



Alimentação Saudável



Alessandra Nunes Lima

@nutrialessandranunes

Formação acadêmica : Nutricionista,
mestre em saúde, especialista em
nutrição de precisão e obesidade

Docente, pesquisadora e nutricionista
com foco em nutrição de precisão e
educação nutricional



**Como o que comemos
pode ajudar a controlar
ou aumentar a inflamação.**

O que é inflamação?

- Inflamação é uma defesa natural do corpo
- Quando nos machucamos ou pegamos uma gripe, o corpo ativa o “sinal de alerta”.
- Mas quando esse alerta nunca desliga?
- Isso é chamado de inflamação crônica silenciosa, mas perigosa.



Inflamação e consequências

- **Sobrepeso e obesidade resistente:** a inflamação dificulta o emagrecimento.
 - ◆ **Doenças cardiovasculares:** o corpo inflama as artérias, formando placas que causam infartos e AVC.
 - ◆ **Diabetes tipo 2:** a inflamação atrapalha a ação da insulina.
 - ◆ **Dores crônicas e articulares**

Inflamação e consequências

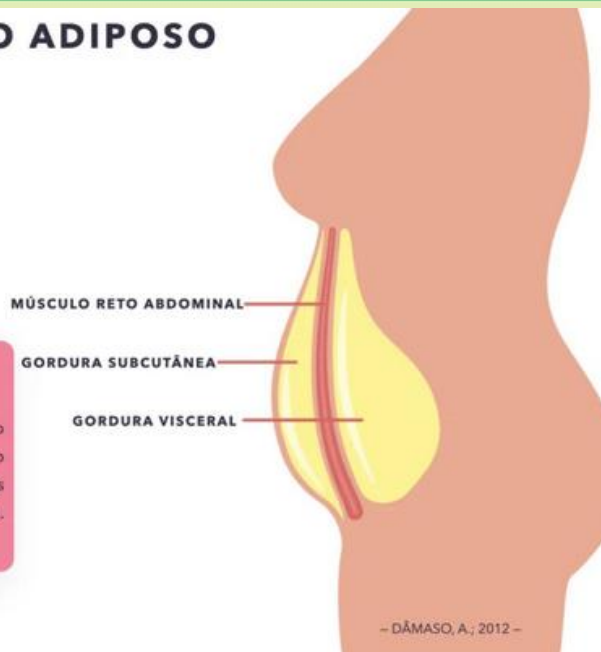
LOCALIZAÇÃO DO TECIDO ADIPOSITO

GORDURA SUBCUTÂNEA

Situada entre a pele e a parede anterior da musculatura.

GORDURA VISCERAL

Localizada entre a parede posterior do músculo reto abdominal e a parede anterior da artéria aorta, tendo uma grande quantidade de receptores adrenérgicos que têm uma atividade lipolítica.



