

## Medindo a Promoção da Saúde: Traduzindo ciência em política

### Measuring Health Promotion: Translating Science into Policy

Eur J Nutr 59(Suppl 2):11-23. doi: 10.1007/s00394-020-02359-1

J.C. Griffiths<sup>1</sup>, J. De Vries<sup>2</sup>, M.I. McBurney<sup>3</sup>, S. Wopereis<sup>4</sup>, S. Serttas<sup>5</sup>, D.S. Marsman<sup>6</sup>

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths [jgriffiths@crnusa.org](mailto:jgriffiths@crnusa.org)

1. Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA
2. Nutrition in Transition Foundation, Gorssel. The Netherlands
3. Department of Human Health & Nutritional Sciences, University of Guelph, Guelph, Canada N1G 2W1
4. Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.
5. Herbalife Nutrition, Ankara, Turkey
6. Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA

**Resumo:** Geralmente, é quando nossa saúde está se deteriorando que muitos farão mudanças drásticas no estilo de vida para melhorar sua qualidade de vida. Entretanto, cada vez mais se sabe que quanto mais cedo criar bons hábitos de saúde tem o impacto mais significativo em toda a área máxima de saúde. A OMS trouxe clareza à promoção da saúde nos últimos quinze anos, sempre centrada na linguagem relacionada a um processo que permite às pessoas aumentar o controle e melhorar sua saúde física, mental e social. Uma boa área de saúde não é apenas a liberdade da morbidez e da mortalidade, é aquela *alegria de viver* que deve acompanhar todos os dias de nossa vida. Portanto, promover a boa saúde inclui não apenas o setor da saúde, mas precisa de compromisso individual para atingir essa meta de uma área de saúde alinhada com o tempo de vida. Este documento explora a promoção da saúde e a alfabetização sanitária, e como elaborar estudos nutricionais apropriados para caracterizar os contribuintes para um resultado positivo na saúde, o papel que o microbioma humano desempenha na promoção da saúde e no tratamento e alívio da morbidade e das doenças, e finalmente como caracterizar a flexibilidade fenotípica e uma resiliência fisiológica que devemos manter à medida que nossos sistemas estruturais e funcionais são bombardeados com os insultos e perturbações da vida.

### INTRODUÇÃO

Nos últimos quatro anos, o Council for Responsible Nutrition-International (CRN-I) tem se esforçado para acrescentar significativamente ao corpo científico através de seu foco na orquestração e moderação de uma série de apresentações de especialistas, com

publicações concomitantes, realizadas no Comitê anual do Codex Alimentarius (Codex) sobre Nutrição e Alimentos para Usos Dietéticos Especiais (CCNFSDU). Os tópicos mais recentes estão interrelacionados e têm coberto nutrição ótima, envelhecimento saudável e, nesta iteração mais recente, conceitos em torno da promoção da saúde. Estas publicações anteriores incluíram perspectivas da Organização Mundial da Saúde (OMS), e o simpósio que deu origem a este relatório da conferência também foi apresentado contra um pano de fundo das atividades da OMS do Departamento de Promoção da Saúde, resumidas aqui a partir de materiais da OMS disponíveis publicamente.

## **CONCLUSÃO**

A prevenção primária é o meio mais eficaz e acessível de prevenção de doenças crônicas. A ênfase na qualidade e quantidade da dieta pode ser a melhor medida preventiva para atingir objetivos pessoais e sociais de longo prazo em cada etapa da vida. A nutrição ideal, aliada à atividade física apropriada, tem demonstrado desempenhar um papel central na diminuição das marcas observáveis de corpulência e obesidade. Como discutido, a perda da área de saúde é aparente pela miríade de doenças não transmissíveis que são insidiosas e se manifestam por eventos cardiovasculares repentinos, insuficiência hepática, doença pulmonar, diabetes e cânceres de todos os tipos. E mesmo que estas morbidades severas sejam evitadas, a perda da cognição, da mobilidade e das conexões sociais são muitas vezes o maior medo.

