

ARTIGO

NUTRIÇÃO SUSTENTÁVEL E SAÚDE PLANETÁRIA:

a nova responsabilidade do nutricionista

Entenda a relação entre nutrição sustentável e saúde planetária e o papel do nutricionista na **promoção de sistemas alimentares mais conscientes.**

TEMPO DE
LEITURA

6 MIN



Você já deve ter
ouvido falar em
**SAÚDE
PLANETÁRIA,**
mas você já parou
para pensar o que
a nutrição tem a ver
com esse tema?



A saúde planetária parte do entendimento de que a saúde das pessoas está relacionada à preservação dos sistemas naturais. Nesse contexto, **a alimentação ocupa um papel central, pois está diretamente ligada ao uso de recursos naturais**, à organização dos sistemas produtivos e ao acesso da população aos alimentos.¹

É a partir dessa relação que surge o conceito de **nutrição sustentável**. Ele amplia o olhar sobre a alimentação, convidando a considerar não apenas os nutrientes, mas também os impactos das escolhas alimentares sobre o meio ambiente e a sociedade.¹

**Vamos entender mais
sobre essa relação?**

Saúde planetária: quando a saúde humana depende do planeta

A saúde planetária propõe um olhar integrado entre o bem-estar das pessoas e a preservação dos sistemas naturais. A ideia central desse conceito é simples: não é possível promover saúde humana sem cuidar do meio ambiente que sustenta a vida.¹

Mudanças climáticas, degradação dos ecossistemas e o uso excessivo dos recursos naturais impactam diretamente a produção de alimentos, a disponibilidade de água e a segurança alimentar das populações. Esses fatores afetam a qualidade de vida, principalmente dos grupos em maior vulnerabilidade social.²

Nesse cenário, os sistemas alimentares ganham destaque. Desde a produção até a chegada ao prato, o ciclo dos alimentos está estritamente conectado ao equilíbrio ambiental e às condições de saúde coletiva.

Por isso, falar em saúde planetária exige refletir sobre alimentação, escolhas conscientes e responsabilidade social.¹

Nutrição sustentável: o que é isso?

A nutrição sustentável propõe um olhar mais amplo sobre a alimentação. Indo além da composição dos alimentos, o conceito leva em consideração os **impactos ambientais, sociais e culturais** envolvidos em todas as etapas do sistema alimentar, desde a produção até o consumo.¹

**Falar em
NUTRIÇÃO
SUSTENTÁVEL**
é reconhecer que
as escolhas alimentares
influenciam o uso
dos recursos naturais,
a preservação dos
ecossistemas e a segurança
alimentar das populações.



Sistemas alimentares mais responsáveis contribuem para reduzir desperdícios, otimizar o uso da água e do solo e fortalecer cadeias produtivas mais equilibradas.²

Além disso, a nutrição sustentável também valoriza práticas alimentares conectadas à cultura e à diversidade regional. O incentivo ao consumo de alimentos da safra, à variedade de cores no prato e ao aproveitamento integral dos alimentos são exemplos de ações alinhadas a esse conceito.³

Ao integrar saúde, meio ambiente e sociedade, a nutrição sustentável se mostra uma aliada importante na promoção de sistemas alimentares mais conscientes. Trata-se de um caminho que conecta qualidade da alimentação, sustentabilidade, responsabilidade socioambiental e cuidado com as gerações atuais e futuras.^{1,4}



Nutrição sustentável: o que é isso?

Diante dos desafios ambientais, sociais e alimentares, o nutricionista assume um papel fundamental na construção de sistemas alimentares mais equilibrados. Indo além da prescrição alimentar, sua atuação envolve educação, orientação e decisões que consideram os impactos das escolhas alimentares não só sobre a saúde do paciente, mas sobre a saúde coletiva e do meio ambiente.¹

O conceito de nutrição sustentável reforça essa responsabilidade ao propor uma alimentação que seja promotora da saúde, culturalmente adequada, acessível e ambientalmente responsável. **Essa abordagem considera não apenas os aspectos nutricionais dos alimentos, mas também fatores ambientais, sociais, econômicos e agrícolas envolvidos em sua produção, distribuição e consumo.**⁴

Ao incorporar fatores como acesso aos alimentos, formas de produção e os efeitos das mudanças climáticas em suas prescrições, o nutricionista contribui para práticas mais alinhadas às necessidades da população.² Além disso, o profissional atua como um elo entre ciência, políticas públicas e práticas alimentares.⁴

No dia a dia profissional, essa responsabilidade se traduz em ações práticas. **Incentivar a variedade alimentar, valorizar alimentos da cultura local, orientar sobre o aproveitamento integral dos alimentos e estimular a redução do desperdício** são exemplos de condutas alinhadas à nutrição sustentável.³

**Quer continuar se aprofundando
em temas como nutrição sustentável e o papel
do nutricionista na promoção da saúde?**

No Avante Nestlé, você encontra conteúdos atualizados que apoiam a prática profissional e ampliam o olhar sobre alimentação, saúde e bem-estar.

Referências:

1. Hermínio, B. Saúde planetária demanda ações concretas e diálogo entre áreas do conhecimento, dizem pesquisadores. Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2022.
2. GOV. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis são foco de documento orientador de políticas públicas frente a mudanças do clima. GOV: Brasil, 2022.
3. Conselho Federal de Nutrição. Nutrição e sustentabilidade: alimente essa ideia, o planeta agradece! Brasil, 2025.
4. Gibas-Dorna, M; Żukiewicz-Sobczak, W. Sustainable Nutrition and Human Health as Part of Sustainable Development. *Nutrients*. v. 16, n. 2, 2024.

