

ALIMENTOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: UMA ABORDAGEM INTEGRADA E BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Lucas Eduardo Siqueira Rodrigues¹, Valdinei de Lima Leite¹, Ana Leticia Varotto¹, Felipe Moraes Malmann¹, Natan Veiga²

¹Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – UNIARP. Curso de Biomedicina.

²Laboratório Escola de Análises Clínicas da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe – LEAC UNIARP. Núcleo de Ciências da Saúde – Curso de Biomedicina.

Introdução/Fundamentos: A adoção de uma alimentação saudável é fundamental para a prevenção de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer. Além de fornecer energia, uma dieta equilibrada fortalece o sistema imunológico, promove o bem-estar e melhora a qualidade de vida. Os antioxidantes, presentes em alimentos funcionais, neutralizam radicais livres, prevenindo o estresse oxidativo e doenças associadas. O biomédico, com expertise em bioquímica, pode avaliar o estado antioxidante dos pacientes por meio de testes laboratoriais, como a dosagem de malondialdeído (MDA) e capacidade antioxidante total (TAC). Além disso, pode colaborar na elaboração de protocolos de suplementação personalizados, com base em parâmetros clínicos, em conjunto com nutricionistas. **Objetivos:** Revisar e sintetizar evidências sobre a alimentação como aliada na promoção da saúde, focando nos antioxidantes e no papel do biomédico na suplementação desses compostos. **Delineamento/Métodos:** Pesquisa baseada em revisão bibliográfica sistemática, abrangendo artigos publicados entre 2017 e 2021 em bases como PubMed, Scielo e Web of Science. Foram selecionados estudos que exploram os benefícios dos antioxidantes em frutas, vegetais, grãos integrais, peixes e oleaginosas, com foco em estudos clínicos e revisões sistemáticas. **Resultados:** Alimentos ricos em antioxidantes e ácidos graxos ômega-3 reduzem o risco de doenças crônicas. O consumo regular de frutas e vegetais foi associado a uma significativa redução no risco de doenças cardiovasculares. A suplementação com antioxidantes mostrou-se eficaz na diminuição da inflamação e no fortalecimento do sistema imunológico. **Conclusões/Considerações finais:** A alimentação é um aliado poderoso na prevenção de doenças e promoção do bem-estar. Alimentos ricos em antioxidantes oferecem benefícios comprovados para a saúde física e mental. Políticas públicas devem fomentar o acesso a esses alimentos, e profissionais de saúde, como biomédicos, devem incentivar práticas alimentares saudáveis e atuar na suplementação adequada. A educação nutricional é essencial

para garantir o acesso a uma alimentação promotora de saúde. **Palavras-chave:** Antioxidantes; Suplementação; Promoção da Saúde; Biomedicina; Nutrição.