

Artigo científico

O impacto da alimentação na prevenção de doenças crônicas

The impact of diet on the prevention of chronic diseases

El impacto de la dieta en la prevención de enfermedades crónicas

Victor Gustavo Abrantes de Albuquerque¹, Maria Luiza Costa², Ingrid Sarah Barbosa da Silva³, Francisco Ricardo Resende da Nóbrega⁴ e Sandy Ferreira Martins⁵

¹Acadêmico do curso de Nutrição, 3º período, pela Faculdade Gilgal, Sousa – PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5570-065X>. E-mail: victorgustavoalbuquerque@gmail.com;

²Acadêmica do curso de Nutrição, 3º período, pela Faculdade Gilgal, Sousa – PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0520-0080>. E-mail: luizacosr@gmail.com;

³Acadêmica do curso de Nutrição, 3º período, pela Faculdade Gilgal, Sousa – PB, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3836-0460>. E-mail: ingridsarah96441@gmail.com;

⁴Nutricionista Especialista em Obesidade e Emagrecimento: UGF-SP; Mestrando em Gestão e Sistemas Agroindustriais - UFCG-PB; Professor de Nutrição da Faculdade Gilgal-PB. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7879-6260>. E-mail: ricardoresendenutri@gmail.com;

⁵Nutricionista Especialista em Nutrição Clínica e Esportiva, Mestre em Ciências da Nutrição – UFPB e Professor de Nutrição da Faculdade Gilgal-PB. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6805-5388>. E-mail: nutricionistasandy@gmail.com.

RESUMO — As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são responsáveis por mais de 74% dos óbitos no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Entre essas doenças estão diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, dislipidemias, doenças cardiovasculares e diversos tipos de câncer. A má alimentação se destaca como um dos principais fatores de risco modificáveis e está diretamente relacionada ao alto consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em sódio, gorduras saturadas e açúcares livres. Por outro lado, a adoção de uma alimentação equilibrada, baseada em alimentos in natura e minimamente processados, exerce um papel fundamental na prevenção e no controle dessas enfermidades. Este artigo tem como objetivo discutir, com base na literatura científica, a relação entre alimentação e prevenção das DCNT, destacando os padrões alimentares protetores, os riscos associados aos ultraprocessados e a importância da educação nutricional na promoção da saúde.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Prevenção; Doenças crônicas; Nutrição; Saúde pública.

ABSTRACT — Chronic Non-Communicable Diseases (NCDs) are responsible for more than 74% of deaths worldwide, according to the World Health Organization (WHO). These include type 2 diabetes, hypertension, obesity, dyslipidemia, cardiovascular disease and various types of cancer. Poor diet stands out as one of the main modifiable risk factors and is directly related to the high consumption of ultra-processed foods, rich in sodium, saturated fats and free sugars. On the other hand, the adoption of a balanced diet, based on fresh and minimally processed foods, plays a fundamental role in the prevention and control of these diseases. This article aims to discuss, based on scientific literature, the relationship between diet and the prevention of NCDs, highlighting protective dietary patterns, the risks associated with ultra-processed foods and the importance of nutritional education in health promotion.

Keywords: Healthy eating; Prevention; Chronic diseases; Nutrition; Public health.

RESUMEN — Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) son responsables de más del 74% de las muertes en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Entre ellas figuran la diabetes de tipo 2, la hipertensión, la obesidad, las dislipidemias, las enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. La mala alimentación destaca como uno de los principales factores de riesgo modificables y está directamente relacionada con el elevado consumo de alimentos ultraprocessados, ricos en sodio, grasas saturadas y azúcares libres. Por otro lado, la adopción de una dieta equilibrada, basada en alimentos frescos y mínimamente procesados, juega un papel fundamental en la prevención y control de estas enfermedades. Este artículo pretende discutir, a partir de la literatura científica, la relación entre la dieta y la prevención de las ENT, destacando los patrones dietéticos protectores, los riesgos asociados a los alimentos ultraprocessados y la importancia de la educación nutricional en la promoción de la salud.

Palabras clave: Alimentación sana; Prevención; Enfermedades crónicas; Nutrición; Salud pública.