Há consenso entre os trabalhadores da saúde pública de que a inadequação nutricional e/ou o consumo excessivo são influenciados por muitos fatores diferentes e a reformulação das escolhas alimentares e de estilo de vida exigirá uma colaboração mais ampla das partes interessadas, incluindo mas não se limitando aos pesquisadores acadêmicos, aos formuladores de produtos nutricionais, aos profissionais médicos, dietéticos e de atividade física, aos reguladores e aos defensores da política de saúde pública. Mas o investidor mais importante, e aquele contra o qual o sucesso poderia eventualmente ser medido (ou não), seriam, em última instância, os indivíduos que compõem o público em geral. Houve muitas recomendações de saúde pública diferentes fornecidas no passado pelos arquitetos de políticas de saúde pública e nutrição, mas os resultados falharam em sua maioria devido à falta de envolvimento com todas as partes

interessadas. A iniciativa da OMS sobre promoção da saúde exigirá uma abordagem integrada do problema.

A falta de compromisso por parte dos políticos e tomadores de decisão para envolver todas as partes interessadas, a falta de compreensão e/ou incapacidade de abordar questões de alfabetização e questões culturais e de comunicação têm sido barreiras importantes. Estes fatores devem ser considerados e tratados antes do início de qualquer programa de promoção da saúde. O sucesso do(s) programa(s) dependerá de objetivos claros, expectativas e estabelecimento de marcos para medir ou confirmar que a saúde da sociedade está em uma trajetória benéfica ascendente, mantendo o status quo, ou pior, decretos para a saúde geral. Esta última pode ser caracterizada pela recente queda na expectativa de vida de alguns países desenvolvidos, talvez devido à falta de compromisso do público em compreender os objetivos e em adiar para amanhã qualquer mudança de comportamento, como o fumo, consumo excessivo de álcool, ingestão de açúcar/sal/gordura, falta de exercício, atividades de alto estresse/alto risco, etc. Há duzentos anos, Benjamin Franklin opinou : "Você pode atrasar, mas o tempo não", e isso nunca foi mais verdadeiro do que no domínio da promoção da saúde e do envelhecimento saudável.

A comunidade científica da nutrição deve estabelecer recomendações confiáveis e comunicá-las de forma que o público adote uma mentalidade promotora de saúde, promovendo hábitos alimentares que maximizem vidas saudáveis e agradáveis. As mensagens nutricionais devem ser baseadas em evidências apropriadas e comunicadas de forma a encorajar os indivíduos a adotar uma dieta e estilos de vida mais saudáveis, por exemplo, aumento da atividade física, equilíbrio energético, densidade de nutrientes, consumo moderado de álcool, não fumar e redução do estresse, beneficiarão o indivíduo, a sociedade assim como o planeta.

Entender o que é um "intestino saudável", e as mudanças na dieta e estilo de vida necessárias para ajustar o microbioma de uma pessoa a um estado benéfico teria um impacto sobre uma pessoa e, portanto, o caminho geral da sociedade para uma área de saúde que coincide com uma vida útil. Estão sendo feitos progressos na "definição de um microbioma saudável", mas há muito mais a fazer. Será importante que os fabricantes de

alimentos e suplementos e os especialistas em saúde pública evitem misturas e apliquem as conclusões como oportunidades claramente declaradas para a pessoa e para a população.

Os conceitos de nutrição personalizada só podem alcançar a fruição quando existem tecnologias e análises para medir a linha de base e transtornos para a linha de base. Resiliência e flexibilidade precisarão ser conhecidas a nível individual, de modo que as adaptações subseqüentes ao insulto possam ser determinadas e correções apropriadas de estilo de vida feitas quase em tempo real. Adaptando as instruções um-a-um ao indivíduo único, então, de forma incremental, a população deve ver resultados benéficos.

A promoção integrada da saúde precisará ter o apoio da indústria alimentícia e nutricional. Para superar este problema social desafiador, os formuladores de políticas devem não apenas se concentrar em soluções como impostos ou incentivos adicionais, mas também abraçar programas que tocam muitas áreas diferentes, tais como educação de crianças em idade escolar, melhor alfabetização sobre nutrição e rotulagem, promoção de um estilo de vida ativo e envolvente, projetos comunitários e urbanos para incentivar o exercício e o acesso a escolhas alimentares frescas e saudáveis, e uma câmara de compensação confiável para conselhos e opções nutricionais. No entanto, o ponto mais importante será incentivar a mudança de comportamento individual e social. Comer é tanto uma necessidade quanto um fenômeno social e cultural, e a adoção de hábitos saudáveis exigirá apoio adicional da comunidade por parte da família, amigos, prestadores de serviços de saúde, conselheiros de estilo de vida, ou organizações sociais.