

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA ABORDAGEM PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS - REVISÃO INTEGRATIVA**

Dailson Silva do Nascimento<sup>1</sup>, Carla Fregona da Silva<sup>2</sup>.



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p4316-4332>

Artigo recebido em 30 de Julho e publicado em 29 de Outubro de 2024

### **REVISÃO INTEGRATIVA**

#### **RESUMO**

A alimentação saudável é considerada um fator importante na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Estas condições têm aumentado significativamente nos últimos anos, entre outros fatores, pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, que são ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, mas pobres em nutrientes essenciais. O estudo realizado trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de destacar a relevância da alimentação saudável como uma abordagem preventiva contra as DCNT's. A coleta de dados foi realizada em bases de dados como PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e SCIELO, incluindo artigos publicados entre 2019 e outubro de 2024, nas línguas portuguesa e inglesa. A partir dos 10 artigos selecionados, observou-se que uma alimentação baseada em alimentos minimamente processados e dieta a base de vegetais pode reduzir significativamente o risco de DCNT's e melhorar a qualidade de vida. A promoção de uma alimentação saudável desde a infância e a conscientização sobre os riscos do consumo de ultraprocessados se mostram estratégias essenciais para a prevenção de doenças crônicas e a promoção da saúde pública.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Doenças crônicas. Alimentação Saudável. Educação alimentar.



## HEALTHY EATING: AN APPROACH TO PREVENTING CHRONIC DISEASES – INTEGRATIVE REVIEW

### ABSTRACT

A healthy diet is considered an important factor in the prevention of chronic non-communicable diseases (NCDs), such as type 2 diabetes, hypertension and cardiovascular diseases. These conditions have increased significantly in recent years, among other factors, due to the excessive consumption of ultra-processed foods, which are rich in sugars, saturated fats and sodium, but poor in essential nutrients. The study carried out is an integrative review of the literature, with the objective of highlighting the relevance of a healthy diet as a preventive approach against NCDs. Data collection was carried out in databases such as PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) and SCIELO, including articles published between 2019 and October 2024, in Portuguese and English. From the 10 articles selected, it was observed that a diet based on minimally processed foods and a plant-based diet can significantly reduce the risk of NCDs and improve quality of life. Promoting a healthy diet from childhood and raising awareness about the risks of consuming ultra-processed foods are essential strategies for preventing chronic diseases and promoting public health.

**Keywords:** Quality of Life. Chronic diseases. Healthy eating. Nutritional education.

**Instituição afiliada** – Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão (IESMA/UNISULMA).

**Autor correspondente:** *Dailson Silva do Nascimento* dailsonokok@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **1 INTRODUÇÃO**

O aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares, tem se tornado uma preocupação global significativa nas últimas décadas. Esses problemas de saúde estão fortemente relacionados aos hábitos alimentares da população, especialmente ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, que são ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, mas pobres em nutrientes essenciais (KUHN; MERHEB, 2021).

A alimentação saudável, caracterizada pelo consumo de alimentos minimamente processados, ricos em vitaminas, minerais e fibras, tem sido apontada como uma das principais estratégias de prevenção de DCNT's. O incentivo a uma dieta balanceada desde a infância é crucial, pois os hábitos alimentares formados nessa fase têm impacto direto na saúde ao longo da vida, prevenindo uma série de doenças na fase adulta (ANDREOLI; FOLLADOR, 2016).

Os padrões e hábitos alimentares da população vêm mudando nos últimos anos, sobretudo em virtude das transformações que distinguem o mundo contemporâneo, de tal forma como a urbanização, a industrialização crescente, a relação entre tempo e espaço, as múltiplas atribuições da mulher na família e no trabalho, assim sendo esses fatores reforçam a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados, através de alimentos ultraprocessados ou refeições fora do domicílio, devido à sua praticidade e economia de tempo. (CECCATTO *et al.*, 2018).

Conforme Andreili e Follador (2016), considerando o crescimento exponencial de doenças crônicas não transmissíveis e seu impacto na qualidade de vida das pessoas, torna-se urgente a promoção de práticas alimentares mais saudáveis. Estudos apontam que, além de reduzir os custos com tratamentos médicos, a adoção de uma dieta balanceada desde as fases iniciais da vida pode prevenir o desenvolvimento de condições crônicas e contribuir para a saúde pública de maneira geral.

O objetivo deste trabalho é apresentar uma abordagem para a prevenção de doenças crônicas, destacando a importância de hábitos alimentares saudáveis e a conscientização sobre fatores de risco, com vistas à redução das doenças crônicas não transmissíveis.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**



O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa, abordando sobre a alimentação saudável como uma abordagem para a prevenção de doenças crônicas.

A estratégia PICO pode ser utilizada para construir questões de pesquisa de naturezas diversas, oriundas da clínica, do gerenciamento de recursos humanos e materiais, da busca de instrumentos para avaliação de sintomas entre outras. Pergunta de pesquisa adequada (bem construída) possibilita a definição correta de que informações (evidências) são necessárias para a resolução da questão clínica de pesquisa, maximiza a recuperação de evidências nas bases de dados, foca o escopo da pesquisa e evita a realização de buscas desnecessárias (SANTOS, PIMENTA, NOBRE, 2007).

