

EDITORIAL

Nutrição Personalizada: Como a individualização da dieta pode melhorar os resultados de saúde?

Rogério Eduardo Tavares Frade¹

¹Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, SP, Brasil

Como citar

Frade RET. Nutrição Personalizada: Como a individualização da dieta pode melhorar os resultados de saúde. Nutr Bras. 2024;23(3):922-923. doi:[10.62827/nb.v23i3.3029](https://doi.org/10.62827/nb.v23i3.3029)

A nutrição personalizada é um conceito que busca atender as necessidades específicas de cada indivíduo com base em suas características genéticas, metas de saúde específicas, condições médicas, preferências alimentares, níveis de atividade física, restrições dietéticas e intolerâncias alimentares. Envolve a adaptação do plano alimentar e de estilo de vida de acordo com as necessidades individuais de cada um; ainda mais atualmente, onde a rotina das pessoas deve ser levada em consideração diante das dificuldades encontradas no dia-dia.

Para oferecer uma nutrição personalizada, é importante realizar uma avaliação detalhada do paciente, levando em conta seus hábitos alimentares, histórico de saúde, exames laboratoriais, restrições alimentares e demais fatores relevantes. Com essas informações em mãos, o nutricionista pode elaborar um plano alimentar individualizado que atenda às necessidades nutricionais específicas de cada pessoa.

Além disso, avanços tecnológicos estão

permitindo o desenvolvimento de soluções de nutrição personalizada, como aplicativos e dispositivos que ajudam as pessoas a acompanhar sua ingestão alimentar, necessidades nutricionais e até mesmo propor receitas e planos de refeições personalizadas.

A nutrição personalizada pode ser uma abordagem eficaz para alcançar metas de saúde específicas e promover um estilo de vida saudável e equilibrado, podendo trazer diversos benefícios como:

- **Perda de peso:** Muitos indivíduos buscam perder peso como um objetivo inicial. A nutrição personalizada pode ajudar a criar um déficit calórico de forma saudável, enquanto ainda garante a ingestão adequada de nutrientes.
- **Ganho de massa muscular:** Para aqueles que desejam ganhar massa muscular, a nutrição deve focar em uma ingestão calórica superior e em uma maior ingestão de proteínas, juntamente com orientações sobre o timing das refeições em relação ao treino.
- **Controle de doenças crônicas:** Pessoas com condições como diabetes, hipertensão,

doenças cardíacas ou distúrbios gastrointestinais podem ter objetivos específicos relacionados ao gerenciamento desses problemas de saúde por meio da alimentação. Isso inclui a redução da ingestão de açúcares, sódio ou gorduras saturadas, por exemplo.

- **Melhora na performance esportiva:** Atletas ou pessoas que praticam esportes ou exercícios físicos podem ter como objetivo otimizar ao desempenho, aumentar a resistência ou melhorar a recuperação, o que requer uma abordagem nutricional específica.
- **Saúde digestiva:** Algumas pessoas podem ter o objetivo de melhorar a saúde intestinal, lidando com condições como síndrome do intestino irritável, constipação ou intolerâncias alimentares, exigindo uma adaptação na dieta.
- **Saúde mental e bem-estar emocional:** Para alguns, o objetivo pode ser melhorar a saúde mental e o bem-estar emocional por meio da alimentação, com foco em nutrientes que suportam o funcionamento cerebral e a regulação do humor.
- **Aumento da energia e disposição:** Muitas pessoas desejam aumentar os níveis de energia e disposição para o dia a dia, o que pode estar relacionado à qualidade da alimentação

e à escolha de alimentos que promovem a energia sustentável.

- **Ajustes para questões estéticas:** Objetivos como ter uma pele mais saudável, melhorar a aparência dos cabelos ou unhas podem ser consideradas para personalizar a nutrição de forma a incluir alimentos ricos em antioxidantes, vitaminas e minerais essenciais.
- **Estilo de vida saudável:** Por fim, muitos buscam simplesmente um estilo de vida mais saudável e equilibrado, desejando aprender a fazer escolhas alimentares saudáveis que possam ser sustentáveis a longo prazo.

Considerar esses fatores ao desenvolver um plano de nutrição personalizado pode levar a uma abordagem muito mais holística e eficaz, ajudando a promover a saúde e a prevenir ou auxiliar no tratamento de doenças de forma individualizada.

Se você está interessado em nutrição personalizada, é recomendável procurar um nutricionista qualificado que possa orientar e desenvolver um plano que se ajuste às suas necessidades específicas.



Este artigo de acesso aberto é distribuído nos termos da Licença de Atribuição Creative Commons (CC BY 4.0), que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.