



ALIMENTAÇÃO COMO ESTRATÉGIA PARA O ENFRENTAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

LETÍCIA PEREIRA DIAS

Introdução: A alimentação adequada e saudável é reconhecida como um direito humano fundamental e desempenha um papel crucial na promoção da saúde e na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). **Objetivo:** Esse estudo explora a relação entre alimentação e as DCNT a partir do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil (2021-2030). **Resultados:** Dada a sua importância, a alimentação é abordada de forma ampla no documento, o qual possui uma seção dedicada a ações estratégicas para Alimentação Adequada e Saudável nos âmbitos da promoção de saúde, atenção integral à saúde, vigilância em saúde e prevenção de doenças e agravos à saúde. Evidências atuais revelam que uma dieta equilibrada está associada a uma redução do risco de doenças, contribuindo para a longevidade e para a melhoria da qualidade de vida. Esse efeito protetor advém principalmente da complexa interação entre os compostos químicos presentes nos alimentos, que formam a matriz alimentar e não de nutrientes isolados. No entanto, a crescente prevalência de alimentos ultraprocessados têm sido uma preocupação significativa, pois seu consumo excessivo está relacionado ao desequilíbrio na oferta de nutrientes e à ingestão calórica elevada. Estudos mostram que esses produtos, geralmente ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, associados a inatividade física, são determinantes para o desenvolvimento de DCNT, como doenças cardiovasculares, diabetes e certos tipos de câncer. No contexto global, já observa-se uma transição nas taxas de incidência de câncer, com uma diminuição dos tipos associados a infecções e um aumento daquelas relacionadas a comportamentos associados à urbanização, como o sedentarismo e a alimentação inadequada. No que diz respeito às neoplasias do aparelho digestivo, fatores de risco significativos incluem obesidade, consumo excessivo de carne processada, uma dieta pobre em frutas e hortaliças, e o consumo excessivo de álcool. **Conclusão:** Conclui-se que a alimentação inadequada constitui um dos principais fatores de risco para as DCNT e compõe o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil, destacando sua importância em áreas como promoção da saúde, vigilância em saúde e atenção integral.

Palavras-chave: **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; DOENÇA CRÔNICA NÃO TRANSMISSÍVEL; PROMOÇÃO DE SAÚDE; POLÍTICAS PÚBLICAS; SAÚDE PÚBLICA;**