Com base na estratégia PICO, a pergunta da pesquisa foi estabelecida, sendo: P: Pessoas (ou populações) que estão em risco ou já têm doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares. I: alimentação saudável como estratégia de prevenção de doenças crônicas e Co: o consumo de uma má alimentação e estilo de vida ruim pode contribuir para o aparecimento de doenças crônicas, chegando à pergunta norteadora: Como a alimentação saudável pode ser uma estratégia eficaz de abordagem para prevenção de doenças crônicas?

A coleta de dados foi realizada através de buscas de artigos científicos nas línguas portuguesa e inglesa em plataformas científicas renomadas, como PubMed, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), utilizando os descritores ‘alimentação saudável’, ‘healthy eating’, ‘prevenção de doenças crônicas’, ‘prevention of chronic diseases’, ‘avaliação nutricional’, ‘nutritional assessment’, ‘intervenção dietética’, ‘dietary intervention’ e ‘promoção da saúde’, ‘health promotion’ pesquisados na plataforma Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), utilizando os operadores booleanos AND e/ou OR.

Os critérios de inclusão utilizados foram: publicações relacionados à saúde e publicados entre os anos de 2019 e outubro de 2024, nas línguas portuguesa e inglesa garantindo a incorporação das informações mais recentes e relevantes para o contexto atual, estudos com objetivos na alimentação saudável e na prevenção de doenças crônicas e a presença de pelo menos um descritor nas palavras-chave. Excluíram-se artigos que se caracterizavam como revisão de literatura, artigos duplicados, cartas, artigos de opinião, indisponibilidade do texto completo e estudos que não contemplaram a finalidade deste estudo.

Os estudos selecionados apresentaram um objetivo claro e bem delineado, alinhado com a natureza da pesquisa, assegurando uma contribuição significativa para

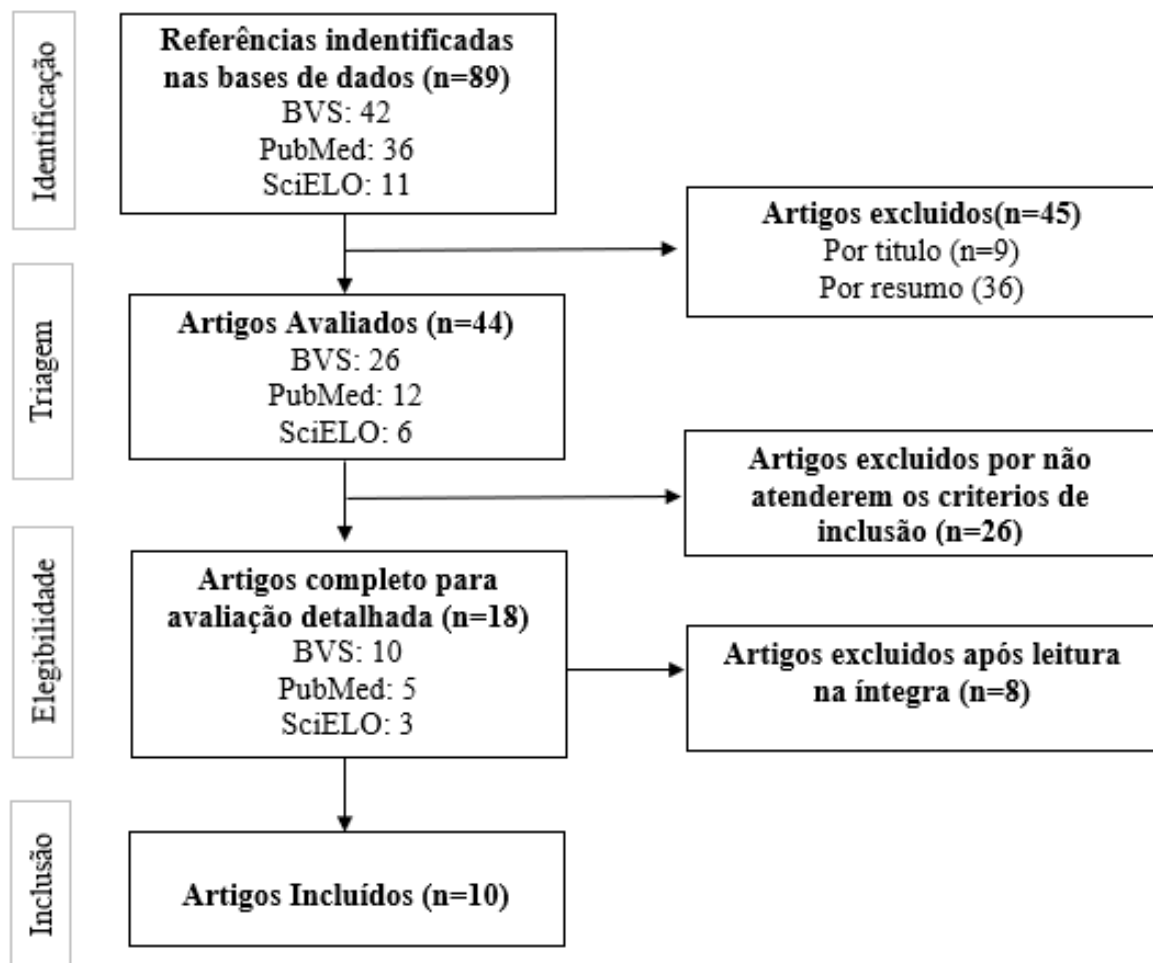
essa revisão.

