

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS TRANSMISSÍVEIS NA INFÂNCIA ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Bárbara salome Carneiro Miranda Fugolin Barbosa, Layane Santos dias, Ana Carolina dos Santos, Dielson Cavalcante de Melo, Carina Pereira da Roch, Hevelynn Franco Martins, Kassya Fernanda Freire Lima, Alessandra Claudino dos Santos Pachec, Alisson de Moraes silva, Adirlene Luzia dos Santos Carvalho, Kauane Vitória Chagas Rodrigues Lima, Catharina Carvalho Santana, Karla Patrícia da Silva Maciel Assis

Resumo

A prevenção de doenças crônicas transmissíveis na infância é favorecida por uma alimentação equilibrada, que fortalece o sistema imunológico e promove a saúde geral. Uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis é fundamental. A ingestão adequada desses nutrientes ajuda a prevenir doenças, fortalece o sistema imunológico e melhora a saúde digestiva e cerebral. A redução de açúcares adicionados e alimentos ultraprocessados, bem como práticas de higiene alimentar, são essenciais. A revisão bibliográfica sobre a prevenção de doenças crônicas transmissíveis na infância por meio da alimentação foi conduzida com uma abordagem sistemática. Foram definidos critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos estudos e realizadas buscas eletrônicas nas bibliotecas virtuais BVS e SCIELO. A análise incluiu a leitura crítica dos estudos e a organização das informações para identificar padrões e lacunas na pesquisa existente. A alimentação impacta significativamente a qualidade de vida infantil, influenciando o crescimento físico, desenvolvimento cognitivo e bem-estar emocional. No Brasil, mudanças econômicas têm levado a dietas menos nutritivas, resultando em doenças como obesidade e diabetes. Uma dieta saudável é crucial para o desenvolvimento físico e cognitivo, e para a prevenção de doenças crônicas. Nutrientes essenciais e a limitação de alimentos processados são vitais para a saúde. A educação nutricional e a inclusão de toda a família na escolha e preparação dos alimentos são fundamentais para promover hábitos alimentares saudáveis. A alimentação desempenha um papel crucial na prevenção de doenças crônicas transmissíveis na infância. Uma dieta rica em nutrientes fortalece o sistema imunológico e reduz o risco de doenças futuras. É essencial garantir acesso a alimentos nutritivos e promover a educação nutricional para assegurar um

desenvolvimento saudável e sustentável. A adoção de práticas alimentares adequadas desde cedo e a implementação de políticas públicas voltadas para a nutrição infantil são fundamentais para a melhoria da qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas.

Instituição afiliada – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG)

Dados da publicação: Artigo publicado em Agosto de 2024

DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.121>

Autor correspondente: *Pedro Raydan Brandão Simões*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

INTRODUÇÃO

Prevenir doenças crônicas transmissíveis na infância através da alimentação envolve adotar uma dieta equilibrada e saudável, que fortaleça o sistema imunológico e contribua para a saúde geral das crianças. É fundamental assegurar uma variedade de nutrientes na dieta, incluindo frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Frutas e vegetais são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico. Preferir grãos integrais em vez de refinados é mais nutritivo e benéfico para a saúde digestiva (BÉGIN et al., 2017).

Incluir proteínas magras, como frango, peixe, ovos, feijões e leguminosas, é essencial para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Além disso, fontes de ômega-3, como peixes gordurosos (salmão, sardinha) e sementes de chia, possuem propriedades anti-inflamatórias que beneficiam o sistema imunológico. Utilizar gorduras saudáveis, como azeite de oliva, abacate e nozes, em vez de gorduras saturadas e trans, é importante, assim como incorporar ácidos graxos essenciais na dieta, que são cruciais para o desenvolvimento cerebral e a função imunológica (LOPES et al., 2017).

Reduzir o consumo de açúcares adicionados é vital, pois o excesso pode enfraquecer o sistema imunológico e aumentar o risco de doenças crônicas. Evitar alimentos ultraprocessados, ricos em aditivos e conservantes, também é necessário, pois eles podem ter efeitos negativos na saúde das crianças. Incentivar a ingestão adequada de água mantém a hidratação, essencial para todas as funções corporais, e limitar o consumo de sucos industrializados e refrigerantes, que têm alto teor de açúcar e calorias vazias, é igualmente importante.