1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são, atualmente, uma das maiores preocupações da saúde pública, tanto no Brasil quanto em nível global. Dados da

Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que essas doenças são responsáveis por cerca de 74% dos óbitos no mundo, totalizando mais de 41 milhões de mortes a cada ano. Muitas dessas mortes acontecem de forma precoce, antes dos 70 anos, o que evidencia ainda mais a gravidade



desse problema. No cenário brasileiro, a situação não é diferente: as DCNT representam aproximadamente 72% das causas de morte, afetando significativamente a qualidade de vida da população.

Além disso, essas doenças impactam nos custos tanto para as famílias quanto para o sistema de saúde, uma vez que exigem acompanhamento constante, tratamentos prolongados e impactam diretamente na capacidade produtiva das pessoas. Esse contexto reforça a importância de estratégias eficazes de prevenção, especialmente relacionadas à adoção de hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física (Araújo et al., 2022).

As DCNT representam um dos maiores desafios para a saúde pública mundial. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), essas doenças são responsáveis por aproximadamente 41 milhões de mortes todos os anos, impactando diretamente a qualidade de vida da população e os sistemas de saúde (WHO, 2023).

Entre os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento das DCNT, a má alimentação se destaca. Nas últimas décadas, observa-se uma mudança significativa nos padrões alimentares, em que alimentos frescos e naturais foram, progressivamente, sendo substituídos por produtos ultraprocessados, ricos em sódio, açúcares e gorduras prejudiciais à saúde (Monteiro et al., 2019).

Diante desse cenário, torna-se essencial compreender de que forma a alimentação pode influenciar na prevenção dessas doenças. Refletir sobre os padrões alimentares atuais e promover escolhas mais saudáveis é uma estratégia necessária tanto para indivíduos quanto para políticas públicas de saúde (Louzada et al., 2018).

Assim, o objetivo deste trabalho é compreender, por meio de uma análise da literatura científica, de que maneira a alimentação pode atuar na prevenção de DCNT, destacando a importância dos padrões alimentares saudáveis como estratégia fundamental na promoção da saúde e na redução dos riscos associados a essas doenças.

2 METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão de literatura, na qual foram realizadas consultas nas bases de dados eletrônicas PUBMED, Science Direct e Google Acadêmico, selecionando-se os idiomas inglês, espanhol e português do Brasil. As palavras-chave utilizadas em conjunto foram Noncommunicable Diseases AND cohort study AND Feeding Behavior. Os critérios de elegibilidade foram incluir apenas estudos de coorte que avaliaram somente os padrões alimentares e sua relação nas doenças crônicas não transmissíveis, estudos dos últimos 10 anos. Os de exclusão foram teses, dissertações e demais artigos que não se classificavam com estudos do tipo coorte.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Padrões Alimentares Protetores

Os padrões alimentares que protegem das DCNT priorizam alimentos de origem vegetal, frescos, minimamente processados e incentivam o baixo consumo de carnes processadas, alimentos ricos em gorduras, sódio e açúcares. No quadro 1 a seguir dispõe os três padrões considerados para relacionar aos benefícios para a população e/ou grupo que os adotam.

Quadro 1. Padrões alimentares.

Padrão Alimentar	Benefícios
Dieta Mediterrânea	Diminui até 30% o risco de infarto e AVC (Martínez-González et al., 2019).
Dieta DASH	Tem a melhora da pressão arterial e do perfil lipídico (Chiavaroli et al., 2019).
Guia Alimentar Brasileiro	Valoriza alimentos <i>in natura</i> , a cultura alimentar e reduz consumo de ultraprocessados (Brasil, 2014).

Fonte: Autoria Própria (2025)

A Dieta Mediterrânea é reconhecida mundialmente por seus inúmeros benefícios à saúde, especialmente na prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas. Esse padrão alimentar se caracteriza pelo consumo abundante de alimentos de

origem vegetal, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais, oleaginosas e o uso do azeite de oliva como principal fonte de gordura. Além disso, inclui o consumo moderado de peixes, laticínios, aves e, ocasionalmente, vinho tinto nas refeições, enquanto o



consumo de carnes vermelhas e alimentos ultraprocessados é bastante reduzido. Diversos estudos científicos demonstram que essa dieta está associada a uma redução significativa no risco de infarto, AVC, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer, graças ao seu alto teor de compostos antioxidantes, fibras e gorduras saudáveis (Martinez-González et al., 2019).

