



PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRONICAS ATRAVES DA ALIMENTAÇÃO

VIVIANE MARIA DE FREITAS ARAÚJO; MARIA APARECIDA PAIVA DE ALBUQUERQUE;
MARIA APARECIDA BEZERRA CAMBOIM; LUIZA MÁRCIA TAVARES DO NASCIMENTO

Introdução: Este estudo consiste em uma revisão de literatura descritiva que destaca a relevância da prevenção de doenças crônicas através da alimentação, evidenciando a importância da prevenção precoce através de uma alimentação saudável e equilibrada diminuindo assim intervenções nutricionais visando assim evitar o desenvolvimento de doenças crônicas entre estas, destacam-se as doenças cardiovasculares, os cânceres e o diabetes mellitus, e a obesidade mórbida como as principais causas de morte nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. **Objetivo:** Realizar a revisão da literatura, nos últimos 5 anos, sobre a relevância nutricional da prevenção de doenças crônicas através de uma alimentação saudável. Sendo elas as doenças cardiovasculares, os cânceres, diabetes mellitus, e a obesidade mórbida. **Materiais e Métodos:** Foram coletados dados de artigos científicos, a busca na literatura se deu através do cruzamento dos Descritores Saúde em debate e revista da nutrição e seus respectivos termos alternativos: “Educação Nutricional”; “Epidemiologia Nutricional”; “Doenças Crônicas”, cruzados entre si por meio do operador booleano AND na base de dados Google Acadêmico, no dia 02 de novembro de 2023. **Resultados:** Foram encontrados 35 documentos na base de dados consultada. Após a síntese foram selecionados 7 artigos, dos quais foi possível a construção de três categorias temáticas: Perfil nutricional; Comportamento alimentar e Estratégias nutricionais. **Conclusão:** As pessoas que se alimentam de forma saudável e equilibrada estão garantindo uma melhor qualidade de vida, sendo assim uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição, sobretudo em relação as doenças crônicas. Por isso a importância da atuação do nutricionista intervindo para uma orientação que leve a praticas alimentares saudáveis e equilibradas.

Palavras-chave: Epidemiologia nutricional, Doenças crônicas, Alimentação saudável, Praticas saudáveis, Qualidade de vida.