

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## Alimentação Saudável e Prevenção de Doenças: Descascar Mais, Desembalar Menos

A alimentação saudável é um dos principais pilares para manter a saúde e prevenir doenças. Diversos estudos mostram que uma dieta equilibrada está associada à redução do risco de doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares e até mesmo alguns tipos de câncer. Uma orientação simples, mas poderosa, é o conceito de “**descascar mais e desembalar menos**”, que incentiva o consumo de alimentos naturais e minimamente processados, e a redução de produtos ultraprocessados.

**Descascar mais** significa escolher alimentos em sua forma mais próxima da natural. Frutas, verduras, legumes, grãos integrais, tubérculos, leguminosas, castanhas, sementes, carnes frescas, ovos e leite in natura são ricos em fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos que promovem o bom funcionamento do organismo. Esses alimentos não apenas nutrem, mas também ajudam a prevenir e controlar doenças, fortalecer a imunidade e melhorar o bem-estar geral.

Por outro lado, **desembalar menos** envolve evitar alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes, embutidos, produtos congelados prontos para consumo, barrinhas de cereal e itens ditos “fitness” com alto grau de industrialização. Esses alimentos contêm grandes quantidades de açúcares, gorduras saturadas e trans, sódio e aditivos químicos, sendo pobres em nutrientes e altamente inflamatórios quando consumidos com frequência. Seu consumo excessivo está diretamente relacionado ao aumento de doenças crônicas e inflamações silenciosas no organismo, principalmente a inflamação intestinal.

Uma alimentação saudável tem benefícios metabólicos e cardiovasculares e também tem impacto direto na **saúde intestinal**.

O intestino é considerado nosso “segundo cérebro” e abriga trilhões de bactérias que exercem funções essenciais na digestão, na absorção de nutrientes, na produção de neurotransmissores e na regulação do sistema imune. Problemas como constipação, síndrome do intestino irritável, disbiose intestinal e doenças inflamatórias intestinais podem ser prevenidos ou amenizados por meio de escolhas alimentares adequadas.

O consumo de **fibras prebióticas**, encontradas em frutas, verduras, legumes, grãos integrais e leguminosas, é fundamental para alimentar as bactérias benéficas do intestino e manter o equilíbrio da microbiota. Já os **alimentos fermentados** como iogurte natural sem açúcar, kefir e chucrute são fontes naturais de probióticos, que aumentam a diversidade microbiana e fortalecem a barreira

intestinal. A **redução de ultraprocessados**, por sua vez, ajuda a evitar o excesso de aditivos artificiais que podem agredir a mucosa intestinal e desregular o ecossistema intestinal. Por fim, a **hidratação adequada** é essencial para o bom funcionamento intestinal e prevenção da constipação.

Adotar uma alimentação baseada em alimentos naturais e evitar produtos industrializados é uma das formas mais eficazes e acessíveis de cuidar da saúde a longo prazo. Mais alimentos que vêm da terra e menos produtos que saem da fábrica. Menos rótulos, mais cores no prato. Essa é a receita para uma vida com mais saúde, equilíbrio e vitalidade.

#### **Referências Científicas:**

1. Rinninella, E. et al. (2019). *What is the Healthy Gut Microbiota Composition? A Changing Ecosystem across Age, Environment, Diet, and Diseases*. *Nutrients*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.3390/nu11010014>
2. Halmos, E. P. et al. (2014). *A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome*. *Gastroenterology*, 146(1), 67–75. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2013.09.046>
3. Martens, E. C. et al. (2018). *Diet–microbiota interactions and personalized nutrition*. *Nature Reviews Microbiology*, 16(12), 755–770. <https://doi.org/10.1038/s41579-018-0083-3>
4. Zhao, L. et al. (2018). *Gut bacteria selectively promoted by dietary fibers alleviate type 2 diabetes*. *Science*, 359(6380), 1151–1156. <https://doi.org/10.1126/science.aao5774>
5. Gibson, G. R., & Shepherd, S. J. (2010). *Personal view: food for thought – western lifestyle and susceptibility to Crohn’s disease. The FODMAP hypothesis*. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 31(1), 31–36. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2009.04122.x>