

BENEFÍCIOS ANTIOXIDANTES: GUIA NUTRICIONAL PARA PROFISSIONAIS

SILVA, H. C. da¹
ENOKIDA, D. M.²

RESUMO

Este artigo é resultado de um Trabalho de Conclusão de Curso, no qual foi elaborado um guia nutricional, correspondente aos benefícios antioxidantes. O guia foi produzido a partir da análise das escolhas alimentares da população brasileira, assim, visa aclarar profissionais nutricionistas a respeito de tais benefícios. Logo este guia nutricional de bolso, tratará sobre temas como estresse oxidativo, radicais livres, os nutrientes com potencial antioxidante, alimentos, receitas e formulações de suplementação antioxidante. Nele é elucidada a maneira que os nutrientes, sendo eles vitaminas, minerais e peptídeos, combatem os radicais livres, para evitar o estresse oxidativo e suas consequências, além de receitas que garantam o fornecimento de nutrientes antioxidantes. Portanto, a elaboração deste guia, trouxe vantagens para os profissionais da nutrição, pois garante uma bibliografia de fácil acesso e fácil comunicação para o seu dia-a-dia prático.

Palavras-chave: Radicais Livres. Estresse Oxidativo. Antioxidantes. Vias Metabólicas. Nutrientes.

ABSTRACT

This article consists in a Work of Conclusion of Course, where a guide nutritional was elaborated, corresponding to the antioxidant benefits. Being produced starting from it analyzes her/it of the alimentary choices of the Brazilian population, like this, it seeks to clarify professionals nutritionists regarding such benefits. Therefore this guide pocket nutritional, will treat on themes as stress oxidativo, free radicals, the nutrients with antioxidant potential, victuals, revenues and formulations of antioxidant suplementação. In him it is elucidated the way that the nutrients, being them vitamins, minerals and peptídeos, combat the free radicals, to avoid the stress oxidativo and your consequences, besides revenues that guarantee the supply of antioxidant nutrients. However, this guide's elaboration, brought advantages for the due professionals of the nutrition, because, the same guarantees a bibliography of easy access and easy communication for your practical day by day.

Keywords: Free radicals. Stress Oxidativo. Antioxidants. Saw metabolic. Nutritious.

INTRODUÇÃO

¹ Helen Cristina da Silva. Graduanda Bacharelado em Nutrição. Faculdade de Apucarana – FAP.

² Daniel Massaharu Enokida. Nutricionista CRN8: 4184. Especialista Bioquímica, Fisiologia, Treinamento e Nutrição Desportiva – UNICAMP. Especializando Ciências Fisiológicas - UEL

Em meio ao desenvolvimento da sociedade, diversas novas profissões surgiram; dentre elas, a profissão de nutricionista, que visa trazer para sociedade conhecimentos voltados para a alimentação dando assim oportunidade aos indivíduos de aumentar a qualidade de vida. Desta forma, o ofício, além de envolver-se com o estado nutricional das pessoas, ou seja, desde condições de desnutrição, nutrição e supernutrição, preocupa-se também com a qualidade dos alimentos consumidos.

Analisando a sociedade atual, é notável que o tempo de realização para qualquer atividade é extremamente limitado, com isso, o tempo destinado para a alimentação também se torna escasso. O efeito negativo deste quadro é o aumento da procura e consumo de alimentos de fácil preparo, ou em grande maioria, alimentos prontos como “Fast food”, os quais, por sua vez, possuem um altíssimo valor calórico.

Ao deparar-se com esta situação, nutricionistas buscam, a cada dia, elaborar estratégias para que o conceito de alimentação saudável seja primordial na vida humana. Neste sentido, diversos campos da nutrição passam a desenvolver artifícios que promoverão a saúde do indivíduo em longa data, com isso o campo de pesquisa desta profissão, aumenta a cada dia, trazendo a cada momento um novo conhecimento, provendo a população de informações sobre como os alimentos podem garantir um futuro saudável para os seres humanos.

Entre os vastos benefícios que a nutrição traz, existem aqueles que envolvem a funcionalidade de vitaminas e minerais em ações antioxidantes, estes, portanto, participam do processo de eliminação de radicais livres do organismo. O termo radical livre é frequentemente usado para designar qualquer átomo ou molécula com existência independente, contendo um ou mais elétrons não pareados, nos orbitais externos (NUNES, 2007).

O excesso dos radicais livres gera o estresse oxidativo, sendo este o causador de diversas patologias, como envelhecimento precoce, câncer, aterosclerose e doenças neurológicas. Com isso, estudos que elucidam as vias metabólicas dos micronutrientes como vitamina E, C, betacaroteno, selênio, zinco, cobre e manganês em ações antioxidantes, constituem-se alvo de grande interesse da nutrição.

Foi então, que se propôs a elaboração de um guia nutricional para profissionais desta área, para que assim possam orientar a população sobre tais benefício, e ainda passar receitas altamente nutritivas e com alto poder antioxidante.

Por fim, relata-se que estes antioxidantes garantem um enorme benefício à saúde, ou seja, através da alimentação rica nestes micronutrientes, o organismo poderá constituir uma barreira de defesa contra esses radicais, e diversas patologias poderão ser prevenidas.

METODOLOGIA

Este trabalho consiste na elaboração de um guia nutricional destinado aos profissionais da área de nutrição; para isso foram realizadas pesquisa em artigos científicos e bibliografias atuais. Primeiramente, analisaram-se bibliografias de vitaminas e minerais, que combatem o estresse oxidativo, assim como as vias metabólicas utilizadas por eles para tal combate. Logo, neste guia estão elucidadas as maneiras que os nutrientes combatem os radicais livres para evitar o estresse oxidativo.

