alta presença de sódio em diversas categorias, com destaque para queijo vegetal e refeições congeladas (95%) e salsicha vegetal (85%). O hambúrguer apresentou 80%, seguido de snacks salgados veganos (60%) e barras proteicas (55%). Outras categorias como leite vegetal, iogurte e margarina apresentaram 50% respectivamente, enquanto o sorvete vegano teve 40% de presença de sódio (Figura 4).

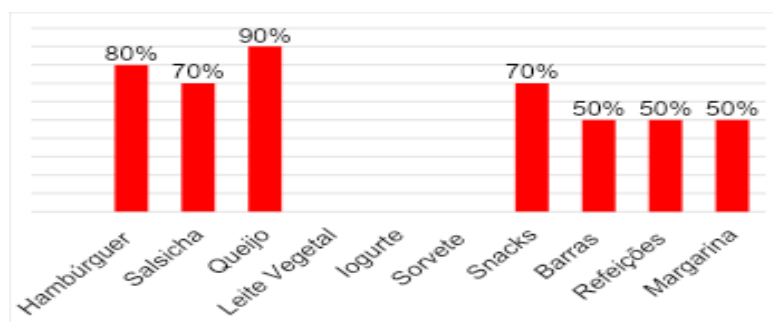
Esses resultados refletem o uso de sal como conservante, estabilizante e realçador de sabor, prática comum em alimentos ultraprocessados, independentemente de serem veganos. Entre os fatores que contribuem para os elevados teores de sódio estão proteínas vegetais texturizadas, condimentos industrializados e aditivos como conservantes, estabilizantes e realçadores de sabor (ex.: glutamato monossódico). No caso do queijo vegetal, a substituição de ingredientes naturais por compostos industrializados exige maior adição de sódio para sabor e estabilidade; a margarina vegana também depende do sódio para consistência e conservação.

Cabe destacar que o consumo habitual desses produtos está associado a hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e retenção hídrica. Portanto, embora veganos, esses alimentos não são isentos de riscos nutricionais, e a atenção ao teor de sódio é fundamental para escolhas alimentares mais saudáveis.

Nilson et al. (2024) analisaram a ingestão de sódio no Brasil de 2002 a 2018 segundo a classificação NOVA. A disponibilidade média diária de sódio nas residências aumentou de 3,9 para 4,7 g por 2.000 kcal, mais que o dobro do recomendado. Embora os ingredientes culinários processados, incluindo sal de mesa, continuem sendo a principal fonte de sódio, sua participação caiu de 66,6% para 55%. Já os alimentos processados e ultraprocessados tiveram aumento na contribuição de 11,3% para 13,6% e de 17% para 25,1%, respectivamente. O estudo evidencia que a disponibilidade total de sódio permanece alta e que a origem do sódio na dieta tem mudado ao longo do tempo.

Segundo Ribeiro et al. (2024) a hipertensão e o diabetes tipo 2 são fortes fatores de risco para doenças cardiovasculares, e seu manejo requer mudanças no estilo de vida, incluindo alterações nos hábitos alimentares. Ainda de acordo com os autores, o consumo de sal aumentou nas últimas décadas em alguns países, mas sua associação com o diabetes tipo 2 ainda é desconhecida. O percentual de gorduras saturadas por categoria de produto está apresentado pela Figura 5.

Figura 5. Percentual de gorduras saturadas por categoria de produto.



Fonte: Autores (2025).

A análise dos produtos veganos ultraprocessados evidencia uma variação significativa nos teores de gorduras saturadas entre as diferentes categorias avaliadas. Os maiores percentuais foram observados em queijo vegetal processado (90%), seguido por hambúrguer vegetal (80%), salsicha vegetal e *snacks* salgados veganos (70%) (Figura 5). Tais produtos, embora elaborados sem ingredientes de origem animal, apresentam elevados níveis de gorduras saturadas, frequentemente oriundas de óleos vegetais refinados com alto teor desse tipo de gordura, como óleo de coco e óleo de palma. Esses ingredientes são amplamente utilizados na indústria alimentícia para conferir textura, estabilidade e sabor, características desejáveis em alimentos processados, especialmente em substitutos veganos de carnes e laticínios.

