INTERNET LATENT CORPUS JOURNAL
vol. 14 – n .2
(2024) ISSN 1647-7308

DOI 10.34624/ilcj.v14i2.38260

PROMOÇÃO DA SAÚDE ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DOENÇAS DO ESTILO DE VIDA: ANÁLISE INTEGRATIVA

Kelly da Silva Barboza[1], Regiane Palomo Moraes[2], Edllyn Kerolayne Rego de Oliveira[3], Antenor Aguiar Santos[4], Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro[5]

Abstract: Health is a social construction that reflects the essence of society, closely linked to the preservation of life and the balance between living and dying. In this sense, the social contract is fully realized when the promotion of life, and consequently health, is inserted in the various spaces of daily coexistence, such as places where people eat, learn, work and love. Currently, health-promoting habits have become a priority on political and social agendas, especially due to the growing impact of chronic non-communicable diseases, which result in high costs and loss of productive years. In this context, healthy eating practices have been consolidated as a central axis in health promotion, reinforcing the idea that food impacts health not only in scientific studies, but also in popular knowledge, as in the maxim “we are what we eat”. Healthy eating is fundamental in preventive medicine, meeting the body's needs for nutrients and energy, contributing to the prevention of diseases and the promotion of longevity. Given the importance of nutrition for health, it is essential to better understand the evidence on eating habits that benefit health and reduce the risk of disease. The present study aimed to identify and synthesize scientific evidence on eating habits that promote health and prevent diseases in adults aged 19 to 44, highlighting practices and nutrients that contribute to the prevention of chronic conditions and the maintenance of well-being in this age group. population.

Keywords:. Food and Nutritional Health Promotion, Healthy food, Health Promotion.

Resumo: A saúde é uma construção social que reflete a essência da sociedade, intimamente ligada à preservação da vida e ao equilíbrio entre viver e morrer. Nesse sentido, o contrato social se concretiza plenamente quando a promoção da vida, e consequentemente da saúde, está inserida nos diversos espaços de convivência cotidiana, como locais onde as pessoas se alimentam, aprendem, trabalham e amam. Atualmente, os hábitos promotores de saúde tornaram-se prioridade nas agendas políticas e sociais, especialmente devido ao impacto crescente das doenças crônicas não transmissíveis, que resultam em altos custos e perda de anos produtivos. Nesse contexto, práticas alimentares saudáveis têm se consolidado como um eixo central na promoção da saúde, reforçando a ideia de que a alimentação impacta a saúde não apenas em estudos científicos, mas também em saberes populares, como na máxima “somos o que comemos”. A alimentação saudável é fundamental na medicina preventiva, suprindo as necessidades do organismo em nutrientes e energia, contribuindo para a prevenção de doenças e a promoção da longevidade. Diante da importância da nutrição para a saúde, torna-se essencial compreender melhor as evidências sobre hábitos alimentares que beneficiam a saúde e reduzem riscos de doenças. O presente estudo teve como objetivo identificar e sintetizar evidências científicas sobre os hábitos alimentares que promovem a saúde e previnem doenças em adultos de 19 a 44 anos, destacando práticas e nutrientes que contribuem para a prevenção de condições crônicas e a manutenção do bem-estar nessa população.

Palavras-chave: Promoção da Saúde Nutricional e Alimentar, Alimentação Saudável, Promoção da Saúde.

[1] Nutricionista, Hospital Adventista, Manaus-AM, Brasil. E-mail: kelly.barboza@ham.org.br
[2] Docente em Enfermagem, Faculdade das Dracena - FUNDEC, Dracena-SP, Brasil. E-mail: enf.regianepalomo@gmail.com
[3] Enfermeira, Hospital Adventista, Manaus-AM, Brasil. E-mail: enfaedllynham@gmail.com
[4]Biólogo, Docente Mestrado, UNASP-SP, São Paulo, Brasil. Email: antenor.aguira@acad.unasp.edu.br
[5]Nutricionista, Docente Mestrado, UNASP-SP, São Paulo-SP, Brasil. E-mail: marciasalgueironutricionista@yahoo.com.br

INTERNET LATENT CORPUS JOURNAL
vol. 14 – n .2
(2024) ISSN 1647-7308

DOI 10.34624/ilcj.v14i2.38260

Os significados que a sociedade atribui à saúde estão profundamente ligados à própria essência do contrato social, que busca preservar a vida em suas possibilidades e limites, incluindo as condições de vida, os modos de viver e sua finitude, ou seja, do equilíbrio entre viver e morrer. Nesse sentido, o contrato social só se realiza plenamente quando o projeto de sociedade inclui a promoção da vida e da saúde nos diversos espaços de convivência. Isso porque a saúde é vivida e experimentada pelas pessoas nos diferentes contextos do cotidiano, como nos lugares onde elas "se alimentam, aprendem, trabalham, brincam e amam" (Tafireyi & Grace, 2024; Francisca et al., 2021; Silva et al., 2021).