Ensinar as crianças a lavarem as mãos antes das refeições ajuda a evitar a ingestão de germes e bactérias, e garantir que os alimentos sejam armazenados e preparados de maneira segura previne a contaminação e doenças transmitidas por alimentos. Educar crianças e pais sobre a importância de uma alimentação saudável e como fazer escolhas alimentares inteligentes é crucial. Envolver as crianças na escolha e preparação dos alimentos promove hábitos alimentares saudáveis desde cedo. Implementar essas práticas pode contribuir significativamente para a prevenção de doenças crônicas transmissíveis na infância, proporcionando uma base sólida para a saúde a longo prazo. Diante disso, esse artigo tem o objetivo de relatar uma reflexão sobre os hábitos alimentares em crianças e a prevenção de doença crônicas.

MÉTODO

A revisão bibliográfica sobre a prevenção de doenças crônicas transmissíveis na infância através da alimentação requer uma abordagem sistemática e organizada para garantir uma compreensão completa e precisa do tema. O primeiro passo é definir claramente o problema e os objetivos da revisão, focando em como a alimentação pode prevenir doenças crônicas transmissíveis em crianças. As questões de pesquisa devem incluir quais doenças podem ser prevenidas pela alimentação, quais nutrientes e práticas alimentares são mais eficazes e quais desafios existem na implementação dessas estratégias.

Em seguida, foi estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos estudos. Estudos empíricos e revisões sistemáticas que abordam a nutrição e a prevenção de doenças crônicas transmissíveis em crianças devem ser incluídos, enquanto estudos que não se concentram especificamente em crianças ou que não tratam das doenças em questão devem ser excluídos. O levantamento bibliográfico foi realizado por meio da busca eletrônica na Biblioteca virtual da saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO). A escolha dessas duas bibliotecas virtuais justifica-se pela caracterização dos estudos serem delineados para o contexto brasileiro. Realizado no período de março a maio de 2024, de forma pareada, por meio do portal de periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Não houve a utilização de recorde temporal.

Empregou-se, para a busca, uma associação de cinco descritores de assunto do Descritores em Ciências da Saúde (DeCs)/*Medical Subject Headings* (MeSH) da *National Library of Medicine* (NLM) e *National Institutes of Health* (NIH). Utilizou-se, como estratégia de busca, a realização de entrecruzamentos aos pares com os operadores booleanos “AND” alimentos; qualidade de vida, doenças crônicas.

A análise e avaliação dos estudos selecionados devem incluir uma leitura crítica para avaliar a relevância e a qualidade metodológica. Os estudos devem ser organizados por tipo de doença, abordagem nutricional e principais resultados, identificando padrões e lacunas na pesquisa existente. A síntese dos dados envolve a organização das informações, resumindo as principais descobertas e comparando resultados para identificar tendências e evidências convergentes. Os temas principais devem ser destacados, incluindo nutrientes e estratégias alimentares associados à prevenção de doenças crônicas transmissíveis, bem como desafios e barreiras identificados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A alimentação é um fator crucial na qualidade de vida das crianças, influenciando seu desenvolvimento físico, mental e emocional. Os alimentos fornecem os nutrientes essenciais que são necessários para o crescimento saudável e o fortalecimento do sistema imunológico. Uma dieta balanceada e rica em nutrientes pode prevenir diversas doenças e promover o bem-estar geral das crianças (BÉGIN et al., 2017).

No Brasil, a modificação desses fatores deve-se ao crescimento da renda per capita, atribuída aos programas sociais do governo, principalmente nas classes mais baixas. Contudo, muitas vezes, a população consome mais alimentos sem qualidade nutricional, resultando em uma dieta extremamente calórica, rica em açúcares e gorduras. Esses fatores levam ao surgimento ou agravamento de patologias como obesidade, desnutrição, dislipidemias, hipertensão, diabetes, cardiopatias e outras, além da diminuição da qualidade de vida da população, e isso está ligado à alimentação do indivíduo (BELLO et al., 2017).

Uma alimentação inadequada na infância pode ter consequências a longo prazo, afetando a saúde na vida adulta. Portanto, é essencial promover a educação nutricional desde cedo, ensinando as crianças e suas famílias sobre a importância de uma dieta equilibrada e saudável. Isso inclui incentivar o consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis, além de limitar a ingestão de alimentos processados, açúcares e gorduras saturadas (BÉGIN et al., 2017).

Em suma, a alimentação desempenha um papel fundamental na qualidade de vida das crianças. Uma dieta saudável e balanceada não apenas apoia o crescimento e o desenvolvimento adequados, mas também previne doenças e promove o bem-estar geral. Portanto, é crucial garantir que as crianças tenham acesso a alimentos nutritivos e a educação necessária para fazer escolhas alimentares saudáveis ao longo de suas vidas.

