



IV CONGRESSO INTERNACIONAL DE NUTROLOGIA

A Integração da Medicina Culinária na Prática Nutrológica no Tratamento de Doenças Crônicas

Lígia Maria Cordeiro Misurini, Giuliana Haddad Taralli de Mendonça

Hospital Israelita Albert Einstein, Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo, São Paulo, Brasil.

RESUMO

INTRODUÇÃO: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), impulsionadas por padrões alimentares inadequados, lideram a morbimortalidade global. Na prática nutrológica, a adesão à dietoterapia frequentemente encontra barreiras como baixa habilidade culinária, percepção de alto custo e dificuldade de adaptação alimentar. Paralelamente, a formação médica tradicional apresenta lacunas no treinamento prático em nutrição. A Medicina Culinária (MC) surge como disciplina baseada em evidências que integra ciência médica e habilidades culinárias, traduzindo recomendações nutricionais em intervenções comportamentais aplicáveis e sustentáveis.

OBJETIVOS: Avaliar a eficácia das intervenções de Medicina Culinária como ferramenta complementar na prática da Nutrologia, analisando seu impacto na qualidade da dieta, na adesão terapêutica e em desfechos cardiometabólicos.

MATERIAL E MÉTODOS: Revisão narrativa estruturada, com busca sistematizada nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science (2010–2026), período definido pela consolidação recente da Medicina Culinária como campo interdisciplinar. Utilizaram-se descritores em inglês combinados por operadores booleanos (AND), contemplando Medicina Culinária, adesão alimentar, preparo doméstico de refeições, desfechos cardiometabólicos e educação médica, com estratégias adaptadas a cada base. Incluíram-se ensaios clínicos, estudos observacionais e avaliações de programas educacionais que investigaram intervenções de MC ou preparo de refeições caseiras associadas a desfechos clínicos, comportamentais ou educacionais. Excluíram-se duplicatas, editoriais e estudos sem desfechos objetivos. Foram identificados 142 registros; após exclusões, 124 foram triados, 37 avaliados na íntegra e 14 incluídos na síntese qualitativa.

RESULTADOS: As intervenções de MC demonstraram melhora significativa na adesão a padrões alimentares protetores, como as dietas DASH e Mediterrânea. O consumo de refeições caseiras cinco ou mais vezes por semana associou-se de forma independente à redução de 28% na probabilidade de sobrepeso e de 24% no excesso de gordura corporal, além de maior ingestão de frutas e vegetais e níveis plasmáticos mais elevados de vitamina C. Programas com Consultas Médicas Compartilhadas evidenciaram melhora do controle glicêmico, da pressão arterial e da qualidade da dieta, além de redução do estresse e aumento da autoeficácia. O treinamento médico em MC ampliou a competência e a segurança no aconselhamento alimentar.

CONCLUSÕES: A Medicina Culinária configura-se como estratégia prática e baseada em evidências que fortalece a adesão à dietoterapia e otimiza desfechos cardiometabólicos. Ao integrar habilidades culinárias ao cuidado clínico, promove empoderamento, maior efetividade terapêutica e sustentabilidade no manejo das DCNT, consolidando-se como ferramenta relevante na prática nutrológica contemporânea.

REFERÊNCIAS:

- 1-La Puma J. What is culinary medicine and what does it do? *Popul Health Manag.* 2016;19(1):1-3
- 2-Mills S, Brown H, Wrieden W, White M, Adams J. Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14:109.
- 3-Marvasti FF, Thomas O, Albin J, Reilly JM, Wood N. Lifestyle medicine and culinary medicine: a narrative review of important synergies. *Am J Lifestyle Med.* 2025.
- 4-Staffier KL, Holmes S, Karlsen MC, Kees A, Shetty P, Hauser ME. Evaluation of the reach and utilization of the American College of Lifestyle Medicine's Culinary Medicine Curriculum. *Front Nutr.* 2024;11:1338620.
- 5-Polak R. Culinary medicine: a prescription for healthier eating. *HealthAfter50.* Institute of Lifestyle Medicine..

Palavras Chaves : Tratamento Nutricional , Autocuidado, Mudança de estilo de vida, Adesão terapêutica, Saúde cardiometabólica

Ligia Maria Cordeiro Misurini : limisurini@hotmail.com TEL (11) 963026473