Assim, um estilo de vida orientado por hábitos promotores de saúde é, hoje, prioridade nas agendas políticas e sociais, haja vista os agigantados desafios na saúde pública, por vezes relacionados ao impacto devastador das doenças crônicas não transmissíveis, o que é refletido nas crescentes estatísticas de demandas econômicas de sistemas assistenciais de saúde já sobrecarregados, além de milhares de anos perdidos por incapacidade (Ferrari et al., 2024; Miranda et al., 2018). Neste contexto, o incentivo a práticas saudáveis tem avançado ao considerar diferentes caminhos (Souza et al., 2021; Garves et al., 2018), com influência marcante da alimentação e nutrição para promoção da saúde, que é o foco do nosso estudo (Souza et al., 2024; Alfieri & Abdala, 2019).

Sublinha-se, que o impacto e interferência da alimentação na saúde da humanidade está bem documentada, não apenas em termos acadêmicos, mas também em máximas populares, como "somos o que comemos" (atribuída ao médico e filósofo grego, Hipócrates, 465 a.C.) e "o homem é o que come" (atribuída ao filósofo alemão Ludwig Feuerbach). Neste sentido, o estudo ou pesquisa relacionados as dietas não estão descoladas da vida prática, e naturalmente implicadas em questões socioculturais e psicoemocionais (Souza et al., 2024; Vidoto, 2017; Biazzi, 2001).

Avulta-se, que a medicina preventiva se vale da alimentação saudável como um dos pontos de alicerce para determinar recomendações para uma vida funcional, com menos doenças e mais longevidade (Alvarenga et al., 2019). Logo, nos alimentos, as necessidades do corpo quanto à energia, nutrientes e substrato para construção, reparo, regulação de funções e prevenção de doenças podem ser supridas (Gowdak & Martins, 2006). Dito de outro modo, as inúmeras combinações possíveis entre os alimentos e suas formas de preparo, assim como as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares compõem o repertório da ciência da nutrição, que ao identificar o nutriente, muitas vezes o isolando, e através de estudos avançados contribui na promoção, prevenção e assistência à saúde (Alvarenga et al., 2019; Dartora, Valduga & Venquiaruto, 2006).

Por outro lado, a má alimentação tem sido considerada um dos principais fatores de risco relacionado com a carga global de doenças (Ferrari et al., 2024). Desta maneira, ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) são fundamentais para melhora da situação alimentar e nutricional da população, consolidada como uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), e insere-se como eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) (BrasiL, 2013). Porém, há relatos de importantes desafios na implementação de ações promotoras da saúde nutricional, bem como parecem escassos estudos que apresentem o mapeamento do estado da arte sobre a promoção da saúde

INTERNET LATENT CORPUS JOURNAL
vol. 14 – n .2
(2024) ISSN 1647-7308

DOI 10.34624/ilcj.v14i2.38260

alimentar e nutricional, sendo desejáveis contribuições que favoreçam um observatório das evidências disponíveis.

De modo que, o presente estudo objetivou identificar e sintetizar as evidências científicas sobre os hábitos alimentares que promovem a saúde e previnem doenças em adultos de 19 a 44 anos, destacando as práticas nutricionais e nutrientes que contribuem para a prevenção de condições crônicas e a manutenção do bem-estar nesta população.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa descritiva, tal como operacionalizada em outros estudos (Rodrigues et al., 2022; Viana et al., 2017), a saber: a) concepção de pesquisa e problemática; b) definição de critérios de busca; c) organização do corpus de pesquisa; d) caracterização dos estudos selecionados; e) apresentação temática dos resultados; f) e discussão e apresentação da revisão.

Para construção da problemática de pesquisa, utilizou-se a estratégia PICO, sendo (P) paciente, problema ou pessoa, (I) intervenção, (c) controle ou comparação, (O) desfecho ou outcomes. Certamente, a estratégia PICO é uma ferramenta útil para a formulação de questões de pesquisa em diversas áreas, incluindo a clínica, o gerenciamento de recursos humanos e materiais, e a busca por instrumentos de avaliação de sintomas (Weiller, 2020). No quadro 1, conforme recomenda o PICO, apresentam-se os dados do processo de formulação da questão norteadora.

Quadro 1 – Estratégia PICO para construção da pergunta de pesquisa.

ACRÓSTICO	DEFINIÇÃO	DESCRIÇÃO
P	Paciente/Problema/População	Adultos jovens (+19 a 44 anos)
I	Intervenção/Exposição	Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional
C	Controle/comparação	Comparação entre um estilo de vida com alimentação saudável e não saudável
O	Desfecho	Doenças relacionadas ao estilo de vida / carência nutricional

Fonte: Elaboração Própria, 2024.

