

Quarta-Feira, 10 de Junho de 2026

Coração e vida

MAX WAGNER DE LIMA

Max Wagner de Lima

Quando pensamos em tratamento de doenças, geralmente nos vêm à mente remédios, exames e consultas médicas. Mas a ciência vem mostrando que existe um “medicamento” poderoso, acessível e, muitas vezes, esquecido: a comida.

Nos últimos anos, surgiu um movimento chamado “Food Is Medicine” (Comida é Remédio). A ideia é simples, mas revolucionária: usar a alimentação não apenas para prevenir doenças, mas também como parte do próprio tratamento médico.

O impacto da má alimentação:

Hoje sabemos que a má qualidade da dieta é uma das principais causas de morte cardiovascular no mundo. Estima-se que quase metade das mortes por problemas cardíacos nos Estados Unidos esteja ligada ao que se coloca no prato. O consumo exagerado de ultraprocessados, açúcar, gorduras ruins e sal, somado à baixa ingestão de frutas, verduras, legumes, grãos integrais e peixes, contribui para doenças como:

- Hipertensão
- Diabetes tipo 2
- Obesidade
- Infartos e AVCs

Além disso, a falta de acesso a alimentos saudáveis (a chamada insegurança alimentar) aumenta ainda mais o risco de complicações de saúde, especialmente em populações mais vulneráveis.

Como funciona o “Comida é Remédio”?

Esse conceito se traduz em programas dentro do sistema de saúde que integram a alimentação ao tratamento clínico. Alguns exemplos:

- Refeições personalizadas: pratos preparados de acordo com a condição do paciente (por exemplo, menos sal para hipertensos ou menos carboidrato refinado para diabéticos).
- Cestas ou kits saudáveis: entrega de alimentos selecionados por nutricionistas para que o paciente prepare em casa.
- Prescrição de hortifrúti: médicos e nutricionistas oferecem “receitas” que dão direito a frutas e verduras subsidiadas em feiras e mercados.

Esses programas muitas vezes incluem também educação alimentar e culinária, ajudando as pessoas a aprender a cozinhar de forma saudável e prática.

Resultados que a ciência já mostra:

Estudos recentes indicam que os programas de “Comida é Remédio” trazem benefícios reais:

- Melhora da qualidade da alimentação (aumento do consumo de frutas, verduras e grãos integrais).
- Redução da pressão arterial em hipertensos.
- Queda da glicemia em pacientes com diabetes.
- Diminuição de visitas a emergências e internações, reduzindo custos para o sistema de saúde.
- Mais qualidade de vida, com melhora da energia, da disposição e até da saúde mental.

Em outras palavras, alimentar-se bem pode ser tão eficaz quanto um remédio em muitos casos e sem os efeitos colaterais.

Equidade em Saúde

Um ponto central desse movimento é a justiça social. Nem todos têm acesso fácil a alimentos frescos e nutritivos. Ao levar frutas, legumes e refeições adequadas para populações de baixa renda, o “Comida é Remédio” não só trata doenças, mas também reduz desigualdades em saúde.

O que isso significa para você

Mesmo sem participar de um programa oficial, você já pode aplicar esse conceito no dia a dia:

1. Inclua mais cores no prato: quanto mais frutas e verduras, melhor.
2. Prefira alimentos de verdade: arroz, feijão, peixes, castanhas, azeite, ovos.
3. Reduza ultraprocessados: biscoitos, refrigerantes, embutidos.
4. Converse com seu médico: pergunte sobre como a alimentação pode fazer parte do seu tratamento.

Conclusão

A medicina do futuro não será feita apenas de comprimidos e cirurgias. Ela passa pela mesa de jantar. O movimento “Comida é Remédio” mostra que, ao unir ciência, sistema de saúde e nutrição, é possível prevenir doenças, tratar condições já instaladas e promover mais anos de vida saudável.

Porque, no fim das contas, a comida certa, na medida certa, pode ser o remédio mais poderoso que temos.

Max Wagner de Lima é *cardiologista*.