A seleção criteriosa dos trabalhos incluiu não apenas a pertinência temática, mas também a coerência metodológica. Dessa forma, dentre os artigos identificados nas bases de dados mencionadas, 10 foram selecionados para compor essa revisão após demonstrarem consistência e alinhamento estrito com os objetivos desta investigação.

Após a busca dos artigos pelos descritores citados, foi feita a leitura do título e do resumo de todos os trabalhos encontrados, excluindo os que possuíam características que coincidiam com os critérios de exclusão. Em seguida, os trabalhos que restaram foram lidos na íntegra e posteriormente selecionados.

Toda a etapa do procedimento descrito acima foi organizada na figura 1, a qual apresenta detalhadamente todo o conteúdo coletado, explorado, excluído e utilizado.

**Figura 1** – Fluxograma do procedimento do processo de seleção dos artigos incluídos na análise de acordo com PRISMA (2009).



**Fonte:** Autoria própria, 2024.

### 3 RESULTADOS

Após realizar o levantamento de dados e selecionar os artigos que atendiam a proposta do estudo os mesmos foram analisados e organizados de acordo seus autores, objetivo, métodos, resultado e conclusão conforme descrito no quadro 01.

**Quadro 1.** Descrição dos artigos selecionados na revisão integrativa.

AUTOR (ANO)	OBJETIVO	MÉTODOS	RESULTADO	CONCLUSÃO
SAWICKI et al., 2024	Examinar a associação entre o seguimento de um padrão alimentar baseado na Dieta da Saúde Planetária e o risco de desenvolver doenças cardiovasculares.	Estudo de corte onde foram analisados dados de três grandes coortes dos EUA, com participantes inicialmente saudáveis. Realizando questionário de frequência alimentar semiquantitativo validado, no qual a dieta foi avaliada por um índice que pontuava alimentos saudáveis para o planeta e controlava fatores de estilo de vida e saúde.	Indivíduos com maior adesão à dieta apresentaram um risco 17% menor de doenças cardiovasculares, incluindo menor risco de doença cardíaca coronária e acidente vascular cerebral.	Seguir a Dieta da Saúde Planetária está associado a menor risco de doenças cardiovasculares, destacando seus benefícios tanto para a saúde humana quanto ambiental.
RUSCHEL et al., 2023	Avaliar os comportamentos alimentares de indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis.	O estudo seguiu uma abordagem descritiva, transversal, quantitativa com coleta de dados primários.	Os resultados revelaram que 48,6% (36) relataram fazer refeições em frente às telas, e a maioria dos participantes tomou café da manhã, almoço e jantar. Uma parcela significativa do grupo relatou consumir alimentos práticos e alimentos ultraprocessados.	Em conclusão, os comportamentos alimentares observados entre os indivíduos com DCNT's foram, em geral, desfavoráveis. Apesar da distribuição adequada das refeições e da inclusão de alguns alimentos saudáveis, houve prevalência do consumo de biscoitos recheados, doces e bebidas açucaradas, juntamente com o hábito prejudicial de comer em frente à televisão.



DUMAS DELATORE TETE et al., 2021	Avaliar o efeito de ações de educação alimentar e nutricional na percepção e no conhecimento sobre o diabetes mellitus tipo 2, seu tratamento e as dificuldades enfrentadas por indivíduos com essa condição.	Estudo longitudinal quanti-qualitativo, envolvendo 10 adultos com diabetes mellitus tipo 2, atendidos pela Liga Acadêmica de Nutrição em Diabetes da Universidade Federal de Sergipe. As ações de educação alimentar e nutricional ocorreram semanalmente por seis semanas. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas antes (T0) e após (T1) a intervenção, com análise de conteúdo das respostas obtidas.	Os participantes relataram maior conhecimento sobre a doença e melhora na percepção da alimentação saudável como parte essencial do tratamento, superando dificuldades.	A educação alimentar e nutricional promoveu um aumento no conhecimento dos indivíduos sobre o diabetes mellitus tipo 2 e sobre os cuidados necessários para o tratamento, destacando a importância de intervenções educativas contínuas para o controle da doença.
HIRAHATAKE et al., 2019	Investigar a relação entre a qualidade da dieta e o risco de doenças cardiovasculares (DCV) em mulheres com diabetes mellitus tipo 2.	O estudo de coorte prospectivo analisou dados prospectivos de 5809 mulheres com diabetes tipo 2, avaliando suas dietas através de escores de padrões alimentares mediterrâneo, DASH, paleolítico e da American Diabetes Association. Modelos de regressão de risco proporcional de Cox multivariada foram usados para estimar o risco de DCV.	Mulheres com maior adesão às dietas mediterrânea, DASH e da American Diabetes Association apresentaram menor risco de DCV em comparação com aquelas com menor adesão	Padrões alimentares que favorecem maior consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e nozes, e menor ingestão de carnes processadas e açúcares, estão associados a um risco reduzido de DCV em mulheres pós-menopáusicas com diabetes tipo 2.





