

FITOGASTRONOMIA NA PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Cassia Maria Furlan¹.

Farmacêutica – Clínica Promises, Socorro, SP.

<http://lattes.cnpq.br/3823929021899209>

RESUMO: A Fitogastronomia é uma área emergente que une a fitoterapia com a culinária, focando no uso de plantas medicinais na alimentação, promovendo a saúde e sustentabilidade. Está ganhando reconhecimento por sua capacidade de transformar a forma como nos alimentamos e cuidamos da nossa saúde. O objetivo foi demonstrar como a Fitogastronomia pode ser uma aliada para a saúde, atuando na prevenção e controle de doenças. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica exploratória e qualitativa, utilizando os descritores “fitogastronomia”, “alimentação saudável”, “dieta consciente”, “fitonutrientes” e “plantas medicinais na alimentação”. As bases de dados pesquisadas foram *Google Acadêmico*, *Pubmed* e *SciELO*, sem filtros (idioma, ano de publicação ou tipo de artigo). A Fitogastronomia promove o uso de plantas medicinais e temperos com propriedades terapêuticas, contribuindo para uma abordagem holística da saúde. Diversos estudos têm mostrado que dietas saudáveis estão associadas à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis. A Fitogastronomia oferece uma abordagem cientificamente embasada para integrar alimentação e saúde. Ao promover o uso de plantas medicinais na alimentação, oferece uma abordagem holística para melhorar a saúde humana, transformando a maneira como nos alimentamos e cuidamos do nosso corpo.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação saudável. Gastronomia medicinal. Fitonutrientes.

PHYTOGASTRONOMY IN THE PREVENTION AND CONTROL OF CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES

ABSTRACT: Phytogastronomy is an emerging area that combines phytotherapy with cooking, focusing on the use of medicinal plants in food, promoting health and sustainability. It is gaining recognition for its ability to transform the way we eat and care for our health. The objective was to demonstrate how Phytogastronomy can be an ally for health, acting in the prevention and control of diseases. An exploratory and qualitative bibliographical research was carried out, using the descriptors “phytogastronomy”, “healthy eating”, “conscious diet”, “phytonutrients” and “medicinal plants in food”. The databases searched

were Google Scholar, Pubmed and Scielo, without filters (language, year of publication or type of article). Phytogastronomy promotes the use of medicinal plants and spices with therapeutic properties, contributing to a holistic approach to health. Several studies have shown that healthy diets are associated with a reduced risk of chronic non-communicable diseases. Phytogastronomy offers a scientifically based approach to integrating food and health. By promoting the use of medicinal plants in food, it offers a holistic approach to improving human health, transforming the way we eat and care for our bodies.

KEY-WORDS: Healthy eating. Medicinal gastronomy. Phytonutrients.

ÁREA TEMÁTICA: Educação em Saúde.

INTRODUÇÃO

A Fitogastronomia, termo derivado das palavras “fito” (relacionado a plantas) e “gastronomia” (a arte de cozinhar), representa uma abordagem culinária que destaca o uso de plantas medicinais comestíveis em todas as suas formas. Ela vai além da simples escolha de ingredientes, incorporando uma compreensão profunda das propriedades nutricionais e medicinais das plantas na preparação de alimentos.

Essa prática se baseia no conhecimento de fitonutrientes, compostos bioativos derivados do metabolismo especializado ou secundário das plantas, que podem desempenhar papéis cruciais na promoção da saúde e na prevenção de doenças (BAENA, 2015).

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) são responsáveis por uma significativa carga global de morbidade e mortalidade. Entre as DCNTs mais prevalentes estão as doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, cânceres e doenças respiratórias crônicas. De cada 10 mortes naturais no mundo, 7 são de doenças evitáveis e tratáveis, com previsão crescente (WHO, 2023a). Comer mal e errado mata mais que tabagismo: 11 x 7 milhões, ao passo que uma alimentação adequada pode reduzir o risco em 93% de DM2, 81% de infarto, 78% de doenças crônicas, 50% de AVC e 36% de câncer (CGD, 2019).