Resultando na seguinte questão: “Quais hábitos alimentares estão associados à promoção da saúde e a prevenção de doenças na fase adulta?”. Para conduzir a pesquisa, as buscas foram realizadas nas bases de dados na plataforma Pubmed, utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Food and Nutritional Health Promotion” AND “Adult” AND “health” AND "healthy food", "positive effect". Após a busca dos artigos pelos descritores citados, foi feita a leitura do título de 2.771 publicações.

INTERNET LATENT CORPUS JOURNAL
vol. 14 – n .2
(2024) ISSN 1647-7308

DOI 10.34624/ilcj.v14i2.38260

Os critérios de inclusão foram artigos disponíveis integralmente e gratuitos, publicados entre os anos de 2019 a 2023, da base de dados escolhida, além da relevância, análise de resumo, disponibilidade e título dos estudos. Foram excluídos artigos que não abordavam o tópico específico deste estudo, bem como duplicatas, publicações em idades diferentes das referidas e trabalhos disponíveis apenas parcialmente nas bases de dados. Na pesquisa secundária e após a leitura emergiram 10 referências, sendo 2 artigos da base de dados LILACS, 3 artigos nas bases SCIELO, 1 artigo na Pubmed e 4 livros. Posteriormente, a revisão seguiu o método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), assegurando uma abordagem sistemática e transparente na seleção e análise dos estudos incluídos.Toda a etapa do procedimento descrito acima foi organizada na Figura 1, o qual apresenta detalhadamente todo o conteúdo coletado, explorado, excluído e utilizado.

Para conduzir a pesquisa, as buscas foram realizadas na base de dados na plataforma Pubmed, utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): (adults) AND ("feeding behavior") AND ("Food and Nutritional Health Promotion" OR "Healthy food"). Após a busca dos artigos pelos descritores citados, foram encontradas 5.695 publicações. Sobre essa busca, foram aplicados filtros mais específicos, como “textos completos gratuitos”, “não incluir revisões de literatura”, “não incluir teses e dissertações”, “período 2019 a 2023”, ambos componentes dos critérios de inclusão e estavam disponíveis 2.771 artigos.

Foi considerada a relevância do estudo mediante responder à pergunta norteadora, análise de resumo, disponibilidade e título dos estudos. Foram excluídos artigos que não abordavam o tópico específico deste estudo, bem como estudos duplicados, publicações em período diferente do proposto e trabalhos disponíveis apenas parcialmente. Também foi fator de exclusão revisões de literatura, teses e dissertações, publicações com população com idade diferente da proposta e artigos publicados em revistas com classificação pela Qualis Capes menor que B2.

Na pesquisa secundária e após a leitura dos resumos, emergiram 34 referências. Detalhadamente, a revisão seguiu o método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), e neste instante, após leitura mais profunda dos métodos, identificou-se artigos que possuíam participantes com idades maiores ou menores que o proposto, ainda que classificados como adultos, mas achados de idades menores que 19 anos e maiores que 44 anos. À semelhança deste fato, identificou-se trabalhos que entraram nos critérios de exclusão, como estudos de revisão, e objetivos que não respondiam à pergunta norteadora, permanecendo cinco artigos ao final.