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), foi desenvolvida inicialmente para o controle e prevenção da hipertensão arterial. No entanto, seus benefícios vão muito além do controle da pressão. Essa estratégia alimentar prioriza a ingestão de alimentos ricos em nutrientes como potássio, cálcio, magnésio e fibras, presentes em frutas, verduras, legumes, cereais integrais, laticínios com baixo teor de gordura, leguminosas e oleaginosas. Ao mesmo tempo, orienta a redução do consumo de sódio, açúcares, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados. De acordo com pesquisas, a adoção desse padrão alimentar está associada à melhora dos níveis de pressão arterial, redução do colesterol, controle do peso e menor risco de desenvolver doenças cardiovasculares e metabólicas (Chiavaroli et al., 2019).

O Guia Alimentar para a População Brasileira é renomado no Brasil e no mundo, traz uma abordagem que valoriza não só a qualidade nutricional, mas também os aspectos sociais, culturais e até ambientais

da alimentação. Além disso, defende uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados, reforçando a importância do preparo dos alimentos no dia a dia e dos momentos de compartilhar as refeições. Ao mesmo tempo, alerta sobre os riscos do consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, que estão diretamente relacionados ao aumento dos casos de DCNT. Suas recomendações são práticas e acessíveis, e seu foco está na promoção da saúde, no bem-estar e na melhoria da qualidade de vida da população brasileira (Brasil, 2014).

3.2 Estudo de coorte e sua relação nas doenças crônicas não-transmissíveis

Considerar os estudos de coorte se faz necessário, pois estes acompanham um grupo de pessoas ao longo de um determinado período de tempo, observando como os hábitos alimentares, entre outros fatores, se relacionam com o surgimento de doenças. Esse tipo de estudo permite avaliar com mais segurança as associações entre exposição e desfecho, oferecendo uma visão clara sobre como determinados alimentos podem impactar, positiva ou negativamente, na saúde a médio e longo prazo. Assim obteve-se 10 estudos que relatam os efeitos na saúde dos alimentos conforme estão reunidos no Quadro 2.

Quadro 2. Estudos de coorte sobre alimentos protetores e de risco

Categoria	Alimento	Efeito na Saúde	Referências
Protetor	Frutas e hortaliças	Redução do risco de câncer, DCV, antioxidantes e fibras	Aune et al., 2017; Afshin et al., 2019
Protetor	Leguminosas	Controle glicêmico, saúde intestinal, saciedade	Schwingshackl et al., 2017; Willett et al., 2019
Protetor	Oleaginosas (castanhas, nozes)	Redução de colesterol LDL, prevenção cardiovascular	Martinez-González et al., 2019; Mozaffarian et al., 2012
Protetor	Peixes ricos em ômega-3	Ação anti-inflamatória, prevenção de doenças cardiovasculares	Tilman & Clark, 2014; Willett et al., 2019
Protetor	Cereais integrais	Controle da glicemia, colesterol, redução de risco de DCNT	Aune et al., 2016; Afshin et al., 2019
De Risco	Ultraprocessados	Aumento de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, inflamações	Monteiro et al., 2019; Mozaffarian et al., 2012



De Risco	Carnes processadas	Aumento do risco de câncer colorretal e doenças cardiovasculares	WHO, 2015; Willett et al., 2019
De Risco	Bebidas açucaradas	Obesidade, resistência à insulina, aumento de diabetes tipo 2	Malik et al., 2013; Afshin et al., 2019
De Risco	Alimentos ricos em sódio	Hipertensão arterial, sobrecarga renal, aumento do risco cardiovascular	Afshin et al., 2019; Chiavaroli et al., 2019
De Risco	Gorduras trans e saturadas	Aumento do colesterol LDL, inflamação, risco cardiovascular	Mozaffarian <i>et al.</i> , 2012; Willett <i>et al.</i> , 2019

Fonte: Autoria própria (2025)

3.3 A Educação Nutricional como Estratégia

Discutir sobre alimentação é, antes de tudo, abordar as escolhas. A educação nutricional surge como uma ferramenta fundamental, capaz de encorajar os indivíduos e comunidades para tomarem decisões mais conscientes sobre sua alimentação. Ao promover conhecimento sobre os alimentos, seus benefícios e riscos, a educação nutricional fortalece não apenas a saúde individual, mas também contribui para a formação de uma cultura alimentar mais saudável e sustentável. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, resgatar práticas culinárias e valorizar os alimentos naturais são passos essenciais nesse processo (Brasil, 2014).

