

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO - NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO X PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Amanda Andrade De Lima (amandalt34@gmail.com)

Carolina Soares Horta De Souza (mecarolinahorta@gmail.com)

Ludmilla Sueva Pereira (ludmillasueva@aluno.unifenas.br)

Poliana Avila Da Silva (poliana.avila@aluno.unifenas.br)

Amanda Andrade de Lima*; Ludmilla Sueva Pereira*; Poliana Avila da Silva*;
Carolina Soares Horta de Souza**

Objetivo:

O estudo visa ressaltar a importância da alimentação, bem como apresentar soluções para prevenção de DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis). As DCNT mais comuns e que mais crescem no cenário mundial, são DM (Diabetes Mellitus), HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica), obesidade, certos tipos de câncer e doenças cardiovasculares. Além de práticas dietéticas inadequadas, podem ser em razão do gênero, predisposição genética, idade, tabagismo, peso, estresse, e consumo de bebidas alcólicas. Atualmente, o diabetes é o destaque como um problema maior de saúde pública, doença que leva a morbimortalidades. Após a globalização, é habitual dos brasileiros o consumo extravagante de fast foods e alimentos ultraprocessados pelo fato da facilidade e praticidade.

Metodologia:

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, onde foram utilizados artigos científicos, dissertações e teses disponíveis nas bases de dados PubMed, Lilacs, Scielo e Google Acadêmico, com os seguintes indexadores: Alimentação saudável; bem-estar; nutrição; doenças crônicas não transmissíveis; prevenção de doenças.

Resultados:

Uma das intervenções nutricionais utilizadas para a prevenção das DCNT é aumentar o consumo de alimentos in natura como frutas e verduras, fibras, gorduras insaturadas e poli-insaturadas e aumento da ingestão hídrica (em média de 2 a 3 litros por dia diariamente). Moderação do sal e redução de açúcares, evitar os alimentos ultraprocessados, priorizar os minimamente processados como o arroz e feijão, alimentos ricos em antioxidantes, evitar ingerir bebidas alcólicas e açucaradas, entre outros. Além das práticas alimentares, outras medidas devem ser adotadas para a prevenção sendo eles: a prática de atividade física semanal, hábitos de higiene, e ter um sono regular. A função do nutricionista na educação alimentar e nutricional que aborde a prevenção de DCNT, podem ser diversas, sendo elas campanhas de conscientização sobre a alimentação para a comunidade, aplicação de políticas públicas, promoção de hábitos saudáveis, atendimentos para regiões de baixa renda, consultorias em comunidades e divulgação do guia alimentar brasileiro. Com os avanços da agricultura ocorre processamento de alimentos em curto prazo e com gasto energético reduzido, tornando assim a agricultura mais sustentável e mais lucrativa, por outro lado os alimentos perdem nutrientes e podem conter agrotóxicos em altas quantidades que não são permitidas pela ANVISA, atrapalhando então a nutrição e a alimentação em geral, portanto necessitaria a implantação de políticas voltadas á essa área para a redução de uso desses produtos químicos que acarretam a doenças com consumo a longo prazo.

Considerações finais:

Com o aumento de casos de DCNT e as mudanças socioeconômicas dos indivíduos é visto pelo órgão de saúde como desafio. Sendo assim, o trabalho como nutricionista é de suma importância para contribuir para a orientação de uma alimentação saudável que possa reduzir os riscos de danos à saúde e garantir qualidade de vida diante da população como um todo, minimizando a ocorrência de DCNT e suas consequências para a saúde da população.

Palavras-chave: alimentação saudável; bem-estar; ultraprocessados.