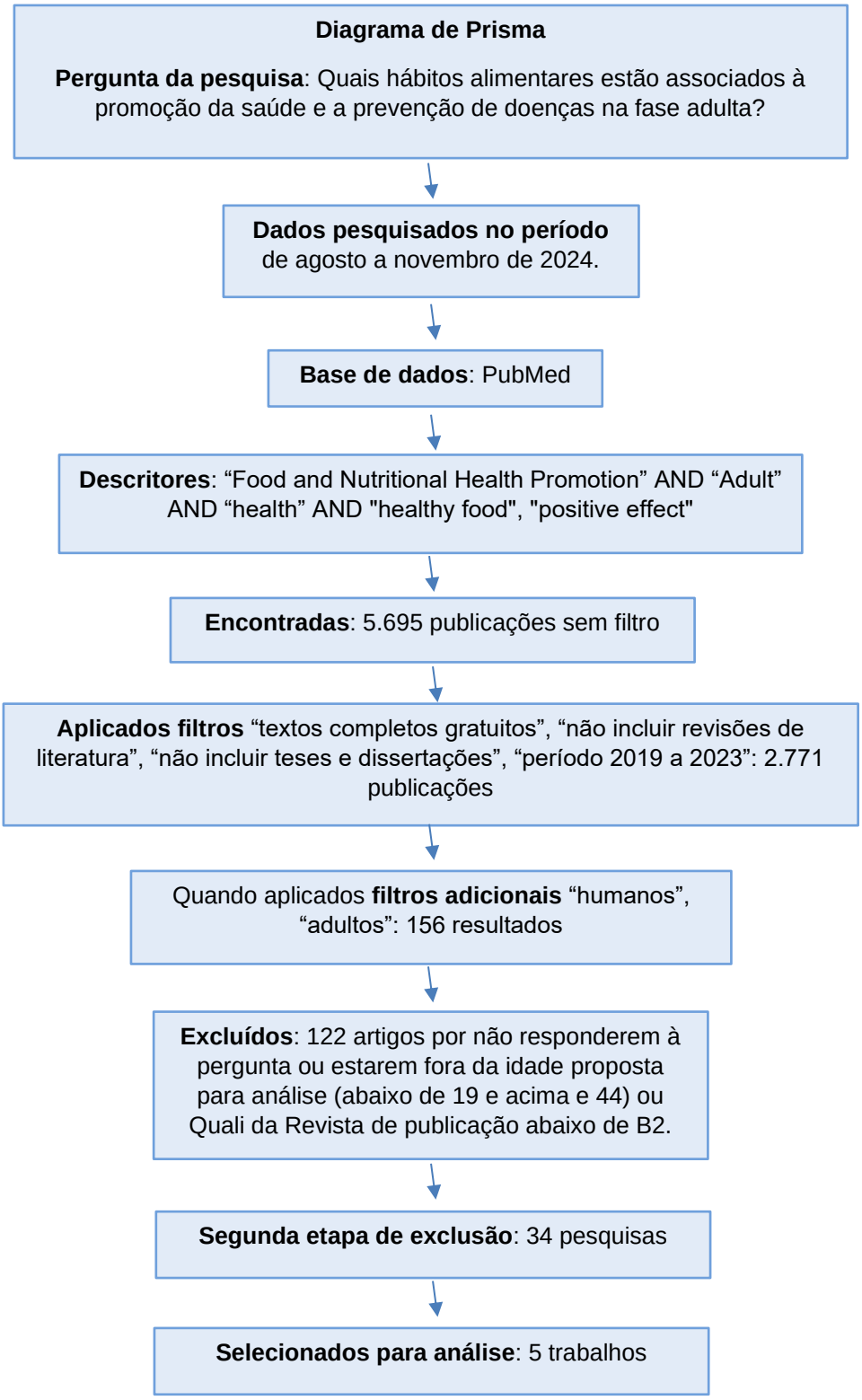
RESULTADOS

Adotando uma abordagem sistemática e transparente na seleção e análise dos estudos incluídos, os trabalhos selecionados foram organizados no quadro 2, que detalha o conteúdo coletado e explorado. Entre os artigos analisados, um teve como objetivo, por meio da intervenção do estudo, a redução da carga glicêmica da alimentação. Três deles focaram na educação nutricional para a promoção da saúde, e um avaliou especificamente a relação entre o hábito alimentar e o perfil bioquímico considerado saudável. De forma resumida, a análise dos cinco artigos abrangeu tanto intervenções dietéticas quanto ações voltadas para a educação e conscientização nutricional. Esses estudos foram realizados por 32 autores de cinco países: Estados Unidos, Singapura, Indonésia, Austrália e Japão.

INTERNET LATENT CORPUS JOURNAL
vol. 14 – n .2
(2024) ISSN 1647-7308

DOI 10.34624/ilcj.v14i2.38260

Figura 1 - PRISMA Flow Diagram of the Research



Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quadro 2 – Caracterização dos artigos selecionados.

AUTORIA	TÍTULO	PAÍS	MÉTODO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Camps et al., 2021	Improved Glycemic Control and Variability: Application of Healthy Ingredients in Asian Staples	Singapura	Experimental (ensaio clínico) com registro	Examinar o efeito de uma redução na carga glicêmica da dieta de 24 horas pela incorporação de ingredientes funcionais inovadores (beta-glucano, isomaltulose) e alimentos básicos asiáticos alternativos de baixo índice glicêmico (macarrão, arroz) no controle glicêmico e na variabilidade em adultos chineses.	A dieta de 24 horas com carga glicêmica reduzida resultou em uma resposta glicêmica de 24 horas muito melhorada em comparação com a dieta de controle com alta carga glicêmica, conforme indicado por: variabilidade glicêmica reduzida, níveis de pico de glicose mais baixos, maior tempo na faixa e resposta glicêmica pós-prandial melhorada após cada refeição. A dieta de "escolha mais saudável" com ingredientes inovadores melhorou a variabilidade glicêmica e o controle glicêmico, dois principais fatores de risco independentes no desenvolvimento e progressão do diabetes tipo 2.
Abdullah et al., 2020	Promotion of optimized food-based recommendations to improve dietary practices and nutrient intakes among Minangkabau women of reproductive age with Dyslipidemia	Indonésia	Experimental (ensaio clínico) com registro	Avaliar a eficácia da promoção das recomendações otimizadas baseadas em alimentos para melhorar as práticas alimentares e ingestão de nutrientes	Mudanças significativas foram observadas no consumo dos alimentos e subgrupos promovidos (peixes marinhos, proteína de soja, vegetais de folhas verdes escuras e batatas). Mudanças significativas também foram observadas na ingestão de nutrientes, especialmente de energia a partir de carboidratos e ácidos graxos insaturados - poli-insaturados total, monoinsaturados, ômega-3 e ômega-6 -, bem como a relação de lipídio poli-insaturado/Saturado da dieta e a ingestão de fibras.

