a eficacia da intervenção nutricional no combate da obesidade

Autor(res)

Administrador Kroton

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A obesidade é uma doença crônica, causada por um acúmulo excessivo de gordura corporal que leva ao desencadeamento de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), comprometendo assim, a saúde do indivíduo. Objetivo: Revisar na literatura os benefícios da intervenção nutricional na saúde de indivíduos obesos, através da perda de peso após a mudança de hábitos alimentares. Métodos: Realizou-se pesquisa bibliográfica, narrativa que foi elaborada a partir de compilação de artigos de revisão e estudos originais publicados entre 2013 e 2021, indexados, em português, nas bases de dados de sites acadêmicos como Google Acadêmico e Scielo . As palavras-chaves utilizadas nas pesquisas foram: obesidade, intervenção nutricional e hábitos alimentares saudáveis. Resultados: Observou-se que apesar da obesidade ser uma doença crônica recidivante, a intervenção nutricional ainda é uma estratégia bastante eficaz, especialmente quando associada à prática de atividade física. Desta forma, ocorreria uma melhora de hábitos alimentares inadequados, conseguindo, a médio e longo prazo combater a obesidade e reduzir as severas comorbidades associadas. Conclusão: Conclui-se que a intervenção nutricional traz benefícios para saúde de indivíduos de modo geral, não limitando-se apenas para os casos de obesidade. As estratégias educacionais, tais elas: palestras, consultas, com um nutricionista atuante, tem o papel importante de conscientização e modificação de hábitos do indivíduo. Portanto, acesso às informações confiáveis sobre nutrição e as políticas governamentais, são cruciais para uma execução eficaz no processo de prevenção as DCNT, especialmente a obesidade.