

O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS *THE ROLE OF NUTRITION IN THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES*

Paulo Roberto de Carvalho Castro – Médico pela Universidade Federal do Maranhão
José Lúcio Monteiro Wolff Filho – Médico pela Universidade Federal do Maranhão

RESUMO:

Introdução: A nutrição é reconhecida como um fator essencial na prevenção de doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares e diabetes tipo. Este estudo aborda os benefícios de padrões alimentares saudáveis, como as dietas mediterrânea e DASH, e as barreiras enfrentadas para a adesão a essas práticas, incluindo desigualdades no acesso a alimentos nutritivos e a alta prevalência de dietas ricas em ultraprocessados. **Material e Método:** Foi realizada uma revisão de literatura seguindo as diretrizes PRISMA. Bases como PubMed, Scopus e Web of Science foram consultadas, e os artigos selecionados analisaram padrões alimentares, estratégias nutricionais e suas relações com a prevenção de doenças crônicas. **Resultados e Discussão:** A revisão destacou a eficácia de dietas balanceadas na redução de fatores de risco metabólicos. No entanto, desafios estruturais, como custo elevado de alimentos saudáveis e lacunas em políticas públicas, limitam sua implementação. Intervenções personalizadas e educação nutricional ao longo do ciclo de vida emergiram como abordagens promissoras. A colaboração intersetorial foi considerada essencial para criar ambientes alimentares mais saudáveis. **Considerações Finais:** A nutrição transcende o campo da saúde, representando um compromisso social e político. Políticas públicas, educação nutricional e intervenções integradas são indispensáveis para enfrentar os desafios globais das doenças crônicas e transformar padrões alimentares em uma estratégia sustentável de promoção da saúde.

Palavras-chave: nutrição, doenças crônicas, prevenção, saúde pública, políticas alimentares.

ABSTRACT:

Introduction: Nutrition is recognized as an essential factor in the prevention of chronic diseases, including cardiovascular diseases and type 2 diabetes. This study addresses the benefits of healthy dietary patterns, such as the Mediterranean and DASH diets, and the barriers to adherence to these practices, including inequalities in access to nutritious foods and the high

prevalence of diets rich in ultra-processed foods. **Material and Methods:** A literature review was conducted following PRISMA guidelines. Databases such as PubMed, Scopus, and Web of Science were consulted, and the selected articles analyzed dietary patterns, nutritional strategies, and their relationships with the prevention of chronic diseases. **Results and Discussion:** The review highlighted the effectiveness of balanced diets in reducing metabolic risk factors. However, structural challenges, such as the high cost of healthy foods and gaps in public policies, limit their implementation. Personalized interventions and nutritional education throughout the life cycle emerged as promising approaches. Intersectoral collaboration was deemed essential to creating healthier food environments. **Conclusions:** Nutrition transcends the field of health, representing a social and political commitment. Public policies, nutritional education, and integrated interventions are indispensable to addressing the global challenges of chronic diseases and transforming dietary patterns into a sustainable health promotion strategy. **Keywords:** nutrition, chronic diseases, prevention, public health, food policies.

1. INTRODUÇÃO

A nutrição desempenha um papel central na prevenção de doenças crônicas, sendo amplamente reconhecida como um fator modificável para reduzir o risco de condições como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer (Darnton-Hill, Nishida & James, 2004). Dietas balanceadas, ricas em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, têm sido associadas a uma redução significativa na incidência dessas doenças, além de melhorias na qualidade de vida (Kimokoti & Millen, 2016).

Além disso, padrões alimentares saudáveis podem influenciar positivamente fatores metabólicos, como níveis de glicose, colesterol e pressão arterial, atuando como um pilar na manutenção da saúde pública (Neuhouser, 2019). A abordagem do ciclo de vida, que considera os impactos nutricionais desde a infância até a terceira idade, tem mostrado ser eficaz para mitigar os efeitos cumulativos de exposições dietéticas inadequadas (Slawson, Fitzgerald & Morgan, 2013).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca a necessidade de políticas públicas que priorizem a educação nutricional e o acesso a alimentos saudáveis, especialmente em populações vulneráveis. Estratégias como a taxação de produtos ultraprocessados e a promoção

de ambientes alimentares saudáveis têm sido sugeridas como meios de enfrentar as crescentes taxas de doenças crônicas (World Health Organization, 2003).