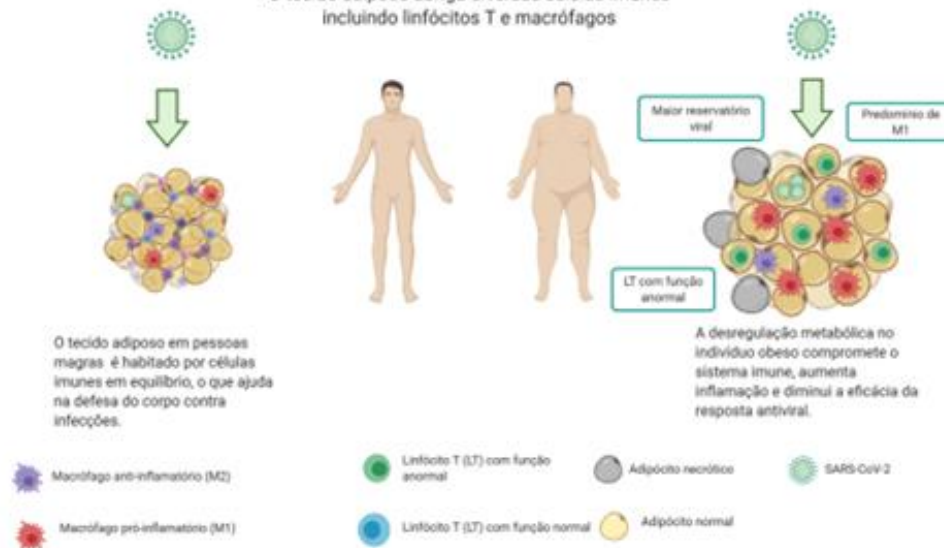
Inflamação e consequências

- A resposta imune inata às pessoas com obesidade, apresenta-se de forma alterada, chegando a um desequilíbrio na linha de defesa contra infecções, no aumento da resposta inflamatória e na ativação fora do comum dos linfócitos T.
- Ademais, o aumento primário da resposta inflamatória pode ser um dos fatores que contribuem para um estado hiper-inflamatório. Com isso, a obesidade favorece o desenvolvimento da inflamação no tecido adiposo, através do aumento da produção de adipocinas pró-inflamatórias, sendo exemplo, IL-6 e TNF- α , representado na Figura 1.

Inflamação e consequências

COVID-19: obesidade e inflamação

O tecido adiposo abriga diversas células imunes incluindo linfócitos T e macrófagos



Inflamação e a saúde mental

A alimentação tem um papel central nesse processo:

- Disbiose intestinal: Alimentos inflamatórios afetam negativamente a microbiota intestinal, promovendo um ambiente favorável à inflamação sistêmica de baixo grau, que pode atravessar a barreira intestinal e chegar ao cérebro, contribuindo inclusive para distúrbios do humor
- Ativação ou inibição de citocinas pró-inflamatórias. Dietas ricas em gordura saturada, açúcar e alimentos ultraprocessados aumentam a produção de mediadores inflamatórios como interleucina-6 (IL-6), fator de necrose tumoral-alfa (TNF- α) e proteína C-reativa (PCR)

Ansiedade, tendencia até 2050.

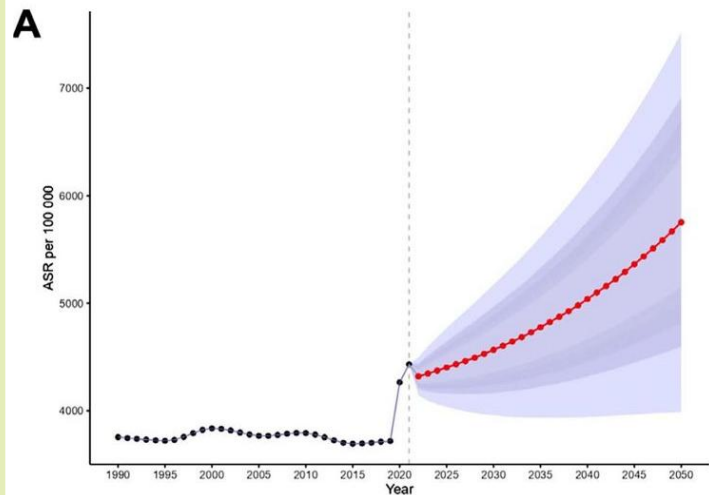


Fig. 6: (A) Predictions age-standardized prevalence rates (per 100,000 population) in both sexes combined for Anxiety disorders in globally from 2022 to 2050;

eClinicalMedicine 2025;79: 103014

Inflamação e saúde mental

- Aumenta o risco de **depressão, ansiedade e declínio cognitivo**, através da ativação da resposta inflamatória cerebral e do eixo intestino-cérebro (Bremner et al., Marx et al.)
- Está associada a distúrbios de humor, fadiga mental e alterações cognitivas por mecanismos que incluem estresse oxidativo, neuroinflamação e desequilíbrio da microbiota (Melo et al.)