Outro ponto importante é sobre a relação da alimentação saudável e o desenvolvimento infantil. A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento infantil, impactando diretamente o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo e o bem-estar emocional das crianças. Durante os primeiros anos de vida, uma nutrição adequada é crucial para garantir que as crianças alcancem seu pleno potencial em termos de saúde e desenvolvimento (LOPES et al., 2017).

No que diz respeito ao crescimento físico, nutrientes essenciais como proteínas, vitaminas, minerais e ácidos graxos são fundamentais para o crescimento e a reparação dos tecidos corporais. Carboidratos e gorduras saudáveis fornecem a energia necessária para o funcionamento diário e o desenvolvimento físico. Além disso, cálcio e vitamina D são essenciais para o desenvolvimento ósseo adequado, prevenindo problemas futuros como a osteoporose (LOPES et al., 2017; FAUSTINO E CASTEJON, 2021).

No desenvolvimento cognitivo, uma alimentação saudável impacta diretamente o desempenho escolar. Nutrientes como ferro, iodo e ácidos graxos ômega-3 são essenciais para o desenvolvimento do cérebro, afetando a memória, a concentração e o desempenho escolar. Uma dieta rica em nutrientes durante os primeiros anos de vida é crucial para o desenvolvimento neurológico adequado. O bem-estar emocional também é influenciado pela alimentação saudável. Uma dieta equilibrada ajuda a regular o humor e pode prevenir distúrbios emocionais. Deficiências nutricionais podem estar associadas a problemas comportamentais, como hiperatividade e dificuldades de atenção (MELO, 2017).

Para garantir uma alimentação saudável na infância, é importante seguir diretrizes de variedade e equilíbrio. Frutas e vegetais fornecem vitaminas, minerais e fibras essenciais para o bom funcionamento do organismo. Grãos integrais são uma fonte importante de fibras e energia de liberação lenta, mantendo a criança saciada por mais tempo. Proteínas magras, como carnes magras, peixes, ovos, feijões e leguminosas, são essenciais para o crescimento e a reparação dos tecidos. Produtos lácteos fornecem cálcio e vitamina D, essenciais para ossos e dentes fortes (FAUSTINO E CASTEJON, 2021).

Também é importante limitar o consumo de alimentos processados. Reduzir a ingestão de alimentos ricos em açúcares adicionados e gorduras saturadas pode prevenir a obesidade infantil e outras doenças crônicas. Controlar o consumo de sal ajuda a prevenir a hipertensão desde cedo. A educação nutricional é um aspecto crucial. Educar as crianças sobre a importância de uma alimentação saudável desde cedo pode incentivá-las a fazer escolhas alimentares melhores. Envolver toda a família na preparação e escolha dos alimentos pode criar um ambiente mais propício para hábitos alimentares saudáveis (GUARNER, 2007; GENUIS et al., 2016).

Em suma, a alimentação saudável é um pilar essencial para o desenvolvimento infantil. Garantir que as crianças tenham acesso a uma dieta nutritiva e balanceada promove o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo e o bem-estar emocional,

preparando-as para uma vida saudável e produtiva. Educar as famílias e criar políticas públicas que incentivem a alimentação saudável são passos cruciais para assegurar um futuro melhor para nossas crianças (MELO, 2017).

O papel da nutrição na qualidade de vida

A alimentação na qualidade de vida é fundamental e multifacetado, influenciando vários aspectos da saúde e do bem-estar ao longo da vida. Uma alimentação balanceada fornece os nutrientes essenciais que o corpo necessita para o crescimento e a manutenção das funções corporais. Proteínas, vitaminas, minerais e gorduras saudáveis são cruciais para a formação e reparação dos tecidos, o desenvolvimento ósseo e a manutenção da função muscular. Uma dieta rica em nutrientes pode prevenir deficiências que podem levar a problemas de saúde, como anemia, osteoporose e distúrbios do crescimento (GENUIS et al., 2016).

Além disso, a nutrição desempenha um papel importante na saúde mental e cognitiva. Nutrientes como ácidos graxos ômega-3, vitaminas do complexo B e minerais como ferro e zinco são essenciais para o desenvolvimento e funcionamento adequado do cérebro. Uma dieta equilibrada pode melhorar a memória, a concentração e o desempenho acadêmico, além de reduzir o risco de transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade (FAUSTINO E CASTEJON, 2021).