TESTONI, C. P. et al., 2020	Analisar a experiência de um projeto de extensão universitária desenvolvido para estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis e transmitir demais informações relevantes para a autonomia alimentar e com isso levar conhecimentos para a prevenção de aumentos da incidência de doenças crônicas não transmissíveis.	Relato de experiência que contou com a participação de acadêmicos bolsistas, voluntários e estagiários de Nutrição em Saúde Coletiva, proporcionando a interface ensino e extensão. Os temas abordados foram adaptados de acordo com as demandas de cada local e público específico.	As oficinas desenvolvidas oportunizaram a vivência de educação alimentar e nutricional a acadêmicos de Nutrição, proporcionando ampliação do conhecimento teórico e prático obtido na Universidade com troca de experiências com a comunidade.	A oportunidade de atuação em uma extensão universitária proporciona, levar a comunidade conhecimento sobre alimentação adequada, e saudável, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão.
MARQUES; PASCHOALIN, 2021	Analisar a presença e simultaneidade de fatores de risco comportamentais para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em adultos e idosos de Ribeirão Preto - SP.	Estudo quantitativo, transversal, com 719 participantes (535 adultos e 184 idosos) entrevistados sobre alimentação, tabagismo, consumo de álcool e inatividade física. A regressão logística multinomial e análise de clusters foram utilizadas para analisar os fatores de risco	A maioria dos adultos (64,3%) e idosos (87,0%) relataram ter DCNT. A alimentação não saudável foi o fator de risco mais comum. Adultos apresentaram maior frequência de tabagismo, consumo nocivo de álcool e alimentação não saudável em comparação aos idosos, e maior simultaneidade de fatores de risco (39% maior). Adultos sem companheiro tinham mais chances de apresentar múltiplos fatores de risco.	Medidas específicas para controlar fatores de risco comportamentais em adultos e idosos são essenciais para resultados mais eficazes na prevenção e tratamento das DCNT.
BARBOSA et al., 2023	Analisar a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) e a prevalência da síndrome	Estudo transversal de base populacional com 895 mulheres (19 a 59 anos) de comunidades Quilombolas.	Das 895 mulheres investigadas, 48,3% apresentaram síndrome metabólica. Em média, 15,9% da ingestão total de energia provinham de	O maior consumo de alimentos ultraprocessados está positivamente associado à prevalência de hipertensão, enquanto um menor Escore Nova foi



	metabólica (SM) e seus fatores de risco em mulheres de comunidades Quilombolas de Alagoas, especialmente em condições precárias de vida e insegurança alimentar.	Foram analisadas variáveis socioeconômicas, demográficas, antropométricas, estado de saúde, estilo de vida e ingestão alimentar por meio de um recordatório de 24 horas. A variável dependente foi a SM, definida pelos critérios do Joint Interim Statement. A ingestão de alimentos foi categorizada segundo a Classificação Nova, e a razão de prevalência (RP) foi calculada por regressão de Poisson.	alimentos ultraprocessados. Escores Nova mais baixos foram associados a menor prevalência de diabetes e HDL baixo. O maior consumo de AUP foi associado a uma prevalência 30% maior de hipertensão arterial	fator de proteção contra diabetes e baixo HDL.
BASTOS et al., 2024	Investigar a relação entre três índices dietéticos e biomarcadores de inflamação, além de avaliar o impacto da ingestão de alimentos ultraprocessados.	Estudo transversal com 583 adultos e idosos, usando dados dietéticos de recordatórios alimentares de 24 horas e calculando os índices DII, MSDPS e IQD-R, além da proporção de ultraprocessados. A inflamação foi medida por biomarcadores plasmáticos (PCR, TNF- $\alpha$ e adiponectina).	O MSDPS e o DII apresentaram associações significativas com inflamação. O IQD-R não foi associado, e a inclusão de ultraprocessados não aumentou a força dessas associações.	Os índices DII e MSDPS foram os mais eficazes em identificar a inflamação, enquanto o IQD-R não mostrou associação significativa. A ingestão de ultraprocessados não afetou os resultados.
DANIELS et al., 2024	Avaliar a eficácia das intervenções do programa sobre doenças cardiovasculares em mulheres de Nebra	Neste estudo de avaliação de intervenção utilizou uma abordagem pré e pós-comparação. Mulheres de 40 a 64 anos sem seguro de	Entre os 2649 participantes, 57,3% participaram de pelo menos uma sessão de interenção no estilo de vida. Houve melhora significativa no	As intervenções foram eficazes em melhorar o controle da pressão arterial, promover a perda de peso e estimular comportamentos saudáveis, demonstrando

