

# Princípios de Alimentação Saudável





# Princípios de Alimentação Saudável

- Doutorado em Fitoterapia e Trofoterapia
- Mestrado em Ciências do Movimento Humano
- Formação em Psicanálise Clínica
- Formação em Terapias Holísticas
- Formação em Modulação Intestinal
- Certificação Internacional em Cineantropometria ISAK, Nível I e II
- Especialização em Saúde da Mulher
- Especialização em Nutrição Esportiva
- Graduação em Nutrição



## Aula 3

- Alimentação saudável como fator protetor de doenças e disfunções metabólicas
- A alimentação na prevenção de doenças crônicas
- Disfunções digestivas e desequilíbrios nutricionais
- Perspectiva integrativa da nutrição



## Aula 4

- Alimentos vilões, alimentos protetores e escolha alimentar consciente
- Alimentos vilões e impactos metabólicos
- Alimentos protetores e funcionais
- Alimentação consciente e sustentável



## **Alimentos vilões e impactos metabólicos**

A modernização do sistema alimentar trouxe conveniência e acessibilidade, mas também provocou uma profunda transformação na qualidade dos alimentos consumidos diariamente pela população.



Os alimentos ultraprocessados, amplamente presentes nas prateleiras dos supermercados, são apontados por evidências científicas como protagonistas no aumento da prevalência de doenças metabólicas crônicas...

- ✓ Obesidade
- ✓ DM2
- ✓ HAS
- ✓ Dislipidemias
- ✓ Diversos tipos de câncer

## **Ultraprocessados: aditivos químicos, açúcares ocultos, gorduras trans**

- ✓ **Ultraprocessados** são formulações industriais compostas predominantemente por substâncias extraídas de alimentos (óleos refinados, amido, proteínas hidrolisadas, xarope de milho), além de aditivos como corantes, aromatizantes, emulsificantes, realçadores de sabor e conservantes.
- ✓ Esses produtos passam por múltiplas etapas industriais e frequentemente perdem o valor nutricional original dos ingredientes.

Principais vilões presentes nesses produtos são os açúcares ocultos mascarados com nomes como **xarope de glicose** (geralmente do milho), **maltodextrina** (obtido do amido de milho) **ou açúcar invertido** (mistura de glicose e frutose), estão associados à resistência insulínica, obesidade visceral e aumento da inflamação sistêmica.





**Gorduras trans industriais**, banidas em vários países, ainda estão presentes em alguns produtos de panificação, margarinas e fast food.

Seu consumo está relacionado ao aumento do colesterol LDL, redução do HDL e risco cardiovascular elevado.





**Aditivos químicos**, como nitratos, conservantes e corantes artificiais, têm sido associados a...

- ✓ Disfunções no microbioma intestinal
- ✓ Reações alérgicas
- ✓ Possíveis efeitos cancerígenos

**Mais estudos são necessários para determinar sua  
segurança a longo prazo.**



## **Evidências sobre riscos metabólicos e inflamatórios**

Estudos de coorte e ensaios clínicos têm reforçado a associação entre o consumo de ultraprocessados e...

- ✓ Aumento de peso
- ✓ Obesidade abdominal
- ✓ SM
- ✓ DM2
- ✓ Maior mortalidade por todas as causas



## Evidências sobre riscos metabólicos e inflamatórios

Um estudo publicado no British Medical Journal – BMJ, com mais de 100 mil adultos franceses demonstrou que cada aumento de 10% na ingestão calórica proveniente de ultraprocessados estava **associado a um aumento de 12% no risco de câncer.**

Esses produtos, pobres em fibras, vitaminas e minerais, induzem uma alimentação hipercalórica, inflamatória e nutricionalmente desbalanceada.

A ingestão frequente promove disfunções metabólicas, como hiperinsulinemia, aumento do estresse oxidativo e ativação de vias pró-inflamatórias.



O consumo de alimentos de alta densidade energética e baixo teor de fibras leva a um aumento do consumo calórico total, contribuindo para o ganho de peso e desregulação do eixo hormonal da fome (leptina, grelina e insulina).





## **Marketing alimentar e desinformação nutricional**

Outro fator agravante é a forte atuação da indústria alimentícia por meio do marketing.

