

IMPACTO DAS DIETAS PLANT-BASED NA PREVENÇÃO E CONTROLE DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Ighor Shimoyama Zander¹, Alex Henrique da Silva Feitoza²

¹Discente do Curso de Nutrição da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: ighor.zander@outlook.com; ²Nutricionista. Mestre em Ciências da Saúde. Doutorando em Nutrição em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: alex.feitoza@professores.estacio.br

Introdução: Dietas plant-based, definidas como padrões alimentares predominantemente compostos por alimentos de origem vegetal, incluindo frutas, vegetais, cereais integrais, leguminosas, nozes e sementes com exclusão parcial ou total de produtos de origem animal, têm ganhado destaque nas últimas décadas em função de seus efeitos benéficos sobre a saúde metabólica e cardiovascular. A crescente prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes tipo 2, obesidade, hipertensão e dislipidemias, associadas ao estilo de vida ocidental e ao consumo elevado de alimentos ultraprocessados, gorduras saturadas e açúcares adicionados, impulsionou a busca por padrões alimentares mais sustentáveis e preventivos. Estudos demonstram que dietas baseadas em vegetais, por sua composição rica em fibras solúveis, fitoquímicos, antioxidantes e ácidos graxos insaturados, promovem menor inflamação sistêmica, melhor controle glicêmico, redução do colesterol LDL e manutenção de peso saudável. Além disso, evidências apontam para impactos positivos dessas dietas na modulação da microbiota intestinal, melhora da sensibilidade à insulina e prevenção de processos ateroscleróticos. Nesse sentido, compreender os mecanismos e resultados clínicos associados à adesão sustentada a padrões plant-based torna-se fundamental para a formulação de estratégias nutricionais eficazes no enfrentamento das DCNT em nível populacional. **Objetivo:** Avaliar os efeitos das dietas plant-based na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. **Material e Método:** Revisão narrativa da literatura científica com base em artigos publicados entre 2018 e 2024 nas bases PubMed, Scopus e SciELO, incluindo estudos observacionais, ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas sobre dietas plant-based e DCNT. **Resultados e Discussão:** Em análise de coorte com mais de 70 mil participantes, mostraram que indivíduos vegetarianos apresentaram menor índice de massa corporal (IMC), menor prevalência de obesidade e incidência reduzida de diabetes tipo 2 em comparação a onívoros. Em revisão sistemática e metanálise, relataram reduções significativas nos níveis de hemoglobina glicada (HbA1c), colesterol LDL e proteína C-reativa em pessoas com DCNT após seguirem dietas baseadas em vegetais. Além disso, demonstraram que intervenções plant-based durante 12 semanas promoveram perda de peso de 3 a 4 kg e melhora da sensibilidade à insulina em indivíduos com resistência insulínica. Estudo mostrou regressão de placas ateroscleróticas em pacientes com doença arterial coronariana após adoção estrita de dieta vegana com foco em vegetais integrais. Esses dados evidenciam que os efeitos positivos das dietas plant-based vão além da prevenção, atuando também no controle e reversão parcial de parâmetros fisiopatológicos associados às DCNT. **Considerações Finais:** Dietas plant-based configuram uma abordagem nutricional segura, eficaz e baseada em evidências para a prevenção e controle das DCNT, sendo relevantes tanto na prática clínica quanto em políticas públicas de saúde.

Palavras-chave: Dietas Plant-Based, Doenças Crônicas, Prevenção, Metabolismo.