Fonte: Elaboração própria, 2024

Quadro 2 – Caracterização dos artigos selecionados. (...continuação).

AUTORIA	TÍTULO	PAÍS	MÉTODO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Opie et al., 2019	How and why does discretionary food consumption change when we promote fruit and vegetables? Results from the ShopSmart randomised controlled trial	Austrália	Experimental (ensaio clínico) com registro	Identificar se o consumo de alimentos considerados discricionários, isto é, ilimitadamente sem restrições, diminuiu numa intervenção centrada na promoção do consumo de frutas e hortaliças, e, também, identificar potenciais mediadores que expliquem o consumo alimentar discricionária.	Em comparação com o grupo controle, os participantes da intervenção consumiram menos alimentos discricionários. Embora alguns mediadores tenham sido associados ao resultado (gosto, expectativas de resultado, autoeficácia, tempo de restrições), não houve evidência de que mediassem os efeitos da intervenção.
Shirainshi et al., 2021	Effects of Individual Dietary Intervention on Nutrient Intake in Postpartum Japanese Women: A Randomized Controlled Trial	Japão	Experimental (ensaio clínico) com registro	Examinar se a intervenção dietética, com base no modelo de crença em saúde, em um e três meses após o parto afeta a ingestão de nutrientes e o consumo de grupos alimentares em seis meses após o parto.	Em seis meses após o parto, as ingestões quanto à caloria, proteínas, fibra alimentar total, potássio, magnésio, fósforo, zinco, vitamina B6 e beta-caroteno foram significativamente maiores no grupo de intervenção do que no grupo controle. As mudanças foram ajustadas no tempo de um mês de pós-parto, três e seis meses após o parto e foram significativamente diferentes entre os dois grupos.

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quadro 2 – Caracterização dos artigos selecionados. (...continuação).

AUTORIA	TÍTULO	PAÍS	MÉTODO	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Zuniga et al., 2019	Dietary intervention among breast cancer survivors increased adherence to Mediterranean-style, anti-inflammatory dietary pattern: The Rx for Better Breast Health Randomized Controlled Trial	Estados Unidos da América	Experimental (ensaio clínico) registro não localizado	Aumentar a adesão a um padrão alimentar anti-inflamatório de estilo mediterrâneo em sobreviventes de câncer de mama, promovendo o consumo de alimentos anti-inflamatórios, ervas e especiarias.	O estudo demonstrou que uma intervenção baseada em educação e culinária para sobreviventes de câncer de mama foi bem-sucedida em aumentar a adesão a um padrão alimentar mais anti-inflamatório, aumentando o consumo de alimentos anti-inflamatórios, especiarias e ervas e diminuindo o consumo de alimentos pró-inflamatórios.

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quadro 3 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão, a partir da estrutura PICO.

AUTORIA	AMOSTRA	INTERVENÇÃO / AÇÃO	COMPARAÇÃO	DESFECHOS
Camps et al., 2021	12 chineses saudáveis entre 21 e 40 anos	Sequência de refeições em 24 horas com carga glicêmica reduzida (LGL) ou alta carga glicêmica (HGL) (café da manhã, almoço, lanche e jantar). A sequência de refeições foi baseada em alimentos asiáticos e incluía ingredientes funcionais inovadores (β-glucano, isomaltulose) e alimentos básicos asiáticos alternativos com baixo índice glicêmico (macarrão, arroz).	Comparação entre os dois grupos.	O estudo validou o uso de alimentos com baixo índice glicêmico como uma estratégia dietética e alternativa para limitar a ingestão de carboidratos em asiáticos para controlar a glicemia. A redução na carga glicêmica foi possível por meio da incorporação de ingredientes funcionais inovadores (β-glucano, isomaltulose) e substituição de alimentos básicos asiáticos por fontes alternativas de carboidratos de baixo índice glicêmico para melhorar a qualidade dos carboidratos., Um efeito benéfico relativamente maior no controle da glicose foi observado durante a noite em comparação com a manhã.

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quadro 3 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão, a partir da estrutura PICO (...continuação).