O apelo visual, os slogans de saúde ("rico em fibras", "sem colesterol", "0% gordura trans") e as embalagens direcionadas ao público infantil ou fitness promovem uma percepção equivocada de saúde, favorecendo o consumo frequente desses produtos.



## Apelo visual





O marketing digital de ultraprocessados tem forte influência sobre o comportamento alimentar, especialmente entre crianças e adolescentes, contribuindo para a formação de hábitos alimentares inadequados e um ciclo de consumo compulsivo.





- ✓ Além disso, a desinformação nutricional e a banalização da ciência por influenciadores, “**nutricionistas de internet**” e propagandas enganosas alimentam mitos e práticas alimentares prejudiciais à saúde.
- ✓ A alfabetização nutricional da população, portanto, se configura como uma das estratégias fundamentais de enfrentamento a esse cenário.

# **Alimentos protetores e funcionais**

- ✓ A alimentação saudável vai além da ausência de alimentos prejudiciais: ela se consolida também pela presença regular e consciente de alimentos protetores e funcionais na rotina alimentar.
- ✓ Esses alimentos desempenham papéis essenciais na promoção da saúde, modulação do sistema imunológico, prevenção de doenças crônicas e manutenção do equilíbrio metabólico.



O conceito de alimento funcional ganhou força a partir da década de 1990, com base na ideia de que os alimentos podem oferecer benefícios fisiológicos além dos nutrientes básicos.



## **Grupos alimentares protetores: frutas, hortaliças, leguminosas, oleaginosas**

Estudos epidemiológicos demonstram de forma consistente que padrões alimentares ricos em frutas, hortaliças, leguminosas e oleaginosas estão associados a um menor risco de DCNT, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.





Leguminosas, como feijão, lentilha e grão-de-bico, são ricas em proteínas vegetais, fibras fermentáveis (prebióticas), ferro, zinco e compostos fenólicos.

Seu consumo regular está associado a melhor controle glicêmico, melhora do perfil lipídico e redução da PA.



Oleaginosas, como nozes, amêndoas e castanhas, apresentam alto teor de ácidos graxos insaturados, proteínas, vitamina E, selênio e fitosteróis.

Estão relacionadas à redução do risco cardiovascular, por atuarem na modulação do colesterol LDL, da inflamação sistêmica e do estresse oxidativo.





# Prebióticos, probióticos e simbióticos

- ✓ A saúde intestinal está intimamente ligada ao estado nutricional, imunológico e até mesmo psicológico do indivíduo.
- ✓ A modulação da microbiota intestinal por meio de alimentos prebióticos, probióticos e simbióticos é uma das estratégias mais estudadas na prevenção e tratamento de diversas condições clínicas.



**Prebióticos** são substratos alimentares, geralmente fibras solúveis não digeríveis, que estimulam seletivamente o crescimento de bactérias benéficas no intestino, como bifidobactérias e lactobacilos.



**Probióticos** são microrganismos vivos que, quando consumidos em quantidades adequadas, conferem benefícios à saúde do hospedeiro.

Os principais gêneros utilizados são **Lactobacillus** e **Bifidobacterium**, encontrados em iogurtes naturais, kefir e suplementos.

Os probióticos podem melhorar a integridade da barreira intestinal, reduzir inflamações e fortalecer a imunidade.



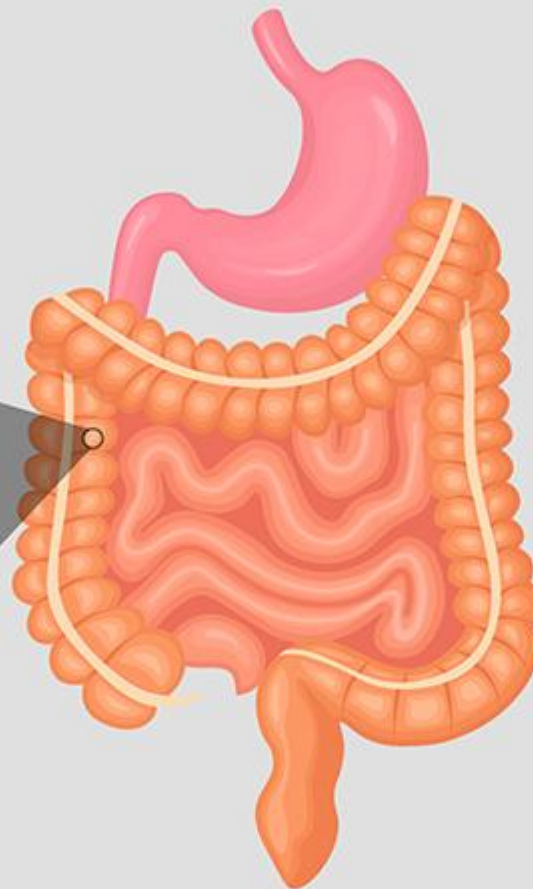
**Simbióticos** combinam prebióticos e probióticos, atuando de forma sinérgica para promover o equilíbrio da microbiota intestinal.