	saúde de baixa renda e sem seguro de saúde.	saúde e com renda familiar de até 225% do nível de pobreza federal participaram do estudo.	controle da hipertensão, perda de peso (24,1% perderam pelo menos 5 kg), e aumento em alimentação saudável e atividade física.	resultados positivos no autogerenciamento de doenças cardiovasculares.
GARCÍA et al., 2024	Investigar a associação entre aconselhamento dietético, padrões de refeições e qualidade da dieta em pacientes com diabetes tipo 2 (DM2) com ou sem doença renal crônica (DRC) na atenção primária à saúde.	Estudo transversal com 705 pacientes com DM2, coletando dados sobre aconselhamento dietético e padrões de refeições por meio de entrevistas e questionários alimentares. O Índice de Alimentação Saudável (HEI) foi usado para classificar a qualidade da dieta como "boa" ou "ruim". Foram aplicados modelos de regressão linear e testes estatísticos para análise.	Apenas 18% dos pacientes apresentaram boa qualidade de dieta. Pacientes com nefropatia evidente (ON) e com PDietQ receberam menos aconselhamento dietético de profissionais de saúde (45% vs. 72%) e de nutricionistas (36% vs. 61%). Melhor HEI foi associado a níveis mais baixos de HbA1C e maior diversidade alimentar.	Pacientes com estágios avançados de DRC receberam menos aconselhamento nutricional e apresentaram padrões alimentares piores. O estudo destaca a necessidade de maior envolvimento de nutricionistas na atenção primária para fornecer aconselhamento adequado.

Fonte: Autoria própria, 2024.

#### 4 DISCUSSÃO

O estudo de **Sawicki et al., (2024)**, demonstrou que a adesão à Dieta da Saúde Planetária a base de vegetais está associada a um menor risco de doenças cardiovasculares, sugerindo benefícios para a saúde humana e ambiental. Isso se confirma de acordo com **Willett et al., (2019)**, que também encontraram que dietas baseadas em vegetais e com baixa ingestão de carnes vermelhas e processadas contribuem significativamente para a redução de doenças cardíacas e melhora da sustentabilidade ecológica na população Global. Ambos destacam a importância de padrões alimentares que sejam simultaneamente benéficos para a saúde e o planeta.

**Ruschel et al., (2023)**, avaliaram comportamentos alimentares de indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's) e encontraram uma predominância de

práticas alimentares confortáveis, como comer em frente à TV e o consumo de ultraprocessados. Esse padrão de comportamento alimentar é corroborado por Monteiro *et al.*, (2019), que também identificaram o consumo elevado de ultraprocessados como um fator chave no aumento da prevalência de DCNT's, e que induz altas respostas glicêmicas e têm baixo potencial de saciedade. Esses dados reforçam a necessidade de intervenções que promovam hábitos alimentares mais saudáveis, como a educação nutricional que é importante para modificar esses padrões alimentares inadequados, promovendo escolhas mais saudáveis.

A educação alimentar e nutricional tem se mostrado uma estratégia eficaz para melhorar o conhecimento sobre o tratamento do diabetes mellitus tipo 2, conforme evidenciado no estudo de Dumas Delatore Tete *et al.*, (2021) onde os autores relataram que a intervenção educacional semanal aumentou a compreensão dos participantes sobre a doença e facilitou a adoção de práticas alimentares saudáveis. Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de **Ramos *et al.***, (2020), que também avaliou a influência da educação nutricional em pacientes com diabetes tipo 2 e constataram que programas educativos regulares não apenas melhoraram o controle glicêmico, mas também reduziram as complicações relacionadas à doença. Ambos os estudos reforçam a importância da educação contínua para o controle de doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes mellitus, destacando que intervenções focadas em mudanças de comportamento alimentar são fundamentais para a gestão eficaz da doença. Assim, fica evidente que ações de educação alimentar contribuem tanto para o aumento do conhecimento quanto para a melhoria dos indicadores de saúde dos pacientes, potencializando o impacto das intervenções sobre doenças.

Em relação a práticas de Educação Alimentar e Nutricional o estudo de Testoni, C. P. *et al.*, (2020) analisa a experiência de um projeto de extensão universitária voltado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, focando na disseminação de informações sobre hábitos alimentares saudáveis e conscientizando a comunidade sobre a importância de escolhas alimentares mais adequadas. Esse tipo de prática é essencial na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e hipertensão, uma vez que o conhecimento capacita os participantes a adotarem comportamentos alimentares que diminuem os fatores de risco associados a essas condições.

