



II Congresso Brasileiro
Multidisciplinar em Urgência
e Emergência On-line

A EFETIVIDADE DA INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NA OBESIDADE

AMANDA CRISTINA DA SILVA CAMPOS; ELIZABETH GONÇALVES DA SILVA;
SUELLEN TENÓRIO DE OLIVEIRA; DANIELE KALINE DA SILVA BARBOSA; GIOVANNA
ALVES DE ANDRADE

INTRODUÇÃO: A obesidade é uma doença crônica que constitui um grave problema para a saúde pública no Brasil. Caracterizada pelo excesso de gordura corporal e responsável pelo aparecimento de sérios desfechos clínicos como, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, diabetes e câncer. A obesidade é uma doença complexa que têm diversas causas envolvidas em seu surgimento, podendo ser de natureza individual, social, econômica, cultural e ambiental, mas está fortemente relacionada, sobretudo, a mudanças no padrão alimentar, o aumento no consumo de produtos alimentícios ultraprocessados em detrimento de alimentos in natura e minimamente processados. Dessa forma, a intervenção nutricional desempenha um papel fundamental na prevenção e no tratamento da obesidade e de seus agravos. **OBJETIVOS:** Enfatizar a importância da intervenção nutricional na prevenção e no tratamento da obesidade. **METODOLOGIA:** O estudo foi realizado através da revisão de literatura na base de dados Scielo e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes descritores: obesidade, hábitos alimentares saudáveis, perda de peso, ultraprocessados e estilo de vida. Foram selecionados para o estudo cinco artigos relacionados ao tema, publicados nos últimos cinco anos. **RESULTADOS:** O estilo de vida influencia muito na prevenção e no aparecimento da obesidade. Além do sedentarismo, uma alimentação baseada em alimentos altamente calóricos, como os ultraprocessados e processados, está muito relacionada ao desenvolvimento dessa doença. Os estudos mostram que adotar um estilo de vida que contemple a prática de exercício físico, hábitos alimentares saudáveis, com aporte adequado de macronutrientes e micronutrientes, ricos em fibras, antioxidantes, vitaminas, minerais e uma ingestão correta de água, tem diversos pontos positivos na obesidade. Essa intervenção nutricional é responsável pela remissão de sintomas e agravos causados pela obesidade, como a melhora da resistência à insulina, diminuição do risco cardiovascular, controle de peso, devolvendo autoestima e oferecendo uma melhor qualidade de vida aos indivíduos. **CONCLUSÃO:** Diante disso, ter um estilo de vida saudável, com escolhas alimentares que sejam baseadas em alimentos baixos em calorias, ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras e uma rotina de exercícios físicos, é crucial para a prevenção e para reverter o quadro de obesidade.

Palavras-chave: Obesidade, Hábitos alimentares saudáveis, Perda de peso, Ultraprocessados, Estilo de vida.