Evidências indicam que sua ação combinada potencializa efeitos positivos sobre o metabolismo da glicose, inflamação e absorção de nutrientes.

### Probióticos

Obtidos através:

- Produtos lácteos
- Alguns alimentos fermentados
- Suplementação



### Prebióticos

Alimentos derivados de vegetais  
(fibras não digeríveis):

- Amido
- Inulina
- Celulose



Probióticos



Prebióticos



Simbióticos



# **Suplementação funcional e compostos bioativos**

Segundo Paschoal et al. (2009), a suplementação funcional deve considerar não apenas a deficiência nutricional, mas também os processos bioquímicos envolvidos nas disfunções metabólicas do paciente.

O uso terapêutico de compostos bioativos como **glutathione**, **curcumin**, **quercetin**, **resveratrol**, **sulforaphane**, **entre outros**, tem sido explorado como moduladores da inflamação, antioxidantes celulares e reguladores da expressão gênica.





A curcumina, por exemplo, possui forte ação anti-inflamatória ao inibir a via do NF- $\kappa$ B, sendo útil em condições inflamatórias crônicas.





O resveratrol está associado à longevidade e melhora do metabolismo lipídico e da sensibilidade à insulina.





- ✓ O conceito de nutrientes com ação funcional, como magnésio, ômega-3, zinco e vitamina D, também é amplamente abordado.
- ✓ Destacam-se pelo seu papel como cofatores de reações metabólicas essenciais e como agentes moduladores de processos fisiológicos.



# Alimentação consciente e sustentável

A alimentação expressa valores culturais, sociais, ambientais e éticos, e está intrinsecamente ligada à promoção da saúde individual e coletiva.

Pensar em alimentação consciente e sustentável implica considerar o impacto das escolhas alimentares sobre o **corpo, a mente, a sociedade e o planeta**, em uma abordagem integral e responsável.



## **Educação alimentar e autonomia na escolha dos alimentos**

A educação alimentar e nutricional é uma ferramenta fundamental para promover autonomia, consciência crítica e escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

**Educação alimentar** é mais ampla, abordando a relação do indivíduo com a comida em um contexto social e cultural.

**Educação nutricional** é mais específica, focado na ciência da nutrição e nos nutrientes.



Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, educar sobre alimentação significa empoderar o indivíduo para que ele compreenda o que come, por que come e como isso impacta sua saúde e o ambiente ao seu redor.



**A autonomia alimentar está relacionada à capacidade de tomar decisões conscientes baseadas em conhecimento, valores e percepção crítica da influência da mídia, da indústria alimentícia e das condições socioeconômicas.**



## **Esse processo envolve:**

- ✓ Identificação de alimentos ultraprocessados e seus riscos;
- ✓ Leitura e interpretação de rótulos nutricionais;
- ✓ Valorização dos alimentos in natura e da culinária caseira;
- ✓ Planejamento de compras e refeições com equilíbrio nutricional e respeito ao orçamento.



Estudos mostram que intervenções educativas em saúde têm impacto positivo sobre o comportamento alimentar, principalmente quando realizadas de forma contínua e participativa.







# Alimentação e meio ambiente: ética, sustentabilidade e saúde coletiva

- ✓ A maneira como produzimos, distribuímos e consumimos alimentos tem profundo impacto ambiental e social.
- ✓ Segundo a **Comissão EAT-Lancet** (2019), é urgente a adoção de um modelo alimentar que favoreça a saúde humana e a sustentabilidade planetária.