O bem-estar emocional também é impactado pela alimentação. Uma dieta rica em alimentos nutritivos pode ajudar a regular o humor e a reduzir o risco de transtornos emocionais. Por outro lado, dietas pobres em nutrientes e ricas em açúcares e gorduras saturadas estão associadas a um aumento no risco de distúrbios emocionais e comportamentais.

A nutrição adequada é crucial na prevenção de doenças crônicas. Uma dieta equilibrada pode reduzir o risco de condições como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Alimentos ricos em antioxidantes, fibras e gorduras saudáveis ajudam a proteger o corpo contra inflamações e doenças degenerativas. Na idade avançada, a nutrição continua a desempenhar um papel essencial na manutenção da qualidade de vida. Uma alimentação saudável pode ajudar a preservar a função cognitiva, a saúde óssea e a massa muscular, além de melhorar a mobilidade e a independência (GUARNER, 2007; GENUIS et al., 2016).

Dietas ricas em nutrientes também podem ajudar a prevenir doenças associadas ao envelhecimento e melhorar a qualidade geral de vida na terceira idade. A nutrição também está ligada a aspectos sociais e econômicos da qualidade de vida. O acesso a alimentos nutritivos e a educação sobre alimentação saudável são fatores importantes para promover uma vida saudável. A insegurança alimentar e a falta de conhecimento nutricional podem levar a dietas inadequadas e a problemas de saúde (MELO, 2017).

Impacto da Alimentação na Prevenção de Doenças Crônicas

A alimentação saudável desempenha um papel crucial na prevenção de doenças crônicas, que são condições de saúde de longo prazo que podem afetar significativamente a qualidade de vida e aumentar o risco de complicações graves. Uma dieta equilibrada e nutritiva ajuda a manter o corpo em funcionamento adequado e a proteger contra uma variedade de doenças (FAUSTINO E CASTEJON, 2021).

No caso das doenças cardiovasculares, uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis é fundamental. Alimentos ricos em fibras, como grãos integrais e legumes, ajudam a manter níveis saudáveis de colesterol no sangue, enquanto as gorduras insaturadas, encontradas em peixes e azeite de oliva, podem reduzir a inflamação e melhorar a saúde do coração. Reduzir o consumo de gorduras saturadas e trans, bem como limitar a ingestão de sódio, também é essencial para prevenir hipertensão e doenças cardíacas (GENUIS et al., 2016).

A prevenção do diabetes tipo 2 também está fortemente ligada à alimentação. Manter uma dieta equilibrada pode ajudar a controlar o açúcar no sangue e prevenir o desenvolvimento da doença. Alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais, ajudam a regular os níveis de glicose no sangue, enquanto evitar alimentos processados e ricos em açúcares adicionados pode reduzir o risco de resistência à insulina e controle glicêmico inadequado. No combate à obesidade, que é um fator de risco para várias doenças crônicas, a alimentação saudável desempenha um papel vital. Uma dieta equilibrada, combinada com a prática regular de exercícios físicos, é essencial para manter um peso corporal saudável e prevenir a obesidade. Optar por alimentos nutritivos e evitar calorias vazias é crucial para o controle de peso e a prevenção de doenças associadas à obesidade (GUARNER, 2007; GENUIS et al., 2016).

O papel da alimentação na prevenção de câncer também é significativo. Certos alimentos possuem propriedades antioxidantes que podem ajudar a proteger as células do

corpo contra danos que podem levar ao câncer. Frutas e vegetais, especialmente aqueles ricos em vitaminas C e E, beta-caroteno e outros antioxidantes, estão associados a um menor risco de vários tipos de câncer. Além disso, alimentos ricos em fibras podem ajudar a reduzir o risco de câncer colorretal. A saúde respiratória também pode ser beneficiada por uma dieta adequada. Nutrientes como vitamina C, encontrada em frutas cítricas e vegetais de folhas verdes, e ácidos graxos ômega-3, presentes em peixes gordurosos, têm propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar a manter a saúde dos pulmões e reduzir o risco de doenças respiratórias crônicas (LOPES et al., 2017).