Em uma faixa intermediária, observam-se barras proteicas e de cereais, refeições prontas congeladas e margarina vegetal vegana, todas com 50% de prevalência de gorduras saturadas. Embora apresentem níveis inferiores às categorias anteriormente citadas, ainda assim representam uma preocupação nutricional, sobretudo quando consumidas com frequência.

Por outro lado, categorias como leite vegetal saborizado, iogurte vegetal adoçado e sorvete vegano industrializado não apresentaram presença de gorduras saturadas nos produtos analisados (0%). Este achado pode ser considerado positivo sob o ponto de vista cardiovascular, contudo, vale ressaltar que tais produtos apresentaram elevados teores de açúcares e sódio, o que compromete a qualidade nutricional global.

Estudos anteriores mostram que dietas obesogênicas ricas em ácidos graxos saturados promovem alterações metabólicas e inflamatórias mais graves no tecido adiposo do que dietas igualmente calóricas, mas ricas em ácidos graxos monoinsaturados, mesmo com níveis semelhantes de obesidade. A obesidade, que já superou o tabagismo como principal causa de câncer, está associada a 13 tipos da doença, incluindo os gastrointestinais, como esofágico, estomacal e colorretal. Em especial, a obesidade abdominal, marcada pelo acúmulo de tecido adiposo visceral, está relacionada ao adenocarcinoma esofágico, possivelmente devido à maior pressão gástrica, que causa refluxo ácido e esôfago de Barrett, uma condição pré-maligna (Mitchelson et al., 2025).

A obesidade, cuja prevalência tem apresentado rápido aumento em todo o mundo nas últimas décadas, parece estar associada ao consumo de alimentos altamente calóricos e palatáveis, particularmente ricos em açúcares e gorduras. Esses alimentos podem induzir comportamentos que levam ao consumo repetido, resultando em uma condição conhecida como vício alimentar (Roca et al., 2025).

Pagliai et al. (2021) realizaram uma revisão sistemática e verificaram que o maior consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) esteve associado, nos estudos transversais, a aumento significativo do risco de sobrepeso/obesidade (+39 %), circunferência abdominal elevada (+39 %), baixos níveis de HDL-colesterol (+102 %) e síndrome metabólica (+79 %), sem associações significativas com hipertensão, hiperglicemia e hipertrigliceridemia. Nos estudos de *coorte* prospectiva, envolvendo 183.491 participantes acompanhados por períodos de 3,5 a 19 anos, o maior consumo de AUP foi associado a maior risco de mortalidade por todas as causas (TR - Taxa de Risco 1,25), doenças cardiovasculares (TR 1,29), doenças cerebrovasculares (TR 1,34) e depressão (TR 1,20). Os autores concluíram que, embora em um número limitado de estudos, o consumo elevado de AUP está relacionado a pior perfil cardiometabólico e maior risco de doenças cardiovasculares, doenças cerebrovasculares, depressão e mortalidade por todas as causas.

Segundo Aquino et al. (2023) os produtos ultraprocessados veganos contêm em sua composição os mesmos ingredientes dos alimentos do gênero alimentício ultraprocessados não veganos, oferecendo os mesmos riscos à saúde de desenvolvimento de doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão e até câncer.

Cabe destacar que a presença de gorduras saturadas em níveis elevados em produtos veganos ultraprocessados, especialmente nos que simulam alimentos de origem animal, reflete o alto grau de processamento e a dependência de ingredientes industrializados para garantir características sensoriais atrativas. Embora veganos, esses produtos podem não ser saudáveis,

e seu consumo frequente pode contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, dislipidemias e resistência à insulina, sobretudo quando inseridos em uma dieta desequilibrada.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a análise dos alimentos veganos ultraprocessados pesquisados, evidencia que, apesar de serem isentos de ingredientes de origem animal, apresentam elevados teores de aditivos, açúcares, sódio e gorduras saturadas, elementos que podem comprometer a saúde metabólica e cardiovascular. A presença de aromatizantes, conservantes, emulsificantes, corantes e outros aditivos demonstra a dependência da tecnologia de alimentos para simular sabor, textura e aparência, mas ao mesmo pode contribuir para o risco de disbiose intestinal, inflamação crônica, alterações metabólicas e desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares.