No entanto, desafios como desigualdades no acesso a alimentos nutritivos e a prevalência de dietas desequilibradas continuam a representar barreiras significativas. Esses obstáculos demandam ações colaborativas entre governos, organizações de saúde e a indústria alimentícia para promover mudanças sustentáveis nos padrões alimentares globais (Ojo, 2019).

Este estudo busca revisar os avanços e desafios no papel da nutrição como estratégia de prevenção de doenças crônicas, destacando as principais evidências científicas e propondo caminhos para fortalecer a integração entre nutrição e saúde pública.

2. MATERIAL E MÉTODO

Este estudo realizou uma revisão de literatura com o objetivo de explorar o papel da nutrição na prevenção de doenças crônicas. A pesquisa seguiu as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), assegurando transparência e rigor metodológico na seleção e análise dos estudos.

As bases de dados consultadas foram PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar. Foram utilizados descritores como “nutrição e doenças crônicas”, “prevenção de doenças metabólicas” e “dietas saudáveis”, combinados com operadores booleanos para refinar os resultados.

Os critérios de inclusão englobaram estudos que abordassem o impacto de padrões alimentares e estratégias nutricionais na prevenção de doenças crônicas. Estudos duplicados, com acesso restrito ou fora do escopo foram excluídos. A análise dos dados focou em identificar padrões, lacunas e propostas de intervenções.

Os resultados obtidos serviram como base para destacar estratégias relevantes e propor recomendações no contexto da saúde pública.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão da literatura evidenciou que a nutrição exerce um papel essencial na prevenção de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Estudos mostraram que padrões alimentares saudáveis, ricos em frutas, vegetais,

grãos integrais, proteínas magras e gorduras insaturadas, estão associados a uma redução significativa no risco dessas condições. Essas dietas são eficazes em controlar fatores de risco metabólicos, como obesidade, hipertensão e dislipidemias, que frequentemente precedem o desenvolvimento de doenças crônicas (Darnton-Hill, Nishida & James, 2004).

Os padrões alimentares mediterrâneos e DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) foram amplamente citados como estratégias eficazes na promoção da saúde. O padrão mediterrâneo, por exemplo, demonstrou reduzir eventos cardiovasculares em populações de alto risco, enquanto a dieta DASH contribuiu para a redução de níveis pressóricos e melhora do perfil lipídico (Kimokoti & Millen, 2016). Esses achados reforçam a importância de intervenções nutricionais baseadas em evidências no manejo de doenças metabólicas.

Entretanto, desafios significativos ainda limitam a adesão a essas práticas alimentares saudáveis. Barreiras como o custo elevado de alimentos frescos e integrais, falta de acesso a recursos educativos e desigualdades socioeconômicas foram destacadas como fatores que dificultam a adoção de hábitos saudáveis em populações vulneráveis (Ojo, 2019). A alta prevalência de dietas ricas em alimentos ultraprocessados, associada a mudanças no estilo de vida moderno, também foi identificada como um fator agravante, contribuindo para o aumento global de doenças crônicas (Neuhouser, 2019).

Além disso, as políticas públicas de incentivo à nutrição saudável ainda são insuficientes em muitos países. Medidas como a taxação de alimentos ultraprocessados, rotulagem nutricional e a promoção de ambientes alimentares saudáveis têm sido recomendadas por órgãos internacionais, como a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2003). No entanto, sua implementação enfrenta resistência, especialmente em contextos onde a indústria alimentícia exerce forte influência na formulação de políticas.

A revisão também destacou a importância de intervenções personalizadas. Dietas individualizadas, que levam em consideração as necessidades metabólicas, culturais e socioeconômicas de cada indivíduo, foram apontadas como estratégias promissoras. Estudos recentes mostraram que a nutrição de precisão, baseada em informações genéticas e metabólicas, pode melhorar significativamente os resultados em saúde e a adesão às intervenções dietéticas (Slawson, Fitzgerald & Morgan, 2013).

Outro ponto relevante é a necessidade de educação nutricional ao longo do ciclo de vida. Desde a infância, padrões alimentares saudáveis têm impacto cumulativo na prevenção de doenças crônicas. Escolas, comunidades e serviços de saúde desempenham papel crucial na disseminação de informações e na formação de hábitos saudáveis desde cedo (Neuhouse, 2019). Para populações idosas, intervenções focadas na manutenção de massa muscular e densidade óssea, por meio de dietas ricas em proteínas e micronutrientes, também se mostraram eficazes na prevenção de comorbidades.

