



FATORES DE RISCO ALIMENTARES NO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Edilceia Domingues Do Amaral Ravazzan
Caroline Scheunemann de Andrade
Laura Alexia de Faria
Verônica Antunes Camargo da Silva

Resumo

O tema alimentação tem ganhado cada vez mais destaque na sociedade e tem o importante papel de promover a saúde trazendo maior qualidade de vida. Porém, com o avanço tecnológico alimentos processados e ultra processados tem sido apontado como vilões da saúde, uma vez que podem contribuir com o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa para responder a seguinte pergunta norteadora, "Quais alimentos podem estar associados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis"? Para tanto foi realizada busca de artigos originais e de revisão nas seguintes bases de dados: Scielo, Pubmed e Ebsco nos idiomas português e inglês, entre 2010 e 2023, por meios dos descritores "Alimentação AND doenças", "Dieta AND doenças", "Alimentação AND doença crônica não transmissíveis", "Fatores de risco AND alimentação" todos no português e inglês. Inicialmente foram encontrados 420 artigos e após aplicação de critérios de exclusão foram selecionados 4 artigos para leitura completa e desenvolvimento da revisão. Os resultados apontam como fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas o consumo excessivo de bebidas açucaradas, tais como refrigerantes, sucos artificiais em pó e pouca de fruta os quais apresentam alto teor de açúcar na composição, ainda a alta ingestão de calorias com destaque para alimentos industrializados. Os estudos referem ainda como fatores de risco a ingestão elevada de grãos refinados, gorduras saturadas e trans, frituras e o consumo elevado de carnes processadas e doces. Associados os fatores de risco alimentares, os estudos destacam o sedentarismo como coadjuvante no processo de desenvolvimento das doenças. Estudos têm apontado a dieta mediterrânea como geradora de importantes benefícios à saúde e qualidade de vida. Esta dieta é baseada no consumo de alimentos frescos e naturais, frutas, legumes, cereais, leites e queijos, evitando ao máximo os produtos industrializados. Conclui-se que independente da faixa etária, o consumo de bebidas açucaradas, ingestão de alimentos calóricos, ricos em gorduras e a prática da ingestão de alimentos industrializados diariamente são considerados fatores de risco para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. Cabe ao nutricionista por meio da aplicação de ações de educação alimentar e nutricional, contribuir para a melhoria da qualidade alimentar da população.

Palavras-chave: nutrição; fatores de risco, doença crônica; hábitos alimentares.