A Fitogastronomia, que combina a gastronomia com a fitoterapia e a ciência nutricional, emerge como uma abordagem promissora para a prevenção e controle dessas doenças. Estudos mostram que dietas ricas em alimentos de origem vegetal estão associadas a menores riscos de DCNTs. Por exemplo, uma revisão sistemática e meta-análise demonstrou que o aumento do consumo de frutas e vegetais está correlacionado com a redução da mortalidade por todas as causas, incluindo doenças cardiovasculares e câncer (AUNE *et al.*, 2017).

Essa prática vem de encontro a um dos pilares da medicina do estilo de vida, uma prática clínica multiprofissional que visa a promoção e manutenção de hábitos de vida saudáveis e redução das doenças crônicas. É uma abordagem da medicina que se concentra em identificar e tratar as causas subjacentes das doenças, em vez de apenas tratar os

sintomas. Ela enfatiza a importância de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, atividade física regular, sono adequado, gerenciamento do estresse e abandono de hábitos prejudiciais, como fumar e consumo excessivo de álcool (FARIA *et al.*, 2023; RIPPE, 2018).

A Fitogastronomia está inserida em um estilo de vida, em que se prioriza a visão integrativa do indivíduo, a alimentação saudável, o multi e interprofissionalismo, a qualidade de vida e a longevidade.

OBJETIVO

O objetivo desse artigo foi demonstrar como a Fitogastronomia pode ser uma aliada para a saúde, atuando na prevenção e controle de doenças, em especial as crônicas não transmissíveis, que representam uma significativa parcela nos índices de morbidade e mortalidade mundiais.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste artigo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica exploratória e qualitativa, de caráter básico, utilizando os descritores “fitogastronomia”, “alimentação saudável”, “dieta consciente”, “fitonutrientes” e “plantas medicinais na alimentação”. As bases de dados pesquisadas foram *Google Acadêmico*, *Pubmed* e *Scielo*, sem filtros (idioma, ano de publicação ou tipo de artigo).

Dos artigos encontrados, foi realizada uma leitura inicial do título e resumo, selecionando aqueles relacionados ao objetivo deste trabalho. Em seguida, foi realizada a leitura completa desses artigos, destacando as informações pertinentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O termo Fitogastronomia é uma junção de duas palavras: “fito,” derivado do grego “*phyto*”, que significa vegetal (BAENA, 2015), e “gastronomia”, que se refere à arte ou ciência da boa alimentação. A origem exata é difícil de precisar, pois parece ser uma criação contemporânea que surge da necessidade de denominar uma prática que combina a fitoterapia (uso de plantas medicinais) com a gastronomia.

A Fitogastronomia promove o uso de plantas medicinais e temperos com propriedades terapêuticas, contribuindo para uma abordagem holística da saúde e do alimentar-se, permitindo uma visão integral da pessoa. Essa abordagem holística refere-se tanto à alimentação, quanto à saúde. Na alimentação, porque vai muito além do sabor. É um verdadeiro estímulo sensorial, despertando diferentes cores, texturas e aromas. Terapeuticamente por permitir uma visão integral da pessoa e não da doença e seus sintomas, empregando técnicas para estabelecer uma verdadeira conexão com o outro, com respeito, aceitação, empatia e compromisso mútuo, respeitando a individualidade

bioquímica e hábitos de vida de cada indivíduo.

De certa forma, é uma evolução natural da nutrição e gastronomia saudável, uma atualização da Gastronomia Funcional. Conforme exposto por Savioli e Caleffi (2015), excluindo o que nos faz mal e introduzindo uma dieta adequada, respeitando a individualidade bioquímica de cada indivíduo, nosso organismo consegue se recuperar e em 3 semanas já é possível observar os benefícios.

Da mesma forma que na Gastronomia Funcional, a Fitogastronomia se baseia no uso de plantas ricas em fitonutrientes, compostos bioativos derivados do metabolismo especializado ou secundário das plantas, que podem desempenhar papéis cruciais na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Também chamados de fitoquímicos, princípios ativos, compostos bioativos, são elementos químicos de origem vegetal, encontrados em frutas, verduras, leguminosas, grãos e outros tecidos vegetais, que apresentam atividade biológica (BAENA, 2015; CHAVES e TAVARES, 2019). São as substâncias ativas responsáveis também pela ação farmacológica das plantas medicinais e fitoterápicos, os quais são compostos por inúmeras substâncias com diferentes efeitos, que agem em conjunto para obtenção da ação terapêutica (BRASIL, 2022). O que diferencia um efeito medicinal do uso funcional é a concentração dessas substâncias, representadas por classes como alcaloides, flavonoides, saponinas, antocianinas, óleos essenciais, demais compostos fenólicos, compostos organosulfúricos, fitosteróis e carotenoides (BAENA, 2015; LIMA e VIANELLO, 2011), que possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Estudos mostram que esses compostos podem reduzir o estresse oxidativo e a inflamação, fatores de risco chave para o desenvolvimento de DCNTs (CARVALHO *et al.*, 2023).

