

## **Os Compostos Bioativos Presente Nos Alimentos Reduzem O Risco De Doenças Crônicas Não Transmissíveis.<sup>1</sup>**

Yasmim DUARTE<sup>2</sup>

Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, Brasília - DF

### **RESUMO**

O investimento em uma boa alimentação com compostos bioativos dos alimentos como fator de prevenção nos agravos das doenças crônicas não transmissíveis, vem se mostrando cada vez mais eficaz.

**PALAVRAS-CHAVE:** Compostos bioativos; DCNT; Nutrição

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) possuem alta incidência no Brasil e no mundo, resultando em grandes impactos epidemiológicos e econômicos. As mudanças nos hábitos alimentares e no estilo de vida e o envelhecimento da população têm contribuído para esse crescente aumento (CUPPARI, 2009). As doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, câncer, obesidade e doença respiratória crônica são as principais DCNT e são responsáveis por mais de 80% das mortes prematuras por DCNT anualmente (WHO, 2018).

Por isso, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, caracterizado pelo consumo regular de frutas, hortaliças, leguminosas, proteínas de origem animais, com baixa ingestão de doces e bebidas ricas em açúcar, reduz a incidência de DCNT, agindo na redução de fatores de risco metabólicos e antropométricos (FERREIRA; BARBOSA; VASCONCELOS, 2019; AIRES et al., 2019).

A dieta que é geralmente feita no dia a dia, além dos macronutrientes e micronutrientes essenciais, e de suas funções nutricionais básicas, fornecem vários

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no mês de julho de 2022

<sup>2</sup> Aluno do Nutrição Clínica Funcional e Fitoterápica /, e-mail: [yasmimbduarte@gmail.com](mailto:yasmimbduarte@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

compostos químicos, presentes, em sua maioria em alimentos in natura que exercem uma grande atividade biológica. Esses compostos são chamados de compostos bioativos ou fitoquímicos e podem trazer muitos benefícios para a saúde. Essas substâncias possuem várias ações biológicas, sendo elas, antioxidantes, moduladoras de enzimas de detoxificação, estimuladoras do sistema imune, moduladoras do metabolismo hormonal, redutoras de atividades antibacterianas e antivirais. (CARRATU et al, 2015)

Sabe-se que boas escolhas de consumo alimentar diário interferem na manutenção da saúde reduzindo o risco do desenvolvimento de hipertensão, dislipidemia, obesidade, diabetes mellitus tipo 2, câncer e que as DCNT são largamente consideradas como doenças preveníveis.

A quantidade de compostos bioativos nos alimentos não representa absolutamente a quantidade absorvida e metabolizada pelo organismo. Tendo assim a sua biodisponibilidade variada. Para isso, é importante buscar conhecimento sobre a alimentação saudável e atendimento nutricionista podendo assim, ter as informações e orientações corretas para ter a ingestão diária para atender às necessidades e as ações multifatoriais.

Como proposta de inovação para o momento atual, a criação de cadernetas informativas, contendo o alimento, seus compostos bioativos, como utilizá-los e inclui-los da melhor forma na alimentação, gerando maior autonomia e apoio ao alcance das mãos, na hora de se alimentar.

## **REFERÊNCIAS**

CUPPARI. Nutrição: nas doenças crônicas não-transmissíveis. Barueri, SP: Manole, 2009.



CARRATU, E. & SANZINI, E. “Sostanze biologicamente attive presenti negli alimenti di origine vegetable”. Ann. Ist. Super Sanità, 41 (1), p.7-16, 2005.

FERREIRA, R. C.; BARBOSA, L. B.; VASCONCELOS, S. M. L. Estudos de avaliação do consumo alimentar segundo método dos escores: uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 5, p. 1777-1792, 2019.

WHO. World Health Organization. Noncommunicable diseases: Key facts. 2018.