

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

NUTRIGENÉTICA E NUTRIGENÔMICA: ALIMENTAÇÃO PERSONALIZADA É O FUTURO?

Larissa Beraldi (larissaberaldinutri@gmail.com)

Christiane Caetano Rodrigues (christiane.rodrigues@ead.eduvaleavare.com.br)

Isabela De Goes Menezes (isabela.menezes@ead.eduvaleavare.com.br)

Luisa Guelfi Hayashi (luisaghayashi@gmail.com)

Amanda Spiller (amanda.spiller@ead.eduvaleavare.com.br)

Introdução: A nutrigenética e a nutrigenômica são áreas emergentes da ciência que investigam a interação entre os genes e os nutrientes, com foco na personalização de estratégias nutricionais. A nutrigenética estuda como as variações genéticas individuais influenciam a resposta do organismo aos alimentos, enquanto a nutrigenômica analisa como os nutrientes afetam a expressão gênica. **Objetivo:** Compreender o papel dessas disciplinas na prevenção de doenças crônicas e na promoção da saúde personalizada. **Metodologia:** A pesquisa foi conduzida por meio de revisão bibliográfica sistemática, utilizando bases como PubMed, Scielo e Google acadêmico e a IA SciSpace, com seleção de artigos publicados entre 2020 e 2025, sendo incluídos estudos que abordavam polimorfismos genéticos relacionados ao metabolismo de nutrientes e à suscetibilidade a doenças como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. **Discussão:** Sabe-se que diversos padrões genéticos podem influenciar a absorção e utilização de nutrientes. A integração entre genética e nutrição representa uma abordagem promissora

para a prática clínica, com potencial para melhorar a adesão ao tratamento nutricional e reduzir riscos associados a doenças multifatoriais. A nutrigenética e a nutrigenômica oferecem ferramentas valiosas para a construção de planos alimentares mais precisos, promovendo saúde e bem-estar de forma individualizada. Conclusão: O avanço da nutrição personalizada, através de intervenções mais eficazes e adaptadas às características genéticas individuais podem trazer diversos benefícios a saúde e prevenção de doenças crônicas, porém mais estudos são necessários sobre essa temática.

Palavras-chave: nutrigenética; nutrigenômica; nutrição personalizada; polimorfismos genéticos; doenças crônicas.