Em contraste, Martins Martinez *et al.*, (2023) abordam a extensão universitária como um espaço de reflexão e construção de práticas educativas contemporâneas, especialmente no contexto da soberania e segurança alimentar e nutricional. Os autores



argumentam que a educação nutricional deve ir além da mera transmissão de informações, abordando questões sociais e estruturais que afetam a segurança alimentar. Essa abordagem integrativa busca empoderar a comunidade e promover uma alimentação mais justa e saudável, alinhando-se com as necessidades reais da população. Ambos os estudos concordam que a EAN é essencial na promoção da saúde e prevenção de DCNT, mas enquanto Testoni, C. P. et al., (2020) enfatizam a capacitação por meio de informações práticas, Martins Martinez et al., (2023) ressaltam a necessidade de uma abordagem ampla que leve em conta os fatores sociais que limitam as opções alimentares saudáveis, promovendo uma alimentação mais sustentável e equitativa.

Na análise de Hirahatake et al., (2019), foi observada uma relação direta entre maior adesão às dietas mediterrânea, com a redução do risco de doenças cardiovasculares em mulheres com diabetes tipo 2. Este achado é complementado pelo estudo de Della Pepa (2023), que mostra evidências atuais que sugerem que padrões alimentares de alta qualidade, como o plano alimentar Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), e a dieta mediterrânea, são as intervenções mais promissoras para prevenir fatores de risco cardiometabólicos e DM2.

Conforme o estudo de Barbosa et al., (2023), que analisou o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) em mulheres de comunidades quilombolas e sua relação com o aumento do risco de doenças crônicas, como hipertensão e síndrome metabólica (SM), é interessante comparar com o estudo de Shu et al., (2023), que também investigou o consumo de AUP e sua associação com a SM em adultos brasileiros. Ambos encontraram uma relação positiva entre o consumo de AUP e o aumento do risco de hipertensão e SM. No estudo de Barbosa et al., (2023) mulheres com maior consumo de AUP apresentaram 30% mais chance de desenvolver hipertensão, enquanto no estudo de Shu et al., (2023), houve um aumento de 33% no risco de SM entre os participantes que consumiram quantidades elevadas de AUP. Embora os dois estudos envolvam populações diferentes (quilombolas e adultos urbanos), ambos ressaltam o impacto negativo dos AUP na saúde metabólica, sugerindo a necessidade de políticas de saúde pública que incentivem uma alimentação mais natural e menos dependente de alimentos industrializados.

O estudo de Marques; Paschoalin (2021), analisa fatores de risco comportamentais para Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) em adultos e idosos de Ribeirão Preto - SP, destacando a prevalência de alimentação inadequada, tabagismo e consumo de álcool. Os autores identificam que a maioria dos adultos apresentou múltiplos fatores

de risco, com uma taxa de 39% maior de simultaneidade em comparação aos idosos. Essa perspectiva dialoga com o estudo sobre desigualdades nos comportamentos de risco para DCNT, baseado em dados do Meller *et al.*, (2022), que evidenciou que as desigualdades sociais e regionais influenciam significativamente a prevalência de fatores de risco, como tabagismo, alimentação não saudável e sedentarismo, sendo mais frequentes em populações de baixa renda e regiões menos favorecidas economicamente, evidenciando que essas desigualdades sobrecarregam o Sistema Único de Saúde (SUS), aumentando os custos com prevenção e tratamento de doenças crônicas, reforçando a necessidade de intervenções direcionadas às populações mais vulneráveis.

Bastos *et al.*, (2024) em seu estudo investigam a relação entre índices dietéticos, como o Índice de Inflamatório da Dieta (DII), o Índice de Padrões Dietéticos Medidos em Saúde Pública (MSDPS) e biomarcadores de inflamação em uma amostra de 583 incluindo adultos e idosos. Os resultados indicam que o DII e o MSDPS apresentam associações significativas com marcadores inflamatórios, como PCR e TNF- $\alpha$ , enquanto o Índice de Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R) não mostrou correlação significativa. De forma semelhante, o estudo de Mulligan *et al.*, (2024), que utilizou dados do estudo EPIC-Norfolk, também encontrou associações importantes entre o DII e biomarcadores inflamatórios, especialmente com a PCR, reforçando o impacto de dietas pró-inflamatórias em doenças crônicas. Mulligan *et al.*, (2024), exploraram a relação entre o DII e múltiplas condições crônicas (MLTCs), como doenças cardiovasculares e câncer, e verificaram que dietas com menor potencial inflamatório estavam associadas a menores níveis de inflamação e menor risco dessas condições ao longo do tempo.

Daniels *et al.*, (2024) avaliaram a eficácia de intervenções em um programa voltado para a saúde cardiovascular em mulheres de baixa renda e sem seguro de saúde em Nebraska. A avaliação, realizada em um formato pré e pós-comparação, incluiu 2649 participantes, dos quais 57,3% participaram de pelo menos uma sessão de intervenção no estilo de vida. Os resultados mostraram uma melhora significativa no controle da hipertensão, perda de peso, com 24,1% das participantes perdendo pelo menos 5 kg, e um aumento em comportamentos saudáveis, como alimentação saudável e prática de atividade física. De forma complementar, e Hassen *et al.*, (2022) conduziram um estudo sobre o tipo e a efetividade de intervenções baseadas na comunidade para melhorar o conhecimento sobre doenças cardiovasculares e seus fatores de risco. Os autores concluíram que intervenções comunitárias são eficazes na promoção de mudanças no comportamento de saúde e no aumento do conhecimento relacionado a doenças



cardiovasculares, contribuindo para a mitigação do crescente ônus dessas condições.

