

## **A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA PARA PREVENIR E CONTROLAR DOENÇAS CRÔNICAS**

Isabela de Campos Rodrigues Gama<sup>1</sup>; Karla Miranda Duarte Abreu<sup>1</sup>; Vanessa Vilasboas Souza de Assunção<sup>1</sup>; Thais Caroline Dalabona Dombroski<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- Discente do curso de graduação em Biomedicina. | <sup>2</sup>- Docente do curso de graduação em biomedicina

A organização mundial de saúde (OMS) constatou que o consumo de dieta rica em gordura, falta de atividades físicas regularmente está entre os principais motivos de doenças como diabetes, doenças cardiovasculares e dislipidemias, levando um grande número de indivíduos a morbidade e a mortalidade. Foram realizados estudos, os quais mostram como a prática de atividades físicas e dietas adequadas diminuem e previnem os riscos de doenças crônicas e seus processos inflamatórios. Segundo o interheart, foram avaliadas três dietas diferentes sendo elas: dieta oriental (rica em proteínas e vegetal), dieta ocidental (rica em gorduras) e dieta prudente (rica em frutas e verduras). O estudo foi realizado com o intuito de averiguar qual a interferência dessas dietas na saúde e quais trazem maiores benefícios, podendo regredir doenças crônicas e cardiovasculares.