A produção de alimentos é responsável por cerca de 30% das emissões globais de gases do efeito estufa, além de causar desmatamento, perda da biodiversidade e contaminação dos solos e da água.





## **Nesse sentido, a alimentação sustentável implica:**

- ✓ Preferência por alimentos locais, sazonais e orgânicos;
- ✓ Redução do consumo de carne vermelha e alimentos ultraprocessados;
- ✓ Valorização da agroecologia e dos sistemas alimentares tradicionais;
- ✓ Redução do desperdício alimentar e uso consciente de recursos naturais.

- ✓ A sustentabilidade alimentar envolve também uma dimensão ética, que considera o respeito aos animais, aos trabalhadores rurais e às culturas alimentares.
- ✓ Optar por práticas alimentares que respeitam o meio ambiente e os direitos humanos contribui para a justiça social e a segurança alimentar de populações vulneráveis.





## Reflexão: o nutrir como um ato de autocuidado e cuidado com o mundo

Sob uma perspectiva integrativa, alimentar-se é também um ato de presença, autocuidado e responsabilidade.

A prática da **alimentação consciente**, ou mindful eating, propõe que o indivíduo esteja atento às sensações físicas e emocionais envolvidas no ato de comer, **favorecendo uma relação mais equilibrada e compassiva com a comida.**



## **Comer com atenção plena permite:**

- ✓ Reconhecer os sinais internos de fome e saciedade;
- ✓ Reduzir episódios de compulsão alimentar e ansiedade;
- ✓ Honrar a comida como expressão de cuidado com o corpo e a saúde;
- ✓ Desenvolver gratidão pelos recursos naturais e humanos envolvidos na produção do alimento.



- ✓ Essa abordagem amplia o sentido de nutrir, conectando-o ao bem-estar emocional e à construção de uma sociedade mais consciente e solidária.
- ✓ O alimento, então, deixa de ser apenas um insumo calórico e passa a ser uma ferramenta de transformação pessoal, social e ecológica.





## **Falsos saudáveis – “fit”**

Refere-se a alimentos que são promovidos como saudáveis, mas que na verdade não o são.

Esses alimentos podem conter ingredientes que não são benéficos para a saúde, ou podem ter menos benefícios nutricionais do que sugerido.

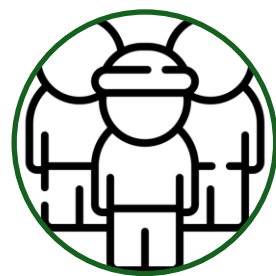
## Falsos saudáveis – “fit”

- ✓ **Fit** - Refere-se a alimentos que são promovidos como saudáveis, mas que na verdade não o são.
- ✓ Esses alimentos podem conter ingredientes que não são benéficos para a saúde, ou podem ter menos benefícios nutricionais do que sugerido.
- ✓ Também amplamente utilizado por pessoas que buscam por um estilo de vida mais saudável.

## Antes de comprar alimentos – observar:



Saudável



Individualidade



Objetivo



## Pontos Importantes:

Baixas calorias - Nem todo “fit” apresenta baixas calorias

Sem glúten/ sem lactose - Geralmente farinhas refinadas

Sem açúcar – Excesso de adoçantes

Rico em proteínas – Cuidar a qualidade das proteínas

# Observação

Geralmente o valor calórico refere-se à uma determinada porção.



## Brownie fit



- ✓ ovo caipira
- ✓ chocolate amargo
- ✓ açúcar demerara
- ✓ óleo de coco
- ✓ farinha de amêndoas
- ✓ nibs de chocolate

**Valor calórico: 450kcal**

## Barra de proteína



Blend proteico (caseinato de cálcio, proteína concentrada do soro do leite, proteína isolada do soro do leite, proteína hidrolisada (colágeno), cobertura de chocolate branco e recheio cremoso de chocolate branco com morango [glicose, óleo vegetal, emulsificantes lecitina de soja e polirricinoleato de poliglicerol, morango desidratado], sorbitol, polidextrose, óleo de palma, iogurte grego natural pó, fruto-oligossacarídeos, Orafiti® Synergy1 (inulina), umectante glicerina, mix de vitaminas [A (acetato de retinol), D3 (colecalfiferol), B6 (piridoxina hcl), B9 (ácido fólico), B12 (cianocobalamina)] e minerais [zinco (sulfato de zinco), selênio (selenito de sódio), cromo (picolinato de cromo)], aromas idênticos aos naturais, cloreto de sódio, emulsificante lecitina de girassol, conservantes sorbato de potássio e benzoato de sódio, antioxidante natural tocoferol e **corante vermelho 40**.