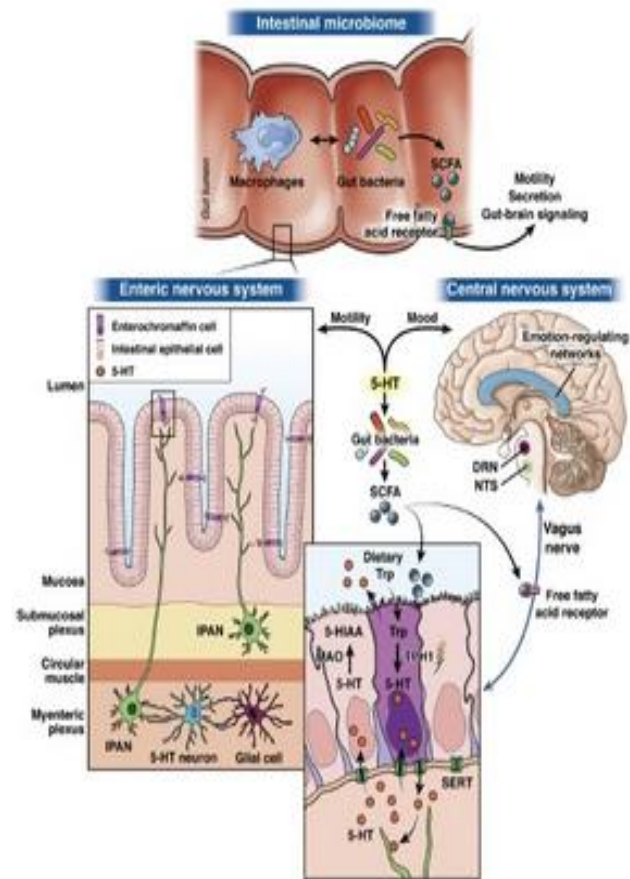
Inflamação e saúde

- Inflamação controlada = proteção
- Inflamação crônica = destruição silenciosa

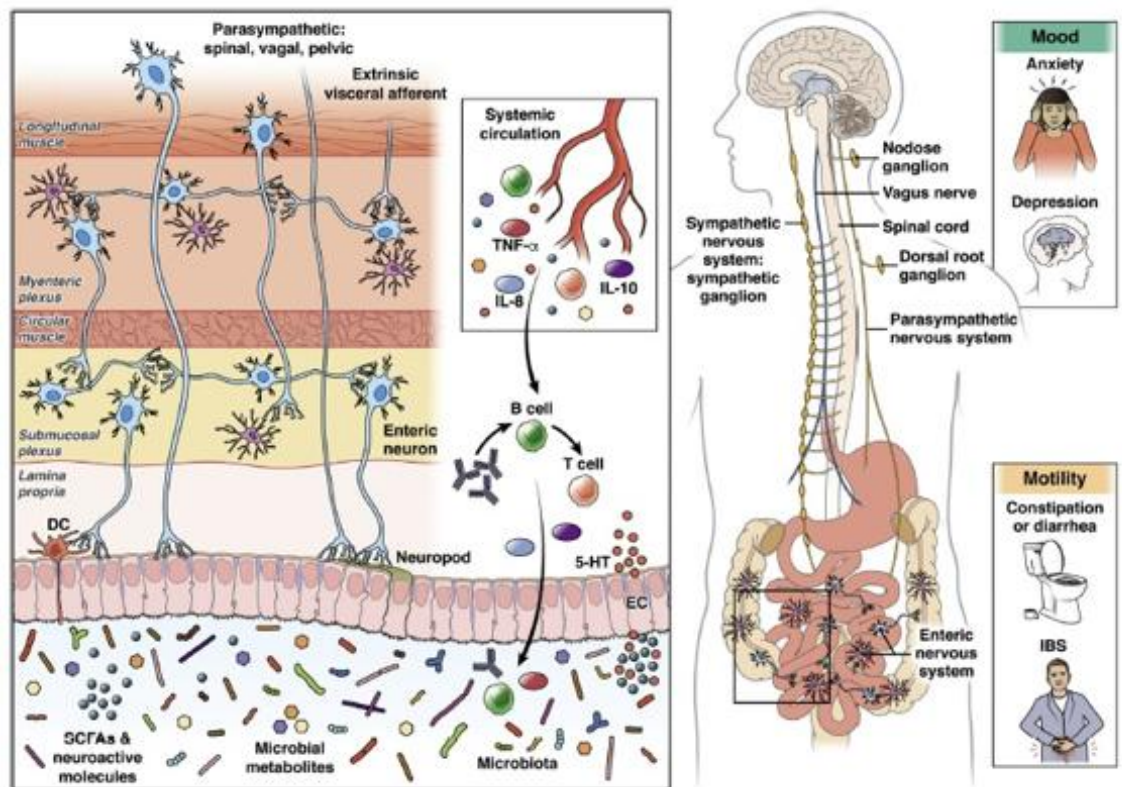


Inflamação e alimentação

As bactérias intestinais produzem metabólitos dos ácidos graxos de cadeia curta, os quais regulam funções fisiológicas intestinais, incluindo aquelas que envolvem a motilidade, a secreção e a inflamação, através dos seus receptores cognatos ácidos livres de gordura. Além disso, outros receptores presentes nas fibras do nervo vago, tais como aqueles para a serotonina e outros receptores intestinais, também podem facilitar essa via de mensagem.