Na elaboração deste guia, foram pesquisadas as formas ideais para qualificação do seu designer gráfico, uma vez que, para sua produção, todos os cuidados foram tomados para melhor satisfação do público que deve atingir, assim, os detalhes de visualização foram observados minuciosamente.

Além do mais, foram pesquisadas e elaboradas receitas extremamente ricas em antioxidantes, as quais são apresentadas ao final do guia, com o objetivo de também auxiliar o profissional nutricionista na elaboração dos seus cardápios, uma vez que são ricas nestes nutrientes. Para escolha dessas receitas, tomou-se o cuidado necessário, para que fossem escolhidas de maneira a agradar o paciente, de modo a atraí-los com a textura, cor, sabor e variedade.

Além da fácil compreensão, o guia foi confeccionado de maneira a ser prático para transportá-lo de um lugar ao outro, pois ele possui um tamanho inferior aos livros convencionais.

DISCUSSÃO

Os dados obtidos neste trabalho indicam a importância do consumo de alimentos ricos em nutrientes antioxidantes, assim como as principais vias

metabólicas utilizadas por eles. Sabe-se que os radicais livres são combatidos de maneira eficaz somente na presença de alimentos ricos nestes nutrientes, na ausência do mesmo a suplementação deverá ser indicada.

Dentre os antioxidantes estudados, a vitamina E é um dos mais eficazes, sendo solúvel na gordura, ele é o melhor antioxidante dentro da membrana celular, uma vez que tem a função de quebrar a reação em cadeia da peroxidação lipídica (SILVA, 2009). O beta caroteno, um dos mais de 600 carotenóides existentes na natureza, reage contra radicais livres, evitando ação danosa nas membranas (SHAMI; MOREIRA, 2004). Já a vitamina C é solúvel em água, portanto, um ótimo antioxidante no combate a radicais livres existentes no sangue e plasma. Além do mais, no organismo, ela age de duas maneiras uma eliminando radicais peróxidos e a outra, regenerando a forma ativa da vitamina E.

Em relação ao selênio, é importante lembrar que este garante sua eficácia dependendo do solo em que foi produzido, juntamente com a vitamina E protegem membranas e organelas, além disso, é um excelente cofator da enzima glutathione peroxidase (VIARO, 2001). A deficiência deste mineral acarreta a baixa da atividade desta enzima (NICOLODI, 2010). O zinco é um antioxidante que age no organismo de maneira indireta, ou seja, é um dos principais componentes da enzima superóxido dismutase (TORRES, 2008). Esta, por sua vez, é responsável pela dismutação do peróxido de hidrogênio (FILLIPHIN, 2008). Por fim, o cobre e manganês são cofatores da enzima superóxido dismutase.

A elaboração e pesquisa sobre receitas com alto teor antioxidante torna-se algo de bastante utilidade para nutricionistas atuantes na área clínica, uma vez que facilita a produção de seus cardápios.

CONCLUSÃO

Por fim, destaca-se que antioxidantes apresentam uma valiosa funcionalidade ao organismo; assim, a elaboração deste guia trouxe vantagens para os profissionais da nutrição, garantindo uma bibliografia de fácil acesso e fácil comunicação para transferir os conhecimentos de tal benefício para seus pacientes e população em geral. Também se mostra importante este material por não haver nada parecido no mercado.

Sugere-se que, por haver pouca bibliografia disponível, um próximo passo seria identificar mais precisamente as quantidades presentes de selênio, manganês, vitamina E e beta caroteno, para que uma administração mais precisa dos alimentos seja feita pela nutricionista.

REFERÊNCIAS

FILIPPIN, L. I. et al. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 48, n.1, 2008.

NICOLODI, P. R. S.; CAMARGO, E. V.; ZENI, D. Perfil proteico e metabolismo oxidativo de cordeiros experimentalmente infectados pelo *Haemonchus contortus* e suplementados com selênio e vitamina E. **Ciência Rural**, Santa Maria, v. 40, n. 03, 2010.

NUNES, E. et al. **Radicais livres: conceito , doenças, estresse oxidativo e antioxidantes**. Campo Grande, Faculdade Estácio de Sá, 2007. Disponível em: <http://www.fes.br/revistas/agora/files/2007/AG-2007-43-CE.doc>. Acesso em: 07 jun. 2010.

SHAMI, N. J. I. E.; MOREIRA, E . A. M. Licopeno como agente antioxidante. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 2, 2004.

SILVA, K. M. G. et al. Efeito da adição de trolox e pentoxifilina na motilidade, integridade do acrossoma e do DNA de espermatozoides equinos após descongelação. **Arquivo Brasileiro de Medicina Veterinária e Zootecnia**, Belo Horizonte, v. 61, n. 1, 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-09352009000100007&script=sci_arttext&tlng=en%5D. Acesso em: 20 maio 2010.

TORRES, R. J. A. et al. Conceitos atuais e perspectivas na prevenção da degeneração macular relacionada à idade. **Revista Brasileira de Oftalmologia**, Rio de Janeiro, v. 67, n. 3, 2008.

VIARO, R. S.; VIARO M. S.; FLECK, J. Importância bioquímica do selênio para o organismo humano. **Ciências Biológicas e da Saúde**, Santa Maria, v. 2, n. 1, 2001.