Nas plantas medicinais encontramos teores maiores desses componentes do que são encontrados nos alimentos funcionais, justificando seu uso medicinal. Portanto, a Fitogastronomia segue o mesmo princípio, incluindo na alimentação não apenas os alimentos funcionais, mas plantas medicinais validadas por publicações científicas e documentos de regulação sanitária (BRASIL, 2014; 2016; 2021; 2022).

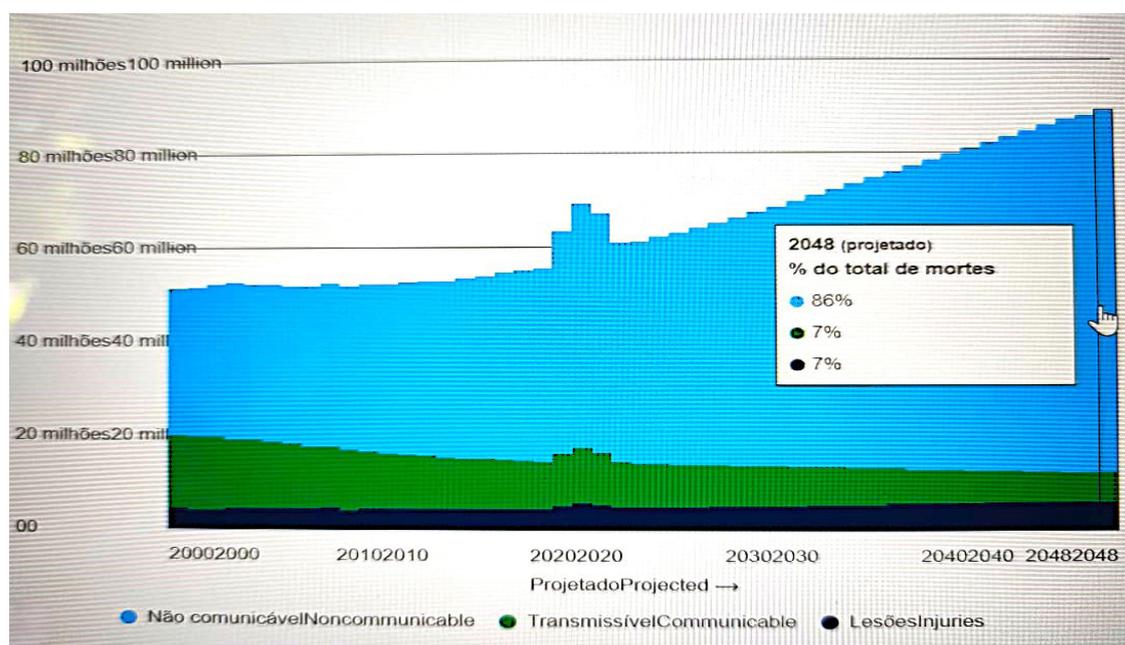
Muito além da nutrição, fazem parte dos processos da gastronomia voltada à saúde a compreensão dos princípios de biodisponibilidade de nutrientes, individualidade bioquímica, utilização de fitoquímicos, toxicidade de panelas, impactos de técnicas de cocção (SAVIOLI e CALEFFI, 2015), associados a princípios farmacêuticos de controle de qualidade das matérias-primas, envolvendo aquisição, armazenamento e uso correto dos temperos e demais componentes, das técnicas extrativas e uso racional das plantas medicinais, empregando espécies cientificamente validadas, em concentrações adequadas e com avaliação de possíveis interações medicamentosas e alimentares. Outro ponto de extrema importância é a origem das matérias-primas empregadas, sem a presença de contaminantes químicos sintéticos, o que contribui para promover práticas agrícolas sustentáveis e conservação da biodiversidade, incentivando a agricultura familiar, o uso de orgânicos e biodinâmicos, a produção agroecológica, o aproveitamento de sobras e

plantas não convencionais e diminuição do desperdício, reduzindo o impacto ambiental e promovendo a saúde de forma responsável, contribuindo para a sustentabilidade.

