

ALIMENTAÇÃO ORGÂNICA: BENEFÍCIOS NA SAÚDE DA FAMÍLIA

Thiago Henrique JACOMASSI*

Bruna Silva SOARES**

Pamela Priscilla De Brito BARBOSA***

Antonio Vieira JUNIOR****

RESUMO

INTRODUÇÃO: O estudo é uma breve revisão de literatura que irá relatar os benefícios da alimentação orgânica em relação à saúde da família. **OBJETIVO:** Identificar os benefícios da alimentação orgânica na saúde familiar. **METODOLOGIA:** Para o desenvolvimento desse resumo simples foi realizada uma pesquisa pela internet, buscando artigos. Logo após, foi feita uma reunião em grupo, onde foi selecionado e discutido sobre informações coletadas. **RESULTADO:** A busca por uma alimentação saudável contribuiu para o aumento do consumo de alimentos orgânicos, estudos apontam que uma dieta livre de agrotóxicos pode influenciar na saúde da família, pois o teor nutritivo é maior, ou seja, pelo fato de preservar e manter os nutrientes específicos de cada alimento. É essencial que desde a gestação já comece a introdução desses alimentos que acarretará em benefícios para a saúde. Na fase adulta, a ingestão de alimentos orgânicos ajudam na qualidade do sono, no bom funcionamento do sistema digestório e do intestino, melhora aparência da pele, dos cabelos, e garante um bem estar físico. Dessa maneira, a uma menor probabilidade de adquirir crises alérgicas e respiratórias, decorrentes dos compostos químicos em alimentos inorgânicos, previne também o sobrepeso e distúrbios hormonais. O incentivo de alimentos livres de agrotóxicos é relevante em todas as fases da vida, porque evita o surgimento de alguns males, como obesidade, colesterol, diabetes e auxilia no aumento do desenvolvimento do sistema imunológico. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que de maneira comprovada a alimentação orgânica traz inúmeros benefícios à saúde familiar, em todas as fases da vida desde o momento da gestação até a terceira idade.

Palavras-chave: Alimentação. Orgânicos. Benefícios.

* thjacomassi@gmail.com

** bruna997355791@gmail.com

*** pamelapriscilla1501@gmail.com

**** avj2013@gmail.com