

DIETA DASH COMO ESTRATÉGIA NUTRICIONAL NA PREVENÇÃO E CONTROLE DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Edna Maria da Silva¹, Alex Henrique da Silva Feitoza²

¹Discente do Curso de Nutrição da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: ednamariasilva683@gmail.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: A dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) tem se consolidado como uma das estratégias alimentares mais eficazes na prevenção e manejo das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), especialmente por sua composição rica em frutas, vegetais, grãos integrais, laticínios com baixo teor de gordura, oleaginosas e restrição de sódio, gordura saturada e açúcares adicionados. A literatura científica tem demonstrado os efeitos positivos desse padrão alimentar na redução da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, controle glicêmico e perda de peso corporal. Apesar do reconhecimento por instituições internacionais, como a American Heart Association, a adesão ainda é limitada, sobretudo em populações de baixa renda ou com hábitos alimentares ocidentais. A compreensão dos benefícios metabólicos da DASH pode reforçar sua aplicabilidade clínica no contexto de múltiplas comorbidades.

Objetivo: Avaliar os efeitos da adesão à dieta DASH na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis em adultos com fatores de risco metabólico. **Material e Método:** Revisão narrativa baseada em artigos publicados entre 2019 e 2024, selecionados nas bases de dados PubMed, Scopus e SciELO. Foram incluídos ensaios clínicos, estudos observacionais e revisões sistemáticas que relacionavam a dieta DASH com indicadores clínicos de DCNT. **Resultados e Discussão:** Um ensaio clínico randomizado demonstrou que a adesão à dieta DASH por oito semanas reduziu significativamente a pressão arterial sistólica e diastólica em adultos hipertensos. Em metanálise, observou-se redução significativa nos níveis de colesterol LDL e glicemia de jejum em indivíduos com risco cardiometabólico. A adesão à dieta por pelo menos 12 semanas resultou em perda de peso média de 2,5 kg e melhora nos marcadores inflamatórios, resistência à insulina e controle glicêmico. Esses achados reforçam a eficácia da dieta DASH como estratégia nutricional para manejo das DCNT. **Considerações Finais:** A dieta DASH representa uma abordagem nutricional cientificamente validada e eficaz para a prevenção e controle das DCNT, sendo necessária sua maior divulgação, adaptação e incentivo à adesão em diferentes contextos sociais.

Palavras-chave: Dieta DASH, Doenças Crônicas, Prevenção, Nutrição Clínica.