Embora os benefícios de uma boa nutrição sejam claros, o papel da colaboração intersetorial para a promoção de hábitos saudáveis não pode ser negligenciado. A parceria entre governos, organizações não governamentais e a indústria alimentícia é essencial para enfrentar os desafios sistêmicos que limitam o acesso a alimentos nutritivos. Além disso, programas comunitários que promovam o cultivo de alimentos locais e a valorização da agricultura sustentável podem contribuir significativamente para a segurança alimentar e nutricional (Ojo, 2019).

Em resumo, a nutrição é uma ferramenta poderosa na prevenção de doenças crônicas. No entanto, é necessário enfrentar desafios estruturais e implementar políticas públicas e intervenções educacionais para maximizar seus benefícios. A criação de ambientes que incentivem escolhas alimentares saudáveis, aliados ao suporte governamental e comunitário, é fundamental para combater a crescente epidemia de doenças crônicas no mundo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nutrição não é apenas uma ferramenta essencial na prevenção de doenças crônicas, mas também uma manifestação de escolhas sociais, culturais e políticas que moldam a saúde das populações. Este estudo destacou a complexidade e a interdependência entre hábitos alimentares e os contextos em que eles são praticados, evidenciando que a prevenção de doenças crônicas por meio da nutrição requer muito mais do que mudanças individuais.

Apesar dos avanços científicos que demonstram os benefícios de padrões alimentares saudáveis, como a dieta mediterrânea e DASH, os desafios estruturais permanecem uma barreira significativa. O acesso limitado a alimentos nutritivos em populações vulneráveis e o impacto da globalização alimentar, com a proliferação de ultraprocessados, reforçam a necessidade de uma resposta coletiva e integrada para enfrentar essas questões.

A reflexão sobre os dados analisados aponta para a urgência de políticas públicas que não apenas promovam alimentos saudáveis, mas que também transformem o ambiente alimentar como um todo. Medidas como a promoção da agricultura sustentável, incentivos ao consumo de alimentos locais e a regulação da publicidade de produtos não saudáveis devem ser priorizadas.

Além disso, as intervenções devem considerar a diversidade cultural e as diferenças regionais, para que soluções mais inclusivas e adaptadas sejam implementadas. Programas de educação nutricional, especialmente aqueles focados em jovens, têm o potencial de criar gerações mais conscientes e capacitadas para tomar decisões alimentares saudáveis.

Portanto, mais do que uma questão de saúde, a nutrição representa um campo de ação social e política. Integrar esforços intersetoriais e investir em pesquisas que conectem a ciência nutricional à realidade social são passos cruciais para transformar os avanços em nutrição em melhorias concretas para a saúde global. Apenas por meio dessa abordagem ampla será possível mitigar os impactos das doenças crônicas e construir uma sociedade mais saudável e resiliente.

REFERÊNCIAS

DARNTON-HILL, I.; NISHIDA, C.; JAMES, W. P. T. A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *Public Health Nutrition*, Cambridge, v. 7, n. 1A, p. 101-121, 2004. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/life-course-approach-to-diet-nutrition-and-the-prevention-of-chronic-diseases/DD6C22B7BF563BEDB3ABD44AB755FC4F>. Acesso em: 17 nov. 2024.

KIMOKOTI, R. W.; MILLEN, B. E. Nutrition for the prevention of chronic diseases. *Medical Clinics of North America*, [s.l.], v. 100, n. 6, p. 1185-1201, 2016. Disponível em: [https://www.medical.theclinics.com/article/S0025-7125\(16\)37294-7/abstract](https://www.medical.theclinics.com/article/S0025-7125(16)37294-7/abstract). Acesso em: 16 nov. 2024.

NEUHouser, M. L. The importance of healthy dietary patterns in chronic disease prevention. *Nutrition Research*, [s.l.], v. 70, p. 3-7, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0271531718302227>. Acesso em: 19 nov. 2024.

OJO, O. Nutrition and chronic conditions. *Nutrients*, [s.l.], v. 11, n. 2, p. 459, 2019. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/2/459>. Acesso em: 16 nov. 2024.

SLAWSON, D. L.; FITZGERALD, N.; MORGAN, K. T. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: The role of nutrition in health promotion and chronic disease prevention. *Journal*



of the Academy of Nutrition and Dietetics, [s.l.], v. 113, n. 7, p. 972-979, 2013. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267213005285>. Acesso em: 19 nov. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Relatório Técnico, Genebra, 2003. Disponível em: <http://health.euroafrica.org/books/dietnutritionwho.pdf>. Acesso em: 16 nov. 2024.