Suplementação Alimentar: Uma Abordagem Integrativa

Autor(res)

Tatiane Ferreira Araújo
Wemerson Luciano Da Silva

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE IPATINGA

Resumo

Wemerson Luciano da Silva
Os hábitos alimentares estão sofrendo constantes mudanças desde o início do século XXI e a industrialização dos processos alimentícios é apenas uma das causas dessa mudança. O dia-a-dia das pessoas ficam cada vez mais corridos, principalmente nas grandes cidades, com as grandes jornadas de trabalho e com a demora de deslocamento até o local de emprego. Em detrimento dos novos hábitos alimentares adotados na atualidade, o consumo de açúcar, sódio, gordura trans e de diversos outros aditivos alimentares também cresce exponencialmente. Com essa crescente, muitas doenças surgem e acabam gerando impactos maiores à vida das pessoas acometidas. Em especial, as doenças crônicas não transmissíveis são grandes causadoras de mortes não só no Brasil, mas também no mundo todo. O conceito integrativo, também chamado de preventivo, faz alusão à ideia de cuidado ao corpo como um todo, independentemente se houver alguma doença envolvida ou não. Tal abordagem preconiza a saúde e bem estar das pessoas, e para isso, é necessário mudanças no estilo de vida, desde a alimentação, à prática de exercícios físicos regulares e até à suplementação adequada. O objetivo principal deste trabalho é discutir a importância das vitaminas e o que a falta delas podem acarretar ao corpo humano. Essa revisão bibliográfica sintetizou os materiais sem levar em consideração a data de publicação. As principais bases de dados consultadas foram os artigos na plataforma Scielo utilizando como busca termos do tipo: vitamina, hipovitaminose, deficiência de absorção de nutrientes, alimentos ultraprocessados, entre outros termos. Por fim, Os atuais hábitos alimentares são os maiores responsáveis pelo comprometimento da saúde dos cidadãos, não só no Brasil, como no mundo todo. Vale ressaltar que os princípios da medicina alternativa são ainda pouco apoiado por certos profissionais da área da saúde, entretanto, é um conceito muito válido a ser seguido, afinal, esse modelo tem muito a contribuir com a saúde e como sabemos a qualidade de vida é o bem mais precioso que uma pessoa pode ter.