



# 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

## 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<sup>1</sup>.

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

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.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As intervenções de MC demonstraram melhora significativa na adesão a padrões alimentares protetores, como as dietas DASH e Mediterrânea<sup>1,3</sup>. 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<sup>2</sup>. Programas com Consultas Médicas Compartilhadas evidenciaram melhora do controle glicêmico, da pressão arterial e da qualidade da dieta<sup>3</sup>. O treinamento médico em MC ampliou a competência e a segurança no aconselhamento alimentar<sup>4</sup>.

## METODOLOGIA

Revisão narrativa estruturada, com busca sistematizada nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus e Web of Science (2010–2026). Utilizaram-se descritores em inglês combinados por operadores booleanos (AND), contemplando Medicina Culinária, adesão alimentar, preparo doméstico de refeições, desfechos cardiometabólicos e educação médica. 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. Foram identificados 142 registros; após exclusões, 124 foram triados, 37 avaliados na íntegra e 14 incluídos na síntese qualitativa.

## CONCLUSÃO

A Medicina Culinária configura-se como estratégia prática e baseada em evidências que fortalece a adesão à dietoterapia e otimiza desfechos cardiometabólicos, consolidando-se como ferramenta relevante na prática nutrológica contemporânea<sup>1,5</sup>.

## 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..