## Paçoca diet



Ingredientes: amendoim, maltodextrina, frutooligossacarídeo, sal, edulcorante natural sorbitol e edulcorantes artificiais sucralose e acessulfame-K.

## Biscoito fit

Cereais integrais (58%) (farinha de trigo integral, aveia em flocos, farinha de aveia e farinha de centeio integral), açúcar, óleo vegetal, cacau (3,8%), amido, cereal à base de trigo integral, fibra de trigo, sal, **corante caramelo IV**, fermentos químicos (bicarbonato de amônio, bicarbonato de sódio e fosfato monocálcico), aromatizantes, emulsificante (lecitina de soja) e antioxidante (TBHQ).





## Barra de cereais

Cereais (flocos de arroz e aveia), glicose, cobertura sabor chocolate, açúcar cristal, gordura vegetal, maltodextrina, extrato de malte, açúcar mascavo, cacau em pó, estabilizantes glicerina e goma acácia, aroma e antioxidante lecitina de soja. Contém glúten. Contém lactose.

**1 barra = 2 colheres de açúcar**

**11g de gordura saturada**



## Suco em pó

Maltodextrina, vitaminas (A, B1, B6, C), suco de fruta desidratado (dependendo do sabor), acidulante ácido cítrico, edulcorantes (aspartame e/ou acesulfame de potássio), regulador de acidez citrato de sódio, antiumectante fosfato tricálcico, aromatizantes, corantes e espessantes.



## Peito de peru

Peito de peru, água (9,15), amido (1,99%), proteína de soja (1,4%)\*\* ,sal, açúcar, estabilizantes: pirofosfato tetrapotássico e pirofosfato ácido de sódio, aromatizante: aroma idêntico ao natural, espessante: carragena, antioxidante: isoascorbato de sódio, conservador: nitrito de sódio, corante: carmim de cochonilha.



# Shakes

Proteína de soja isolada, frutose, celulose, óleo vegetal de girassol, cloreto de potássio, triglicerídeos de cadeia média (TCM), caseinato, inulina, fosfato de cálcio dibásico, óxido de magnésio, mix de vitaminas (maltodextrina, ácido ascórbico (vitamina C), acetato de DL-alfa-tocoferol (vitamina E), niacinamida (vitamina B3), palmitato de retinol (vitamina A), D-pantotenato de cálcio (vitamina B5), cloridrato de piridoxina (vitamina B6), ácido fólico (vitamina B9), biotina (vitamina B7), colecalciferol (vitamina D), tiamina (vitamina B1) e cianocobalamina (vitamina B12), mix de minerais (maltodextrina, fumarato ferroso, iodeto de potássio, gluconato de cobre, óxido de zinco, sulfato de manganês e selenito de sódio), antiumectante dióxido de silício, emulsificante lecitina, espessantes goma guar, goma xantana e carragena, aromatizante, corante sintético idêntico ao natural betacaroteno e dulcorante sucralose.

# Chocolate

Para ser chamado de Chocolate no Brasil, o produto precisa ter pelo menos 25% de:

- ✓ Derivados de cacau
- ✓ Massa de cacau
- ✓ Manteiga de cacau
- ✓ Cacau em pó
- ✓ ou a soma deles







## Leite de coco

Leite de coco, água, conservador INS 202, INS 211 e INS 223, acidulante INS 330 e espessante INS 466.

**INS 223** = alterações SNC, ansiedade, perda de memória.



## Leite de coco em pó

Leite de coco em pó, maltodextrina, amido de milho, fosfato tricálcico e antiúmectante INS 551.

**colher de sopa = 80 kcal**

**Descasque mais,  
desembale menos.**





# Obrigada!

@deisefaleiro.psicoterapeuta