Diversos estudos têm mostrado que dietas ricas em vegetais estão associadas à redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer (BAENA, 2015; COSTA *et al.*, 2021; FARIA *et al.*, 2023; MALTA *et al.*, 2021; MARTINELLI e CAVALLI, 2019; WHO, 2023a). As DCNTs são definidas como doenças crônicas que não resultam de um processo infeccioso (agudo) e, portanto, são não transmissíveis, com efeitos persistentes que podem ter impacto nas atividades diárias e exigir atenção médica contínua. Tendem a ser de longa duração e são o resultado de uma combinação de fatores genéticos, fisiológicos, ambientais e comportamentais (WHO, 2023b).

De acordo com as projeções da ONU, o total anual de mortes globais atingirá quase 90 milhões em 2048. A OMS prevê que 77 milhões serão mortes por DCNTs, representando um aumento de 90% no número de mortes por DCNTs a partir de 2019 (Figura 1).

Figura 1. Projeção do percentual total de mortes em 2048, incluindo DCNTs (86%), doenças transmissíveis (7%) e lesões (7%).



Fonte: World Health Statistics of WHO (2023a).

Significativa parcela do aumento das mortalidades das DCNTs pode ser atribuída aos fatores ambientais e ao estilo de vida (PREVEDELLO e COMACHIO, 2021), sendo que os hábitos alimentares podem apresentar influência positiva ou negativa na saúde dos indivíduos, bem como no surgimento de DCNTs (FARIA *et al.*, 2023).

De cada 10 mortes naturais no mundo, 7 são de doenças evitáveis e tratáveis, com previsão crescente (WHO, 2023a). Comer mal e errado mata mais que tabagismo: 11 x 7 milhões, ao passo que uma alimentação adequada pode reduzir o risco em 93% de DM2, 81% de infarto, 78% de doenças crônicas, 50% de AVC e 36% de câncer (CGD, 2019). Produtos que estão presentes na dieta assumem um papel importante como agentes protetores que ajudam o corpo humano na redução dos danos (PREVEDELLO e COMACHIO, 2021).

A Fitogastronomia, portanto, vem de encontro a um dos pilares da medicina do estilo de vida, uma prática clínica multiprofissional que visa a promoção e manutenção de hábitos de vida saudáveis e redução das doenças crônicas. Está baseada em seis pilares, que são: alimentação saudável, atividade física regular, cessação do tabagismo e controle de substâncias tóxicas, estratégias para controlar o estresse, melhoria do sono e conexões sociais. É uma abordagem da medicina que se concentra em identificar e tratar as causas subjacentes das doenças, em vez de apenas tratar os sintomas (FARIA *et al.*, 2023; RIPPE, 2018).

A ingestão de alimentos ricos em fitonutrientes pode atuar como ferramenta na diminuição de riscos do surgimento de DCNTs. Portanto, uma alimentação saudável e balanceada, enriquecida com compostos bioativos, é fundamental para a qualidade de vida e manutenção da saúde do organismo, reduzindo o surgimento de agravos à saúde e colaborando para a diminuição do quadro de morbidade e mortalidade ocasionado pelas DCNTs (CARVALHO *et al.*, 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Fitogastronomia oferece uma abordagem cientificamente embasada para integrar saúde, sabor e sustentabilidade. Ao promover o uso de plantas medicinais na alimentação, oferece uma abordagem holística para melhorar a saúde humana e proteger o meio ambiente, transformando a maneira como nos alimentamos e cuidamos do planeta, tornando-se uma solução viável e essencial para os desafios alimentares do século XXI.

Embora a origem exata do termo Fitogastronomia seja difícil de rastrear, ele representa uma evolução natural do crescente interesse em unir os conhecimentos de fitoterapia com a arte e a ciência da gastronomia. Este campo interdisciplinar reflete a tendência moderna de buscar uma alimentação que seja ao mesmo tempo nutritiva, terapêutica e prazerosa.