AUTORIA	AMOSTRA	INTERVENÇÃO / AÇÃO	COMPARAÇÃO	DESFECHOS
Abdullah et al., 2020	Mulheres em idade reprodutiva com dislipidemia	As mulheres foram designadas para o grupo de alimentos recomendados (n=48) ou para o grupo sem alimentos recomendados (n=54). Os dados dietéticos iniciais e finais foram avaliados por meio de entrevistas usando um questionário semiquantitativo de frequência alimentar de uma semana (SQ-QFA) e dois recordatórios alimentares de 24 horas.	Comparação entre os grupos.	Com as práticas dietéticas atuais, a ingestão de alguns nutrientes problemáticos típicos, como ômega-6, zinco, ferro e fibra, ainda não conseguiram atingir 100% dos IDRs (ingestão diária recomendada), enquanto a ingestão de AGS (ácido graxo saturado) ainda excedeu a ingestão recomendada.
Opie et al., 2019	225 mulheres de baixa condição socioeconômica	Foi enviado a cada mulher um conjunto de oito boletins informativos educativos e de desenvolvimento de competências e recursos para mudança de comportamento com periodicidade de 15 dias nos dois primeiros meses e mensalmente nos quatro meses restantes. Elas também participaram de um passeio pelo supermercado liderado por nutricionistas, que proporcionou experiência prática e habilidades na seleção de produtos frescos, bem como leitura de rótulos para identificar alimentos mais saudáveis.	Comparação entre os dois grupos	O estudo demonstrou que uma intervenção comportamental promovendo o consumo de frutas e vegetais entre pessoas desfavorecidas socioeconomicamente foi eficaz na redução da ingestão relatada de alimentos.

Fonte: Elaboração própria, 2024.

Quadro 3 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão, a partir da estrutura PICO (...continuação).

AUTORIA	AMOSTRA	INTERVENÇÃO / AÇÃO	COMPARAÇÃO	DESFECHOS
Shirainshi et al., 2021	194 Mulheres japonesas saudáveis, acima de 20 anos e em pós-parto de um mês.	A intervenção incorporou as etapas: (1) avaliação da dieta; (2) feedback dietético individual; (3) orientação dietética quanto à ingestão adequada de nutrientes significativos (proteínas, cálcio, ferro, vitamina D e folato, bem como informações sobre as doenças associadas à falta destes nutrientes); (4) orientação dietética em relação a alimentos ricos em nutrientes e receitas fáceis que visam compensar qualquer perda dietética ou deficiências; (5) recomendação de grupos de alimentos (vegetais verdes e amarelos e de cor clara, carne magra, peixe, ovos etc.).	Comparação entre grupo de intervenção e grupo controle	As mudanças nas ingestões ajustadas pela energia de fibra alimentar total e ferro de um mês pós-parto a seis meses pós-parto foram significativamente diferentes entre os dois grupos. A intervenção dietética baseada no modelo de crenças em saúde melhorou a nutrição seis meses após o parto, embora o impacto tenha sido limitado.
Zuniga et al., 2019	153 mulheres com IMC ≥ 25kg/m² sobreviventes de câncer de mama em estágio inicial	A intervenção consistiu em orientações dietéticas anti-inflamatórias individualizadas e dicas de mudança de comportamento fornecidas durante seis meses presenciais. Oficinas de nutrição; ligações telefônicas mensais de entrevista motivacional; e boletins informativos mensais adaptados à preparação individual para propor mudanças.	Grupo de intervenção (n=76) e grupo controle (n=75)	Uma intervenção educacional e culinária em sobreviventes de câncer de mama aumentou com sucesso adesão a um padrão alimentar anti-inflamatório mais próximo das características da dieta do mediterrâneo, aumentando o consumo de alimentos anti-inflamatórios, especiarias e ervas e diminuindo o consumo de alimentos pró-inflamatórios.

Fonte: Elaboração própria, 2024.

DISCUSSÃO

Os hábitos alimentares saudáveis são amplamente reconhecidos como essenciais para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas em diferentes populações. Esta revisão integrativa traz evidências de intervenções que demonstram o impacto positivo de abordagens alimentares adaptadas cultural e metabolicamente, comprovando a eficácia de práticas específicas na prevenção de condições como diabetes tipo 2, dislipidemia e inflamação crônica.

Em um estudo com homens chineses saudáveis, Camps et al. (2021) mostraram que refeições de baixo índice glicêmico, enriquecidas com β-glucano e isomaltulose, melhoraram significativamente o controle glicêmico em comparação a refeições com alto índice glicêmico. Esse tipo de alimentação favorece a estabilidade glicêmica pós-refeição e reforça a eficácia de nutrientes funcionais no manejo da glicemia, especialmente para prevenir e controlar o diabetes tipo 2. Embora o estudo tenha incluído apenas homens, os autores indicam que os efeitos podem ser semelhantes em mulheres, uma vez que estudos prévios sugerem pouca variação nos efeitos glicêmicos entre gêneros.