Além disso, a variação nos teores de sódio, açúcares e gorduras saturadas entre diferentes categorias de produtos ressalta que nem todos os alimentos veganos ultraprocessados oferecem benefícios nutricionais equivalentes, sendo que produtos como queijos, hambúrgueres e salsichas vegetais apresentam maior concentração desses componentes críticos. Portanto, embora promovam alternativas sem origem animal, o consumo frequente desses produtos não garante uma alimentação saudável. Estes achados reforçam a importância de priorizar alimentos minimamente processados e de avaliar criticamente a composição nutricional de produtos ultraprocessados veganos para reduzir riscos associados às DCNT.

REFERÊNCIAS

AQUINO, J.M.; et al. Veganos e consumo dos alimentos ultraprocessados: uma abordagem crítico-construtiva. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, v. 2, n. 4, 2023. DOI: 0.56166/remici.2023.6., v.2, n4.5.37.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 18 set. 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/111346.htm. Acesso em: 1 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p.

BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **CAISAN -Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: 2012/2015**. Brasília, DF: CAISAN, 2011. 132 p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: MS, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf/view. Acesso em: 1 jan. 2025.

BRITO, A. C. T.; ANDRADE, J. S. Aditivos alimentares: impacto que pode causar na saúde humana. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 11, p.e489111133929, 2022.

CANDIDO, A.B.C.; CASTRO NETO, A. Development of vegan ice cream made from Brazilian regional fruits. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, v.40, p.101201, 2025.

CHEW, Y.Y.; et al. Comparative effectiveness of health literacy intervention on reducing sugar or sugar-sweetened beverage consumption in Asian populations: A systematic review. **Public Health**, v. 244, p. 105750, 2025.

JUUL, F.; VAIDEAN, G.; PAREKH, N. Ultra-processed foods and cardiovascular disease: potential mechanisms of action. **Advances in Nutrition**, v.12, n. 5, p.1673-1680, 2021.

MITCHELSON, K.A.J.; et al. Saturated fat exacerbates mitochondrial dysfunction through remodelling of ATP production and inflammation in Barrett's oesophagus compared to monounsaturated fat, particularly in contrast to oesophageal adenocarcinoma. **Neoplasia (New York, NY)**, v. 66, p. 101173, 2025.

NILSON, E. A. F. et al. The estimated burden of ultra-processed food on cardiovascular disease outcomes in Brazil: A modeling study. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, p. 1043620, 2022. DOI: 10.3389/fnut.2022.1043620. eCollection 2022. doi: 10.3389/fnut.2022.1043620. eCollection 2022.

NILSON, E. F. A. et al. Premature deaths attributable to the consumption of ultra-processed foods in Brazil. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 64, n. 1, p. 129-136, Jan. 2023. doi: 10.1016/j.amepre.2022.08.013. Epub 2022 Nov 7.

NILSON, E.A.; F. et al. Sodium intake according to NOVA food classification in Brazil: trends from 2002 to 2018. **Caderno de Saude Publica**, v.40, n.2, p.:e00073823, 2024.

PAGLIAI, G. et al. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. **British Journal of Nutrition**, v. 125, n.3, p.308-318, 2021.

RIBEIRO, N.G.; et al. Salt intake in adults with diabetes and hypertension: the Longitudinal Study of Adult Health-Brazil Study. **Metabolic Syndrome and Related Disorders**, v. 22, n. 5, p. 356-364, 2024.

SVB. Benefícios ambientais do veganismo no Brasil: O poder transformador de 7% da população. Disponível em: Benefícios ambientais do veganismo no Brasil: O poder transformador de 7% da população - SVB. Abril, 2025a.

SVB. Pesquisa Datafolha revela que 7% dos brasileiros se consideram veganos. Disponível em: Pesquisa Datafolha revela que 7% dos brasileiros se consideram veganos - SVB. Março, 2025b.

ROCA, M.; et al. Saturated and unsaturated high-fat diets induce addictive-like behavior in an animal model of operant self-administration. **Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry**, v. 137, p. 111295, 2025.

TORRES-COLLADO, L.; *et al.* A high consumption of ultra-processed foods is associated with higher total mortality in an adult mediterranean population. **Clinical Nutrition**, v.43, n.3, p.739-746, 2024.