

## ALIMENTOS RICOS EM ANTIOXIDANTES E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE HUMANA

PATRÍCIA GOMES VIVIAN<sup>1</sup>; VALDECIR CARLOS FERRI<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Aluna de graduação, Universidade Federal de Pelotas - patigvivan@yahoo.com

<sup>2</sup> Professor da Universidade Federal de Pelotas – ferriufpel@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

Com a ocorrência de alguns movimentos sociais e econômicos, como o ingresso da mulher no mercado de trabalho, e a elevação da massa salarial, tanto pelo aumento dos rendimentos, quanto pela expansão dos postos de emprego, se teve grandes mudanças no âmbito familiar e principalmente com as práticas de consumo, que mudaram drasticamente nos últimos anos. O modo atual é diferente dos vividos por nossos antepassados, e decorrente das inúmeras mudanças ocorridas neste intervalo de tempo, a falta dele é um dos principais fatores motivadores a tais mudanças, implicando em hábitos alimentares nem sempre saudáveis.

Em decorrência destas mudanças, o mercado de alimentação transformou-se, oferecendo, muitas vezes, alimentos industrializados, com pouco valor nutricional e com alto teor de lipídeos e agrotóxicos, ocasionando assim, uma má alimentação. As consequências disto são as manifestações de doenças corporais que muitas vezes são ocasionadas pelo aumento de radicais livres no organismo humano, advindas destes alimentos e bebidas que contenham alto nível de agrotóxicos, aditivos químicos, hormônios em carnes de gados e de aves, entre outros.

A importância de obtermos uma melhor alimentação em meio a tantos a fazeres, se torna cada vez mais um grande desafio. É necessário consumirmos alimentos que diminuam o efeito dos alimentos prejudiciais, ou seja, os alimentos funcionais que possuam um alto valor de antioxidantes. Diante do exposto, o presente trabalho objetivou avaliar a importância dos alimentos ricos em antioxidantes e seus benefícios à saúde humana.

### 2. METODOLOGIA

Este estudo apresenta a abordagem dos benefícios dos alimentos ricos em antioxidantes sobre a saúde humana. Foi realizado durante os meses de Abril a julho de 2013 através de levantamentos bibliográficos em unidades que continham assuntos relacionados a alimentos funcionais, suas composições, e redução do risco de algumas doenças relacionadas, naqueles que apresentavam uma quantidade superior de antioxidantes em sua composição.

O estudo baseou-se em três diferentes livros e quatro artigos científicos. Dando-se ênfase as pesquisas realizadas com as variações na quantidade de antioxidantes presentes nos alimentos, abordando também as principais frutas e vegetais; como os Carotenoides e Flavonoides que estão relacionados à quantidade de antioxidantes nos alimentos.

Segundo (Damodaran; Parkin; Fennema, 2008), Os fotoquímicos e componentes funcionais de alimentos, são de interesse crescente na prevenção e no tratamento de pelo menos quatro das principais causas de morte nos Estados Unidos: Câncer, diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão.

As células humanas dependem de sua capacidade antioxidante para fornecer proteção contra os efeitos prejudiciais de radicais livres e espécies reativas do oxigênio, que são consequências inevitáveis da vida aeróbica, sendo assim os antioxidantes retardam essa oxidação de lipídeos removendo os radicais livres e inibindo outras reações de oxidação. ( Marília Silva Marília; Costa Renata; Santana Andréa; Koblitz Maria Gabriela.2010)

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Em relação a isto pesquisou-se os principais carotenoides, flavonoides e os alimentos que apresentavam uma maior concentração de antioxidantes.

Dentre os principais carotenoides e seus respectivos benefícios temos:

a)  $\beta$ -caroteno, é o caroteno mais encontrado em alimentos, sendo o mais potente dos carotenoides de provitamina A. Ele é conhecido por suas várias características benéficas a saúde, como reforço ao sistema imunológico, melhora de atividade e mudança no numero de células imunes e diminuição do risco de ocorrência de doenças degenerativas como câncer, doenças cardiovasculares, degeneração muscular relacionada à idade e formação de catarata;

b) Licopeno - carotenoide naturalmente encontrado no tomate, na melancia, na goiaba, entre outros. Apesar de não apresentar função provitamina o licopeno é considerado o carotenoide que dispõe da maior capacidade sequestraste do oxigênio singleto. Dessa maneira, protege as moléculas de lipídios, lipoproteicas de baixa densidade (LDL), proteínas e DNA contra radicais livres, e tem atividade antioxidante *in vitro* pelo menos duas vezes superior é do betacaroteno (Costa Neuza; Rosa Carla 2011);

c) Luteína e Zeaxantina - A luteína e zeaxantina pertencem a grande classe dos pigmentos carotenoides. (Costa Neuza; Rosa Carla 2011);

d) A luteína e zeaxantina encontradas em vegetais amarelos e verdeescuros, estão presentes em altas concentrações na mácula. Em virtude disso, existem muitas hipóteses em relação ao seu papel protetor no desenvolvimento de DMRI (Costa Neuza; Rosa Carla 2011).

Os flavonoides antocianinas São componentes de muitas frutas vermelhas e hortaliças escuras e apresentam grande concentração das casas de uvas escuras. (Costa Neuza; Rosa Carla 2011). Desempenham um papel significativo na prevenção ou retardam o aparecimento de várias doenças por suas propriedades antioxidantes. Muitas pesquisas têm se concentrado nesses fotoquímicos, os quais estão presentes no vinho tinto e, portanto, na casas de uvas escuras. (Costa Neuza; Rosa Carla 2011).

O estudo avaliou que a quantidade de antioxidantes nos alimentos estava em maior concentração naqueles alimentos que apresentavam uma coloração mais forte, ou seja, nos alimentos que tinham colorações voltadas para o vermelho, verde, amarelo e roxo, entre outros.

Os alimentos que mais se destacam em termos de teores e de capacidade antioxidantes são o chá verde, tomate e molho de tomate, frutas vermelhas, vinho tinto, cacau e as frutas e legumes ricos em carotenos.

### 4. CONCLUSÃO

Os antioxidantes são substancias que possuem um potencial de inibir a oxidação de outras moléculas, sendo assim, tornam-se importantes suas ingestões para a manutenção da saúde humana; Alimentos que possuem na sua composição o carotenoide licopeno apresentam uma quantidade maior de

antioxidantes e; as quantidades de antioxidantes possui relação direta positiva com a presença de pigmentação mais pronunciada nos alimentos.

## 5. REFERENCIAS

Costa, N.M; Rosa, C. Alimentos Funcionais-Componentes bioativos e efeitos fisiológicos. Rio de Janeiro: Romeu, 2010.

Damordaram, S. Parkin, K.L. Fennema, O.R. ET AL; quatro edições. Porto Alegre: Artmed, 2010,900p.

Schreiber, D.S, Anticâncer- Prevenir e vencer usando nossas defesas naturais- 2 ed.rev e ampl. Rio de Janeiro: Objetiva,2011, 332p

Radicais livres; disponível em < <http://suplementosvitaisradicais.blogspot.com.br>

Compostos fenólicos, carotenóides e atividade antioxidante em produtos vegetais; disponível em <<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/semagrarias/article/viewArticle/6510>>

Efeito do processamento da atividade antioxidante da uva; <<http://200.145.71.150/seer/index.php/alimentos/article/viewArticle/229>>

Nutrição em oncologia; disponível em <[WWW.nutricaoemoncologia.com.br](http://WWW.nutricaoemoncologia.com.br)>