Por fim o estudo de García *et al.*, (2024) investigou a associação entre aconselhamento dietético e padrões de refeições em pacientes com diabetes tipo 2 (DM2), incluindo aqueles com doença renal crônica (DRC). Os resultados mostraram que apenas 18% dos pacientes tinham uma boa qualidade de dieta, com aqueles em estágios avançados de DRC recebendo menos aconselhamento nutricional tanto de profissionais de saúde quanto de nutricionistas. A menor qualidade da dieta foi associada a níveis mais altos de HbA1C, indicando uma gestão inadequada da glicemia. Em complementação, Apetrii *et al.*, (2021) destacaram a importância da ingestão de proteínas e dietas específicas para pacientes com DRC, enfatizando que a personalização da dieta pode melhorar a qualidade de vida, e que o excesso de proteínas pode acelerar a progressão da DRC, e a personalização da dieta, com foco em ajustar os níveis de proteínas, fósforo e potássio, pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes.

Deste modo a mudança do perfil alimentar tem contribuído para o crescimento das doenças crônicas. O consumo crescente de alimentos ultraprocessados, associado a padrões alimentares inadequados, tem levado a uma elevação nas taxas de obesidade e outros fatores de risco causadores das (DCNT), resultando em um impacto negativo na saúde pública.

## **5 CONCLUSÃO**

Os resultados encontrados identificaram a importância de padrões alimentares saudáveis como fator central na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial. Alguns dos estudos também demonstraram que dietas baseadas em vegetais, como a Dieta da Saúde Planetária e a dieta mediterrânea, tem benefícios eficazes tanto na promoção da saúde humana quanto na sustentabilidade ambiental.

Além disso, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados foi amplamente associado ao aumento do risco de DCNT e síndrome metabólica, reforçando a necessidade de políticas públicas que incentivem a escolha de alimentos naturais e uma boa alimentação. A educação alimentar e nutricional emerge como uma estratégia vital para capacitar a população a adotar comportamentos alimentares mais saudáveis, especialmente em comunidades vulneráveis. Intervenções educativas, que vão além da simples transmissão de informações, desempenham um papel essencial na redução de desigualdades sociais e regionais, proporcionando um impacto positivo no controle de





doenças crônicas.

Assim, é válido ressaltar que programas educativos contínuos demonstraram ser fundamentais na melhora de indicadores de saúde, como controle glicêmico e redução de complicações relacionadas a doenças crônicas, e que alimentação adequada, bem como práticas de estilo de vida saudáveis constituem grande parte de tratamento e prevenção de DCNT. Portanto, políticas de saúde que incentivem a personalização das intervenções dietéticas, aliadas à educação nutricional, são essenciais para promover uma alimentação mais justa e equilibrada, contribuindo de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida da população.

## REFERENCIAS

ANDREOLI, Rejane; FAC, Follador. Alimentação saudável: prevenção de doenças e Cuidados com a saúde. **Cadernos PDE: Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do Professor PDE**, v. 1, p. 1-25, 2016.

APETRII, Mugurel *et al.* Nutrition in chronic kidney disease—the role of proteins and specific diets. **Nutrients**, v. 13, n. 3, p. 956, 16 mar. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13030956>. Acesso em: 20 nov. 2024.

BARBOSA, Lídia Bezerra *et al.* Ultra-processed food consumption and metabolic syndrome: a cross-sectional study in Quilombola communities of Alagoas, Brazil. **International Journal for Equity in Health**, v. 22, n. 1, 17 jan. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12939-022-01816-z>. Acesso em: 19 out. 2024.

BASTOS, Amália A. *et al.* Evaluating the influence of ultra-processed food intake on associations between dietary indices with systemic inflammation in adulthood and old ages. **Clinical Nutrition ESPEN**, mar. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2024.02.010>. Acesso em: 18 nov. 2024.

CECCATTO, Daiane. **A influência da mídia no consumo alimentar infantil: uma revisão da literatura.** Disponível em: [https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157\\_700.pdf](https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/157_700.pdf). Acesso em: 18 out. 2024.

DANIELS, Jianping *et al.* Outcome evaluation of a public health intervention on cardiovascular disease (CVD) prevention among women aged 40-64 with low incomes in nebraska. **Journal of Public Health Management & Practice**, v. 30, p. S62—S70, 12 jun. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/phh.0000000000001925>. Acesso em: 15 out. 2024.

