

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO COMBATE À OBESIDADE EM ADULTOS

Cristina Dos Santos Machado Rodrigues¹, Renata Borchetta Fernandes Fonseca¹

1.Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica, prevalente tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento, o seu evidenciado aumento entre a população mundial, a transformou numa epidemia global. A baixa qualidade da alimentação do brasileiro pode ser uma das causas para o excesso de peso e obesidade. Consumindo mais produtos industrializados, bebidas açucaradas e alcoólicas, o brasileiro mudou seu perfil alimentar. Através da Educação Alimentar e Nutricional espera-se conscientizar o indivíduo e a comunidade que uma alimentação adequada e saudável, contendo o máximo de alimentos naturais, o mínimo de industrializados e apropriada para a fase de vida, podendo ser uma ferramenta neste combate.

Objetivo: Destacar a importância da educação alimentar e nutricional como estratégia no combate à obesidade em adultos.

MÉTODO

A revisão da literatura foi feita acessando portais de busca como: Scielo e BVS (LILACS e MEDLINE). Além das bases de dados: PubMed, Periódicos Capes e Google Acadêmico®. Ainda pesquisa em livros, documentos governamentais, sites, teses. No intervalo de tempo de

2011 até 2021. A estratégia de busca iniciou-se com a exploração de materiais englobando aspectos centrais do estudo, identificados através das palavras-chave: obesidade; sobrepeso; educação alimentar e nutricional. Excluiu-se materiais fora da população alvo da pesquisa, com texto incompleto e aqueles que não respondiam a problemática da pesquisa.

RESULTADO

O Guia Alimentar da População Brasileira em conjunto com o Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, foram salientados como ferramentas base para Educação Alimentar e Nutricional. Após as intervenções, foram verificadas diferenças significativas no IMC dos indivíduos, indicando redução da obesidade.

CONCLUSÃO

Foi possível observar a importância tanto do Guia Alimentar para a População Brasileira quanto do Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, como ferramentas de EAN no combate à obesidade em adultos, através da mudança do estilo de vida, de suas práticas alimentares e familiares.

Palavras-chave: Obesidade; Sobrepeso; Educação Alimentar e Nutricional.