Outro estudo, realizado no Japão por Shirainshi et al. (2021), focou em puérperas e ofereceu orientação nutricional detalhada, além de receitas práticas para suprir carências nutricionais, especialmente em proteínas e micronutrientes. Após seis meses, o grupo de intervenção apresentou maior consumo de nutrientes essenciais como proteína, fibras, vitaminas e minerais, evidenciando que o suporte nutricional pós-parto é um fator importante para a saúde materna. A pesquisa sugere que esse período entre o primeiro e o sexto mês pós-parto é crucial para a introdução de práticas alimentares saudáveis, ajudando a superar as dificuldades iniciais de adaptação com o recém-nascido.

Abdullah et al., 2020, em um estudo com mulheres na Indonésia com dislipidemia, demonstraram que intervenções baseadas em alimentos locais como peixes, proteína de soja e vegetais de folhas escuras foram eficazes para melhorar o perfil lipídico. A ênfase nos alimentos da cultura local, rica em ácidos graxos insaturados e fibras, apresentou benefícios significativos para a saúde cardiovascular e reforça a importância de adaptações culturais nas recomendações nutricionais para tratar e prevenir a dislipidemia.

Nos Estados Unidos, Zuniga et al. (2019) avaliaram a eficácia de uma dieta anti-inflamatória de estilo mediterrâneo em mulheres sobreviventes de câncer de mama. A intervenção, que incluiu oficinas de nutrição e suporte comportamental contínuo, aumentou a adesão a um padrão alimentar rico em alimentos anti-inflamatórios e reduziu o consumo de alimentos pró-inflamatórios, contribuindo para a saúde geral das participantes e reduzindo marcadores inflamatórios. Essa abordagem também mostrou melhorias na composição corporal e no perfil metabólico.

Por fim, Opie et al. (2019) demonstraram, em um estudo com mulheres de baixa renda, que ações educativas simples, como visitas supervisionadas a supermercados e orientação sobre a escolha de alimentos frescos, reduzem o consumo de alimentos ultraprocessados e promovem o aumento da ingestão de frutas e vegetais. As intervenções destacaram a importância da educação alimentar prática, mostrando que pequenas mudanças comportamentais podem ter um impacto significativo na promoção de saúde.

Esses estudos confirmam que intervenções nutricionais bem adaptadas, com foco em alimentos funcionais e suporte educativo, são fundamentais para a promoção de uma saúde

alimentar sustentável e eficaz na prevenção de doenças crônicas em diferentes contextos e populações.

CONCLUSÃO

Nesta revisão integrativa, reafirma-se que os hábitos alimentares estão fortemente associados à promoção da saúde e à prevenção de doenças na fase adulta. Seja entre pessoas saudáveis ou em indivíduos já acometidos por doenças crônicas não transmissíveis, estratégias criativas e práticas educativas mostraram-se essenciais em todas as etapas do cuidado. A educação em saúde surge como um pilar indispensável para a adoção de hábitos alimentares conscientes e preventivos, permitindo que cada refeição seja uma oportunidade para promover a saúde e minimizar riscos.

Os resultados também evidenciaram que, embora as doenças crônicas continuem a aumentar em incidência e prevalência, isso está intrinsecamente ligado à importância que cada indivíduo dá às práticas alimentares no dia a dia. A conscientização e a prática de escolhas alimentares informadas, analisando alimento por alimento e considerando a presença de nutrientes essenciais, são fundamentais para suprir deficiências nutricionais e reduzir a incidência de doenças crônicas que encontram nas práticas alimentares seu principal fator de risco.

Por outro lado, a redução do consumo de alimentos específicos bem estabelecidos na piora de alguns quadros clínicos, ainda que em pequenas quantidades, mostrou-se relevante para a prevenção e melhora de determinadas situações de saúde, como o índice glicêmico. Portanto, desta maneira, a restrição de alimentos processados e ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, pode contribuir para a redução do desenvolvimento de doenças.

Espera-se que esta revisão integrativa contribua para a prática clínica e a formulação de estratégias preventivas, com foco na promoção de políticas públicas de promoção da saúde para o fortalecimento da alimentação saudável para toda população.

REFERÊNCIAS

Abdullah, M., Witjaksono, F., Mansyur, M., Nurwidya, F., Djuwita, R., Dwiriani, C. M., & Fahmida, U. (2020). Promotion of optimized food-based recommendations to improve dietary practices and nutrient intakes among Minangkabau women of reproductive age with dyslipidemia. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, *29*(2), 334-347.

Alfieri, F. M.; Abdala, G. A. (2019). *A ciência dos oito remédios naturais*. Engenheiro Coelho: UNASPRESS.

Alvarenga, M. S., Scagliusi, F. B., & Philippi, S. T. (2019). Alimentação saudável na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão sistemática. Revista de Saúde Pública, 53, 1-10.

Alvarenga, M; Figueredo, M; Timerman, F; Antonaccio, C. (Org.). Nutrição comportamental. 2ª ed. Barueri: Manoele, 2019

Biazzi, E. M. (2001). *Recursos para uma vida natural*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira.

Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. 1. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2013.

Camps, S. G., Kaur, B., Lim, J., Loo, Y. T., Pang, E., Ng, T., & Henry, C. J. (2021). Improved glycemic control and variability: Application of healthy ingredients in asian staples. *Nutrients*, *13*(9), 3102.

Dartora, G. E., Valduga, A. T., & Venquiaruto, L. D. (2006). A importância da alimentação saudável na prevenção de doenças crônicas. *Revista Brasileira de Nutrição Clínica*, 21(2), 117-124.

Francica, J. O., Siqueira, M., Souza, A. C., Biazzi, S., & Zukowsky-Tavares, C. (2021). Relações humanas interpessoais: um perfil da literatura em habilidades sociais. *Research, Society and Development*, *10*(2), e3010212066.

Ferrari, A. J., Santomauro, D. F., Aali, A., Abate, Y. H., Abbafati, C., Abbastabar, H., ... & Bell, M. L. (2024). Global incidence, prevalence, years lived with disability (YLDs), disability-adjusted life-years (DALYs), and healthy life expectancy (HALE) for 371 diseases and injuries in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet*, *403*(10440), 2133-2161.

Garves, W., Souza, A. C., Sánchez, F. R. R., Carvalho, M. M. G., Moraes, M. C. L., & Zukowsky-Tavares, C. (2018). Promoção da saúde na gestão de pessoas: experiência no contexto da gestão pública. *Rev Int Prom Saúde*, *1*(2), 112-8.

Gowdak, M. M., & Martins, L. C. (2006). Alimentação e saúde cardiovascular: uma revisão. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 87(5), e1-e10.

Miranda, M. K. V., Porto, E. F., & Souza, A. C. (2018). Influência do estilo de vida e qualidade de vida nos exames de sangue. *Temas em Saúde*, *18*(1), 143-70.

Opie, R. S., McNaughton, S. A., Crawford, D., Abbott, G., & Ball, K. (2020). How and why does discretionary food consumption change when we promote fruit and vegetables? Results from the ShopSmart randomised controlled trial. *Public health nutrition*, *23*(1), 124-133.

Rodrigues, E. P., Anjos, P. C. C., Silva, J. M., Landim, K. S. D., Rodrigues, T. P., Brito, J. D. Q., ... & Zukowsky-Tavares, C. (2022). Leishmaniose em um estado brasileiro hiperendêmico: o que pode ser feito por profissionais da educação e da saúde?. *Lifestyle Journal*, *9*(00), e1602-e1602.

Shiraishi, M., Matsuzaki, M., Tsunematsu, R., Watanabe, S., Kobayashi, R., & Haruna, M. (2021). Effects of individual dietary intervention on nutrient intake in postpartum Japanese women: a randomized controlled trial. *Nutrients*, *13*(9), 3272.

Silva, A. B., Santos, C. M., Dias, F. P., Souza, A. C., Silva, L. S., Moreira, M. D., ... & Zukowsky-Tavares, C. (2021). Educação sexual para prevenção da gravidez na adolescência no contexto da saúde escolar: análise integrativa. *Research, Society and Development*, *10*(3), e28210312967

Souza, A. C., Silva, W. S., Oliveira, E. F., & Martins, L. T. (2021). Spiritualities, religions and theologies: possibilities in health promotion?. *Práxis Teológica*, *17*(1), e1572-e1572.

Souza, D. S. M., Santos, I. F., Moraes, S. J., & Souza, A. C. (2024). Dietoterapia no tratamento da depressão: análise integrativa de ensaios clínicos. *Revista Cereus*, *16*(1), 108-120.

Vidoto, M. L. (2017). *Saúde nua e crua: alimentos na prevenção de doenças, peso ideal e qualidade de vida*. São Paulo: Bio Editora.

Viana, A. P. M., Souza, A. C., Moraes, M. C. L., Porto, E. F., & Abdala, G. A. (2017). Fatores relacionados aos acidentes por quedas entre idosos residentes em instituições de longa permanência: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Saúde Funcional*, 5(2), 32-32.

Weiller, J. A. B. (2020). *Tecnologias, informação e inovação em saúde*. Editora Senac São Paulo, 2020.

Tafireyi, C. G., & Grace, J. M. (2024). Status of the Health Promoting University (HPU) globally and its relevance for emerging African HPUs: an integrative review and bibliometric analysis. *Global Health Promotion*, 17579759241235109.

Zuniga, K. E., Parma, D. L., Muñoz, E., Spaniol, M., Wargovich, M., & Ramirez, A. G. (2019). Dietary intervention among breast cancer survivors increased adherence to a Mediterranean-style, anti-inflammatory dietary pattern: The Rx for Better Breast Health Randomized Controlled Trial. *Breast cancer research and treatment*, *173*, 145-154.