Ao priorizar o uso de ingredientes de forma consciente e racional, a Fitogastronomia contribui para minimizar o quadro de morbidade e mortalidade ocasionado pelas DCNTs, além de contribuir para promover práticas agrícolas sustentáveis e a conservação da biodiversidade, incentivando a agricultura familiar, o uso de orgânicos, a produção agroecológica, aproveitamento de sobras e diminuição do desperdício, reduzindo o impacto ambiental e promovendo a sustentabilidade, que indiretamente afetam a saúde humana.

A Fitogastronomia está inserida em um estilo de vida, em que se prioriza a visão integrativa do indivíduo, a alimentação saudável, o multi e interprofissionalismo, a qualidade de vida e a longevidade.

REFERÊNCIAS

BAENA, R.C. Muito além dos nutrientes: o papel dos fitoquímicos nos alimentos integrais. **Diagn Tratamento**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 17-21, 2015.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). **Instrução Normativa (IN) N°. 02, de 13 de maio de 2014**. Publica a “Lista de medicamentos fitoterápicos de registro simplificado” e a “Lista de produtos tradicionais fitoterápicos de registro simplificado”. Diário Oficial da União. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2014/int0002_13_05_2014.pdf

BRASIL. **Memento Fitoterápico da Farmacopeia Brasileira**. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/sectics/daf/pnmpmf/publicacoes/memento-fitoterapico-da-farmacopeia-brasileira>

BRASIL. **Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira**. 2 ed. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 125p. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/farmacopeia/formulario-fitoterapico/arquivos/2021-fffb2-final-c-capa2.pdf>

BRASIL. **Orientações sobre o uso de Fitoterápicos e Plantas Medicinais**. Cartilha da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 29p. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/medicamentos/publicacoes-sobre-medicamentos/orientacoes-sobre-o-uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais.pdf>

Carga Global de Doenças (CGD). The Lancet, 2019. Disponível em: www.thelancet.com/gbd

CARVALHO, J.V.D. *et al.* Compostos bioativos e doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de literatura. *In*: PINTO, E.G. *et al.* (org.). **Ciência e tecnologia de alimentos: Pesquisas e avanços**. v. 4. Jardim do Seridó: Agron Food Academy, 2023. p. 236-245.

CHAVES, S.O.G.; TAVARES, J.F.A **estratégia da gastronomia funcional no enfrentamento das alergias alimentares: uma revisão de literatura**. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 2, p. 1-13, 2019.

COSTA et al. Intervenção nutricional nas doenças crônicas não transmissíveis: uma revisão de literatura. **Revista Amazônia Science & Health**, Gurupi, v. 9, n. 4, p. 96-104, 2021.

FARIA, R.R. *et al.* Os Seis Pilares da Medicina do Estilo de Vida no Manejo de Doenças Não Transmissíveis – As Lacunas nas Diretrizes Atuais. **Arq Bras Cardiol.**, São Paulo, v.

120, n. 12, p. 1-9, 2023.

LIMA, G. P.P.; VIANELLO, F. Review on the main differences between organic and conventional plant-based foods. **International Journal of Food Science & Technology**, v. 46, n.1, p. 1-13, 2011.

MARTINELLI, S.S; CAVALLI, S.B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 11, p. 4251-4261, 2019.

MALTA, *et al.* Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Rev Bras Epidemiol**, v. 24, p. 1-15, 2021.

PREVEDELLO, M.T.; COMACHIO, G. Antioxidantes e sua relação com os radicais livres e Doenças Crônicas Não Transmissíveis: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.7, n.6, p.55244-55285, 2021.

RIPPE, J.M. Lifestyle Medicine: The Health Promoting Power of Daily Habits and Practices. **Am J Lifestyle Med.**, v. 12, n. 6, p. 499–512, 2018.

SAVIOLI, G.; CALEFFI, R. **Escolhas e impactos: gastronomia funcional**. 12 ed. São Paulo: Edições Loyola, 2015. 254p.

World Health Organization (WHO). World Health Statistics. Geneva: WHO, 2023a. Disponível em: [www.https://www.who.int/data/stories/world-health-statistics-2023-a-visual-summary/](https://www.who.int/data/stories/world-health-statistics-2023-a-visual-summary/)

World Health Organization (WHO). Noncommunicable diseases. Geneva: WHO, 2023b. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>