



## NUTRIÇÃO E LONGEVIDADE: PADRÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES DA BLUE ZONE SARDENHA - ITÁLIA

Daniele Possebom

Thaís Petillo de Castro Ferreira de Carvalho

Andrea Emanuela Chaud Hallvass (Orientadora)

### Resumo

A sociedade vem mudando os hábitos alimentares através da inclusão de alimentos processados no seu dia a dia, trazendo consequências como aumento nos índices de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Sendo assim, a alimentação vem sendo estudada com o intuito de compreender hábitos e costumes que são desenvolvidos ao longo das gerações por serem considerados balanceadas nutricionalmente. As pessoas mais saudáveis e longevas do mundo carregam consigo diversos aprendizados e experiências que nos permitem descobrir inúmeras práticas em como viver mais e melhor. As Blue Zones são lugares onde existem taxas incomumente elevadas de pessoas que atingem 100 anos com qualidade de vida. O objetivo do estudo é investigar padrões de hábitos alimentares associados à longevidade e qualidade de vida de residentes da Sardenha - Itália e considerar a viabilidade de torná-los aplicáveis na dieta ocidental. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, composta por uma análise observacional, de maneira analítica transversal. Serão coletadas informações sobre os hábitos alimentares de pessoas idosas e centenárias residentes na região da Sardenha localizada na Itália, através de entrevistas, observação e revisão bibliográfica. Espera-se que a partir da análise dos hábitos e costumes, seja possível identificar padrões relacionados à alimentação e longevidade, adaptar técnicas e conceitos extraídos, com o intuito de expandir as lições obtidas com as Blue Zones para promover um envelhecimento saudável.

**Palavras-chave:** blue Zones; sardenha; longevidade; alimentação e qualidade de vida.