Para garantir uma alimentação saudável, é importante seguir diretrizes como incluir uma ampla gama de alimentos na dieta, balancear a ingestão de macronutrientes e micronutrientes, controlar o tamanho das porções e preferir alimentos integrais em vez de processados. Limitar o consumo de açúcares adicionados, sal e gorduras saturadas e trans também é essencial. Em suma, a alimentação saudável é fundamental para a prevenção de doenças crônicas. Adotar uma dieta equilibrada e nutritiva pode reduzir o risco de várias condições de saúde, melhorar a qualidade de vida e promover um bem-estar duradouro. Incorporar hábitos alimentares saudáveis na rotina diária é essencial para uma vida longa e saudável (MELO, 2017; MICHELETTI; MELLO, 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prevenção de doenças crônicas transmissíveis na infância por meio da alimentação é um aspecto crucial para promover a saúde e o bem-estar das crianças. A nutrição adequada desempenha um papel fundamental no fortalecimento do sistema imunológico, na proteção contra infecções e na redução do risco de doenças crônicas que podem se manifestar ao longo da vida.

Desde os primeiros anos de vida, uma dieta equilibrada e rica em nutrientes é essencial para o desenvolvimento saudável e para a prevenção de doenças. Alimentos ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras, ajudam a fortalecer o sistema imunológico e a proteger o corpo contra infecções e doenças. Além disso, a ingestão adequada de nutrientes como zinco, ferro e vitaminas A, C e D é crucial para manter uma resposta imunológica eficaz e promover o crescimento e o desenvolvimento adequado das crianças.

Uma alimentação saudável também contribui para a prevenção de doenças crônicas transmissíveis ao reduzir o impacto de fatores de risco associados a essas

condições. Dietas ricas em nutrientes e baixas em açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio podem ajudar a prevenir a obesidade infantil, que está associada a um aumento no risco de doenças como diabetes tipo 2 e hipertensão. Além disso, a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância estabelece a base para um estilo de vida saudável ao longo da vida, reduzindo a probabilidade de problemas de saúde crônicos no futuro.

Portanto, a educação nutricional e a criação de políticas públicas que incentivem uma alimentação saudável são fundamentais para a prevenção de doenças crônicas transmissíveis na infância. Garantir que as crianças tenham acesso a alimentos nutritivos e a informação necessária para fazer escolhas alimentares saudáveis é essencial para melhorar a qualidade de vida e promover um futuro saudável. Ao adotar práticas alimentares adequadas e apoiar a nutrição infantil, podemos reduzir a carga de doenças e promover um desenvolvimento saudável e sustentável para as próximas gerações.

REFERÊNCIAS

BÉGIN, FRANÇA; AGUAYO, VÍCTOR M. First foods: Why improving young children's diets matter. **Maternal and Child Nutrition**, [s. l.], v. 13, 15 out. 2017.

BELLO, D., LABOY, D. J., SHEN, N., COX, L. M., GONZÁLEZ, A., BOKULICH, N. A., CANÇÃO, S. J., HOASHI, M., RIVERA, V. J. I., MENDEZ, K., CAVALEIRO, R., & CLEMENTE, J. C. Partial restoration of the microbiota of children born by cesarean section via vaginal microbial transfer. **Nat Med**, 22(3). 250-3, 2016.

FAUSTINO, Andressa; CASTEJON, Letícia. Alimentação de crianças durante a pandemia e as dificuldades dos responsáveis. *Research, Society and Development*, [s. l.], v. 10, 23 jun. 2021.

FERREIRA, G. S. Disbiose intestinal: Aplicabilidade do probiótico e dos prebióticos na recuperação e manutenção da microbiota intestinal. Monografia (Graduação em Farmácia) - Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas-TO, 2014.

GENUIS, Stephen J. GENUIS, Rebecca A. Preconception care: A New Standard of care within Maternal Health Services. *BioMed Research International*. Maio, 2016.

GUARNER, F. Papel de la flora intestinal en la salud y em la enfermedad. *Nutrición Hospitalaria*. Madrid, v. 22, n. 2, p. 14-19, maio 2007.

LOPES, WANESSA et al. ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS NOS PRIMEIROS DOIS ANOS DE VIDA. **Revista Paulista de pediatria**, [s. l.], 6 dez. 2017.

MELO, Karen Muniz; CRUZ, Ana Cláudia Pereira; BRITO, Maria Fernanda Santos Figueiredo and PINHO, Lucinéia de. Influência do comportamento dos pais durante a refeição e no excesso de peso na infância. **Escola Anna Nery**. 2017.

MICHELETTI, Natalia Jaccomo; MELLO, Ana Paula de Queiroz. A influência da mídia na formação dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. **Ciências da Saúde, Santa Maria**, v. 21, ed. 2, p. 72-87, 2020.