DELLA PEPA, Giuseppe. Diet quality, cardiometabolic risk and diabetes. **Nutrients**, v. 15, n. 19, p. 4283, 8 out. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu15194283>. Acesso em: 12 out. 2024.





DUMAS DELATORE TETE, Raissa Maria *et al.* Food and nutrition education improves knowledge about the treatment of type 2 diabetes mellitus: a qualitative study. **O Mundo da Saúde**, v. 45, p. 582-594, 1 jan. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202145582594>. Acesso em: 15 out. 2024.

GÓMEZ-GARCÍA, Erika F. *et al.* Dietary counseling, meal patterns, and diet quality in patients with type 2 diabetes mellitus with/without chronic kidney disease. **Journal of Diabetes and its Complications**, v. 38, n. 10, p. 108853, out. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2024.108853>. Acesso em: 13 nov. 2024.

HASSEN, Hamid Yimam *et al.* Type and effectiveness of community-based interventions in improving knowledge related to cardiovascular diseases and risk factors: a systematic review. **American Journal of Preventive Cardiology**, v. 10, p. 100341, jun. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100341>. Acesso em: 15 out. 2024.

HIRAHATAKE, Kristin M. *et al.* Diet quality and cardiovascular disease risk in postmenopausal women with type 2 diabetes mellitus: the women's health initiative. **Journal of the American Heart Association**, v. 8, n. 19, out. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1161/jaha.119.013249>. Acesso em: 15 nov. 2024.

KUHN, Izabel Cristina Quintanilha; MERHEB, Karina de Castro. A importância da alimentação saudável e adequada na primeira infância para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis uma revisão da literatura. 2021.

MARQUES, JENNIFER VIEIRA PASCHOALIN. **Fatores de risco comportamentais para doenças crônicas não transmissíveis de pessoas adultas e idosas no município de Ribeirão Preto - SP | Ribeirão Preto; s.n; 2021. 148 p. ilus. | LILACS | BDNF.** Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/biblio-1379473?lang=pt>. Acesso em: 22 nov. 2024.

MARTINS MARTINEZ, Débora *et al.* A extensão universitária como reflexão e construção de práticas educativas contemporâneas no contexto da soberania e segurança alimentar e nutricional. **Revista Brasileira de Agroecologia**, v. 18, n. 6, p. 833-842, 20 dez. 2023. Disponível em: [\(PDF\) A extensão universitária como reflexão e construção de práticas educativas contemporâneas no contexto da soberania e segurança alimentar e nutricional](#). Acesso em: 22 out. 2024.

MELLER, Fernanda de Oliveira *et al.* Desigualdades nos comportamentos de risco para doenças crônicas não transmissíveis: vigitel, 2019. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 38, n. 6, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311xpt273520>. Acesso em: 23 out. 2024.

MONTEIRO, Carlos A. *et al.* Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936-941, 12 fev. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/s1368980018003762>. Acesso em: 15 out. 2024.

MULLIGAN, Angela A. *et al.* The dietary inflammatory index and its associations with biomarkers of nutrients with antioxidant potential, a biomarker of inflammation and



multiple long-term conditions. **Antioxidants**, v. 13, n. 8, p. 962, 8 ago. 2024.  
Disponível em: <https://doi.org/10.3390/antiox13080962>. Acesso em: 23 out. 2024.

RAMOS, N. L. G. *et al.* Efeito da educação em saúde no estado nutricional de pessoas com diabetes mellitus tipo II assistidos pela atenção primária a saúde | **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1139>. Acesso em: 22 out. 2024.

RUSCHEL, Rebeca Knabben da Silva *et al.* Comportamentos alimentares de portadores de DCNT que frequentam uma clínica integrada no extremo sul catarinense. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, p. 547-559, 10 jul. 2023. Disponível em: [Comportamentos alimentares de portadores de DCNT que frequentam uma clínica integrada no extremo sul catarinense | REVISA \(Online\);12\(3\): 547-559, 2023. | LILACS](https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1139) Acesso em: 23 out. 2024.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucio de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**. 2007, v. 15, n. 3, p. 508-511.

SAWICKI, Caleigh M. *et al.* Planetary health diet and cardiovascular disease: results from three large prospective cohort studies in the USA. **The Lancet Planetary Health**, v. 8, n. 9, p. e666-e674, set. 2024. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(24\)00170-0](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(24)00170-0). Acesso em: 22 out. 2024.

SHU, Long *et al.* Ultra-processed food consumption and increased risk of metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Frontiers in Nutrition**, v. 10, 9 jun. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1211797>. Acesso em: 15 nov. 2024.

TESTONI CHAVES PEREIRA, Nadia Cristina *et al.* Ações de educação alimentar e nutricional com grupos em vulnerabilidade social: relato de experiência. **Revista Ciência Plural**, v. 6, n. 2, p. 170-191, 11 jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2020v6n2id20372>. Acesso em: 23 out. 2024.

WILLETT, Walter *et al.* Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The Lancet**, v. 393, n. 10170, p. 447-492, fev. 2019. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)31788-4). Acesso em: 25 out. 2024.