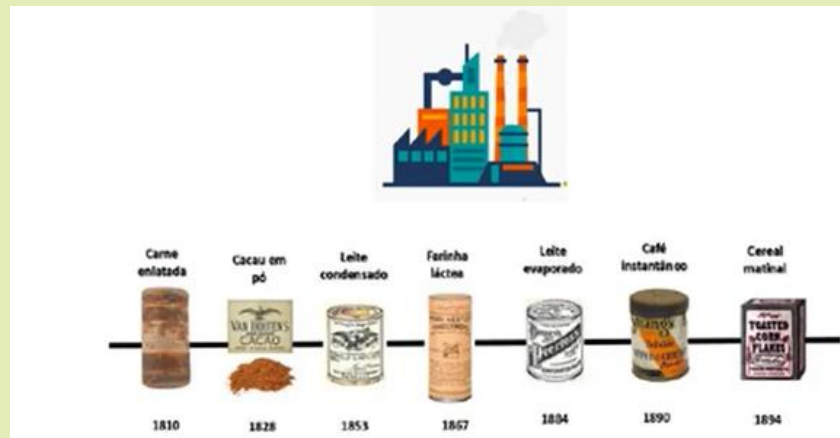


Inflamação e saúde mental



Inflamação e alimentação

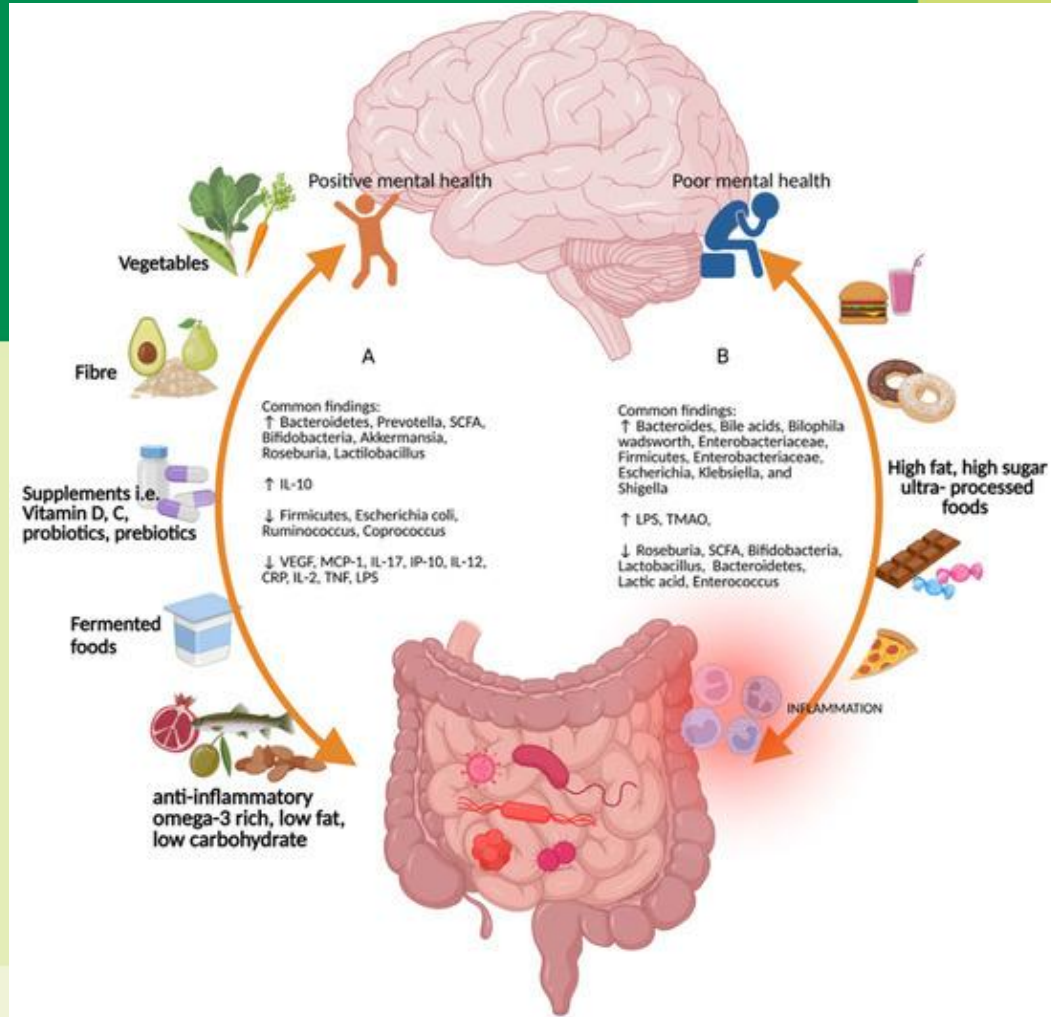
- Quando mudamos para uma dieta rica em ultra processados:
- Redução drástica da diversidade bacteriana saudável.
- Aumento de bactérias pró-inflamatórias, que produzem toxinas e alteram o metabolismo.
- Destruição da barreira intestinal, levando ao aumento da permeabilidade (famoso "intestino permeável").
- Impacto negativo no sistema imune e no equilíbrio metabólico.
- Alteração da comunicação entre intestino e cérebro, afetando o humor, o sono e a cognição (Horn et al.).



Alimentação e inflamação

A alimentação e inflamação

- Frutas, verduras, legumes
- Vitaminas e minerais (D, A, C, magnésio, zinco, ferro)
- Omega-3,



Será que o alimento que eu
como é realmente saudável?

Alimentos saudáveis

- É importante não nos focarmos unicamente nos valores da tabela nutricional,
- Mas também verificar a lista de ingredientes de modo a perceber a origem dos valores registados.
- Quanto à lista de ingredientes, é fundamental que os primeiros ingredientes (aqueles que estão presentes em maior quantidade) não sejam substância como gorduras, óleos, sal ou açúcares.
- Para além disso, é necessário ter em atenção que quanto maior for a lista de ingredientes, maior será a probabilidade de ser um alimento pouco interessante nutricionalmente.

Alimentos saudáveis

Ao comparar alimentos com base na lista de ingredientes, as principais dicas são:

1. **Escolha alimentos com poucos ingredientes.** Quanto menos ingredientes, melhor.
2. **Evite ingredientes com nomes “difíceis”.** Glutamato monossódico, nitratos, sulfitos... opte por evitar alimentos com ingredientes que você não teria na sua cozinha.
3. **Verifique a ordem dos ingredientes.** Se o primeiro ingrediente de um chocolate é o açúcar, por exemplo, opte por outros cujo primeiro ingrediente é a massa de cacau.

Alimentação anti-inflamatória

- Biomassa de banana verde

Modo de preparo

Separe as bananas e mantenha os talos. Higienize as bananas.

Em uma panela de pressão ferva a água.

Assim que levantar fervura, adicione as bananas verdes, com casca.

