

**X JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**EFEITOS DA DIETA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM ASMA:  
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**YSADORA SILVA BARBOSA<sup>1</sup>; MARIA VERIDIANE GOMES BARROS<sup>2</sup>; MARIANA  
RÚBIA GOMES BRITO<sup>3</sup>; RAYSSA MADALENA OLIVEIRA LIMA CHAVES<sup>4</sup>;  
ISADORA NOGUEIRA VASCONCELOS<sup>5</sup>;**

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; ysadora.barbosa01@aluno.unifametro.edu.br;

<sup>2</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; maria.barros02@aluno.unifametro.edu.br;

<sup>3</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; mariana.brito@aluno.unifametro.edu.br;

<sup>4</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; rayssa.chaves02@alunor.unifametro.edu.br;

<sup>5</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; isadora.vasconcelos@professor.unifametro.edu.br;

**Área Temática: NUTRIÇÃO CLÍNICA**

**Introdução:** A asma é uma inflamação que afeta as vias aéreas, causando no corpo um excesso de respostas, dentre elas, a obstrução das vias aéreas, recrutamento de células inflamatórias e produção excessiva de muco. Estima-se que mais de 262 milhões de pessoas sofram com asma no mundo. É uma doença crônica não transmissível de sintomas recorrentes, que afeta principalmente a vida de crianças na fase escolar e tem sido uma causa comum de hospitalização em crianças menores que 5 anos. Na literatura, observa-se que as dietas são capazes de modificar os eventos da doença asmática, e que algumas estratégias, como aumento de consumo de frutas e vegetais, podem melhorar de forma positiva o perfil de sintomas da doença. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura sobre os efeitos da alimentação em crianças e adolescentes diagnosticados com asma. **Métodos:** A pesquisa constitui uma revisão de literatura realizada em março de 2025, que teve como pergunta norteadora: “Qual a influência da alimentação nos sintomas da asma em crianças e adolescentes?”. Para consulta dos artigos científicos, foram realizadas buscas avançadas no PUBMED utilizando os descritores em ciências da saúde (DeCS): "asthma", "diet", "child" e "adolescent" combinados com operador booleano “AND” e

**X JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

“OR”. Como critério de inclusão, foram considerados estudos publicados nos últimos 5 anos (2020-2025), todos com texto na íntegra escritos em inglês e ensaios clínicos que traziam os efeitos da alimentação em crianças e adolescentes com asma. Como critério de exclusão, foram excluídos trabalhos de conclusão de curso (TCC), revisões de literatura e trabalhos que associavam a outras patologias. De início, foram encontrados 1.651 artigos. Após aplicação de filtros, foram encontrados 18 artigos e pela aplicação de leitura, foram selecionados 3 artigos para análise e base de discussão. **Resultados:** O primeiro estudo teve como foco avaliar os impactos da ingestão de histamina alimentar na atividade da asma em 21 crianças, nas quais 12 eram meninos, com asma intermitente leve diagnosticadas e acompanhadas em um hospital pediátrico em Atenas. Foram aplicados, de forma aleatória, dois padrões de dieta, uma baixa em histamina (LH) e outra alta em histamina (HH), por oito semanas em cada, e duas semanas de washout, intervalo de tempo entre tratamentos, entre eles. Como resultado, observou-se que durante o período de LH, as crianças apresentaram menos sintomas em um intervalo de tempo maior do que no ciclo de HH. Em outro estudo, com crianças e adolescentes asmáticas e não asmáticas entre 6 a 18 anos, foram analisados os efeitos respiratórios no consumo agudo de leite, no qual foi visto que essa exposição não afetou os sintomas em nenhum dos dois grupos. De modo semelhante, outro estudo avaliou os efeitos do aumento da ingestão de frutas e vegetais na modulação das respostas imunes inatas em crianças durante um período de 6 meses, as quais foram divididas em grupo controle (n= 25) e dieta rica em frutas e vegetais (n=22). Nessa pesquisa notou-se que as crianças que foram submetidas a uma alimentação rica em frutas e vegetais apresentaram eventos respiratórios exacerbados da asma menores que no grupo controle, no entanto, não atingiu uma relevância estatística. **Conclusão/Considerações finais:** Diante disso, pode-se afirmar que a alimentação tem um papel primordial no tratamento e prevenção de doenças. Contudo, há poucos estudos que avaliam o impacto da alimentação em crianças e adolescentes diagnosticados com asma. Logo, futuros estudos com um maior público, em maior duração e em diferentes populações faz-se necessários para que haja um aprofundamento e compreensão sobre os efeitos e respostas da alimentação que ligam essa condição a esse público, tendo em vista que é uma patologia que atinge milhares de pessoas a nível mundial.

**X JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**Referências:**

FERRANTE, G.; LA GRUTTA, S. The Burden of Pediatric Asthma. *Frontiers in Pediatrics*, v. 6, n. 186, p. 1–7, 22 jun. 2018.

GANDHI, G. R. et al. Essential oils and its bioactive compounds modulating cytokines: A systematic review on anti-asthmatic and immunomodulatory properties. *Phytomedicine*, v. 73, p. 152854, 15 jul. 2020.

RUTTER, C.; SILVERWOOD, R.; FERNÁNDEZ, V. P.; PEARCE, N.; STRACHAN, D.; MORTIMER, K.; LESOSKY, M.; ASHER, I.; ELLWOOD, P.; YUAN, C.; CHIANG; MARCOS, L. G. Fardo Global de doenças devido à asma. **Internacional de Tuberculose e Doenças Pulmonares**, 2022.

Organização Mundial da Saúde. **Relatório Global de Asma**, 2018.

Organização Mundial da Saúde. **Relatório Global de Asma**, 2022.

HOSSEINI, B. et al. The Effects of Increasing Fruit and Vegetable Intake in Children with Asthma on the Modulation of Innate Immune Responses. *Nutrients*, v. 14, n. 15, p. 3087, 27 jul. 2022. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35956264/>)

KOREN, Y. et al. Respiratory effects of acute milk consumption among asthmatic and non-asthmatic children: a randomized controlled study. *BMC Pediatrics*, v. 20, n. 1, 12 set. 2020. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32919454/>)

VASSILOPOULOU, E. et al. The Impact of Food Histamine Intake on Asthma Activity: A Pilot Study. *Nutrients*, v. 12, n. 11, p. 3402, 5 nov, 2020. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33167542/>)

**Palavras-chave:** Dieta; Asma; Criança; Adolescente.