



EFEITOS DA DIETA E DO ESTILO DE VIDA NA SAÚDE DA CRIANÇA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

ANA CAROLINA JERICÓ GUEDES; AMYR ALI AWADA; GABRIEL MARQUES FALCÃO DE SOUZA; VITÓRIA CONSULIN

Introdução: A saúde da criança é fundamental para o seu desenvolvimento físico, cognitivo e emocional. A dieta e o estilo de vida desempenham papéis fundamentais na determinação da saúde a curto e a longo prazo. A obesidade infantil é um dos mais sérios desafios de saúde pública por levar a uma população que futuramente será obesa, com risco de mortalidade aumentada por problemas cardiovasculares. **Objetivos:** Compreender os efeitos da dieta e do estilo de vida na saúde da criança, a fim de reduzir fatores de risco para diversas doenças. **Metodologia:** Realizou-se uma busca sistemática nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science. Foram incluídos estudos epidemiológicos, ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas publicados nos últimos 10 anos, os quais investigaram a relação entre dieta, estilo de vida e saúde da criança. **Resultados:** A dieta desempenha um papel crucial na saúde da criança, influenciando o crescimento, desenvolvimento cognitivo, imunidade e prevenção de doenças crônicas. A dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais, tem sido associada a um risco significativamente reduzido de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares na infância e na vida adulta, que são alguns dos maiores desafios de saúde pública atualmente. Ademais, o estilo de vida, que abrange níveis de atividade física, tempo de tela e padrões de sono, também tem impacto significativo na saúde da criança. Observou-se que a falta de atividade física e o excesso de tempo de tela estão associados a um maior risco de obesidade e problemas de saúde mental. **Conclusão:** A dieta e o estilo de vida desempenham papéis interdependentes na saúde da criança. Promover uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis desde a infância pode causar impactos positivos a longo prazo, reduzindo o risco de doenças crônicas e melhorando a qualidade de vida. No entanto, mais pesquisas são necessárias para compreender amplamente tais relações e desenvolver intervenções eficazes para promover a saúde infantil.

Palavras-chave: Saúde, Estilo de vida, Obesidade, Dieta, Doenças cardiovasculares.