3.4 Sustentabilidade Alimentar e Saúde Planetária

Além dos benefícios diretos para a saúde, uma alimentação baseada majoritariamente em alimentos de origem vegetal também favorece o meio ambiente. Esse tipo de dieta contribui para a redução da emissão de gases de efeito estufa, preserva recursos naturais e protege a biodiversidade (Willett et al., 2019).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das evidências apresentadas, se observou que a alimentação exerce um papel central na prevenção das DCNT. Adotar um padrão alimentar saudável, priorizando alimentos naturais e minimamente processados, é uma das principais estratégias para melhorar a qualidade de vida,

promover saúde e reduzir os índices de morbidade e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis.

Nesse contexto, o nutricionista assume uma função essencial, não apenas orientando individualmente, mas também contribuindo para a construção de políticas públicas, projetos educativos e ações coletivas que visam transformar a realidade alimentar da população.

REFERÊNCIAS

- AFHSIN, A. et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *The Lancet*, v. 393, n. 10184, p. 1958-1972, 2019.
- ARAÚJO, J.M. et al. The Direct and Indirect Costs of Cardiovascular Diseases in Brazil. *Plos One*. 2022; v. 17, n.12), p. 0278891, 2022.
- AUNE, D. et al. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis. *BMJ*, v. 353, 2016.
- AUNE, D. et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality. *International Journal of Epidemiology*, v. 46, n. 3, p. 1029-1056, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- CHIAVAROLI, L. et al. **DASH dietary pattern and cardiometabolic outcomes: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses**. *Nutrients*, [S.l.], v. 11, n. 2, p. 338, 5 fev. 2019.
- FARDAT, A. Minimally processed foods are more satiating and help prevent chronic diseases: a narrative review. *Appetite*, v. 105, p. 274–286, 2016.
- FERREIRA, C. S. et al. Alimentação saudável na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 34, p. 1-9, 2021.
- GLOBAL BURDEN OF DISEASE (GBD). Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019. *The Lancet*, v. 396, n. 10258, p. 1223-1249, 2019.
- HU, F. B. Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an overview. *American Journal of*



- Clinical Nutrition**, v. 78, p. 544S-551S, 2003.
- LOUZADA, M., C.Z. et al. The share of ultra-processed foods determines the overall nutritional quality of diets in Brazil. **Public health nutrition**, v. 21, n. 1, p. 94–102, 2018.
- MALIK, V. S. et al. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 98, p. 1084–1102, 2013.
- MARTINEZ-GONZÁLEZ, M. A. et al. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights from the PREDIMED Study. **Progress in Cardiovascular Diseases**, v. 58, n. 1, p. 50–60, 2019.
- MONTEIRO, C. A. et al. Food classification based on the degree of processing: the NOVA system. **Public Health Nutrition**, v. 22, p. 936–941, 2017.
- MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**, v. 22, n. 5, p. 936–941, 2019.
- MOZAFFARIAN, D. et al. Population approaches to improve diet, physical activity, and smoking habits: a scientific statement from the American Heart Association. **Circulation**, v. 126, p. 1514–1563, 2012.
- POPKIN, B. M. et al. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. **Nutrition Reviews**, v. 70, n. 1, p. 3-21, 2012.
- RITCHIE, H.; ROSER, M. Diet Compositions. **Our World in Data**, 2021.
- SCHWINGSHACKL, L. et al. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. **BMJ**, v. 357, p. j2350, 2017.
- SEIDELMANN, S. B. et al. Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis. **The Lancet Public Health**, v. 3, n. 9, p. e419-e428, 2018.
- TILMAN, D.; CLARK, M. Global diets link environmental sustainability and human health. **Nature**, v. 515, p. 518–522, 2014.
- WHO – World Health Organization. **Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020**. Geneva: WHO, 2013.
- WHO – World Health Organization. **Noncommunicable diseases**. Geneva: WHO, 2022.
- WORLD CANCER RESEARCH FUND; AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. **Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective**. Continuous Update Project Expert Report 2018.