Se sua panela de pressão for de 4,5 litros faça metade de cada vez.

A água deve estar fervendo para que haja o “choque térmico”.

Tampe a panela e deixe em fogo alto até começar a pressão. Assim que a pressão iniciar, diminua o fogo e conte 8 minutos.

Desligue e retire a pressão.

Quando a pressão sair por completo, retire as bananas uma a uma e em seguida com a ajuda de um garfo e uma faca, tire as cascas de cada banana quente.

Coloque em um liquidificador ou processador e bata (as bananas não podem esfriar), a massa (biomassa) fica espessa.



Alimentação anti-inflamatória

- Inulina

Alimento para as bactérias intestinais (bifidobactérias) que ajudam a regular o intestino e fortalecer o sistema imunológico

- Possíveis Efeitos Colaterais da Inulina

Embora a inulina seja geralmente segura para a maioria das pessoas, seu consumo excessivo pode causar desconforto gastrointestinal, como gases, inchaço e cólicas. É recomendável que a introdução de inulina na dieta seja gradual, permitindo que o sistema digestivo se adapte. Pessoas com condições intestinais específicas, como síndrome do intestino irritável, devem ter cuidado ao consumir inulina e consultar um médico.



Alimentação anti-inflamatória

Beta-glucanas

Alimentos que contêm β -glucanas, como a aveia e algumas espécies de cogumelos, diminuem a absorção de colesterol e retardam a absorção dos açúcares.

Além disso, as beta-glucanas estimulam as células imunológicas do corpo, reduzindo a incidência de infecções.



Alimentação anti-inflamatória

- A batata yacon é rica em FOS, que **não são digeridos no estômago e intestino delgado**, chegando intactos ao cólon, onde são fermentados pela microbiota benéfica:
- Estimula o crescimento de **Bifidobacterium e Lactobacillus**, bactérias associadas à saúde intestinal
- Melhora a produção de ácidos graxos de cadeia curta (como butirato), que fortalecem a barreira intestinal e têm efeito anti-inflamatório local e sistêmico



O que é a Batata Yacon?

Alimentação anti-inflamatória

Frutas como jabuticaba, amora, morango, mirtilo e framboesa são fontes abundantes de:

- **Antocianinas:** pigmentos naturais com forte ação antioxidante e anti-inflamatória.
- **Polifenóis:** compostos que protegem as células contra danos oxidativos e inflamação crônica.
- Reduzem marcadores inflamatórios como IL-6, TNF- α .
- Atuam como "moduladores naturais" da inflamação intestinal e sistêmica.

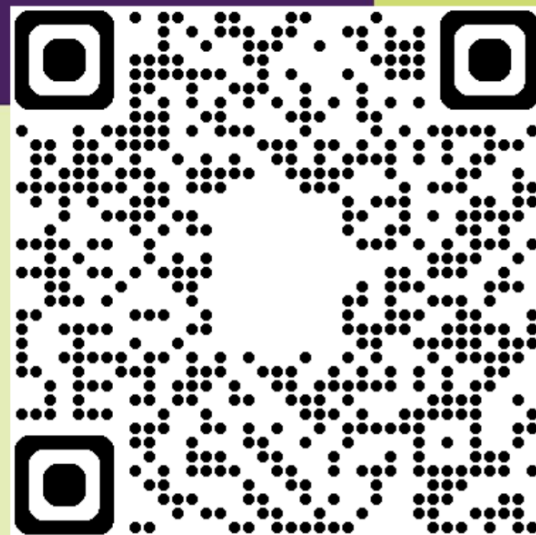


Avalie esta atividade

Gostaríamos de saber a sua opinião quanto a esta atividade que acabou de assistir e participar.

Leia o Código QR ao lado ou acesse no navegador do seu celular o endereço abaixo:

mindse.com.br/avaliacao



**AVALIE ESTA
ATIVIDADE!**

MINDSE.COM.BR/AVALIACAO

Obrigada pela sua atenção

Alessandra Nunes Lima
@nutrialessandranunes



Quem tem Unimed tem mais.

Unimed
Belo Horizonte