

O USO DE FITOTERÁPICO COMO ANTIOXIDANTE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹TELES, ALINE DE CARVALHO

¹DA SILVA, JULIANA CRISTINA

¹GOMES, SUELEN SCHIAVINI SEABRA

²SOARES, SANDRA

¹Graduanda do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Patos de Minas

²Docente do Centro Universitário de Patos de Minas

As plantas medicinais representam fator de grande importância para a manutenção das condições de saúde das pessoas. Além da comprovação da ação terapêutica de várias plantas utilizadas popularmente, a fitoterapia representa parte importante da cultura de um povo, sendo também parte de um saber utilizado e difundido pelas populações ao longo de várias gerações. Fitoterápico, de acordo com a legislação sanitária brasileira, é o medicamento obtido empregando-se exclusivamente matérias-primas ativas vegetais, sendo caracterizado pelo conhecimento da eficácia e dos riscos de seu uso, assim como pela reprodutibilidade e constância de sua qualidade. Dentre os fitoterápicos prescritos por nutricionista estão os antioxidantes, os quais auxiliam na prevenção da oxidação dos sistemas biológicos. A oxidação nos sistemas biológicos ocorre devido à ação dos radicais livres no organismo, que são moléculas extremamente reativas. Os radicais livres atuam no processo de envelhecimento, pois atingem direta e constantemente células e tecidos do nosso corpo e tem ação cumulativa. Os danos causados por essas moléculas podem ser combatidos por substâncias antioxidantes que impedem ou neutralizam os seus efeitos danosos dos radicais livres. O homem necessita de antioxidantes para consumir os radicais livres de uma forma saudável, isto é especialmente verdadeiro para as pessoas com sobrepeso que tentam fazer exercício físico para ficar em forma e perder peso. O trabalho ora apresentado consiste de uma revisão de literatura de artigos publicados nos últimos dez anos (2004 a 2014), além de pesquisa bibliográfica em livros que contemplou o assunto abordado. Após a pesquisa foram encontrados 65 artigos, a consulta desses em inglês e português foi realizada nas bases de dados SciELO, Lilacs, Medline, e Google Acadêmico. Os descritores utilizados para obter informações sobre fitoterápicos no processo de emagrecimento foram, “fitoterapia”, “antioxidante” e “nutrição”, “*Phytotherapy*”, “*antioxidants*”, “*nutrition*”. Após realizada a busca efetuou-se a leitura dos títulos e resumos, sendo incluídos na pesquisa os estudos realizados em laboratórios e com ação antioxidante comprovada. Diante tais critérios foram utilizados para o trabalho 8 artigos e 1 livro. Os artigos que contemplavam as questões analisadas foram lidos na íntegra, e deles coletados as seguintes informações sobre os fitoterápicos usados como antioxidantes, bem como o seu modo de ação, eficácia e composição química. Entre as plantas que compõem os fitoterápicos com atividade antioxidante, destacam-se boldo, camomila, capim santo, chá verde, cidreira, cravo, orégano, alho, chá mate, pequi, tamarindo, faceira, manjeriço santo, acerola, tomate, amora, semente de uva, gogiberry, blueberry e açaí. Após o estudo e análise dos dados foi possível verificar que os antioxidantes estão presentes em várias plantas e alimentos, sendo o seu consumo de suma importância para a saúde humana, devendo ser frequente e orientado. Os resultados descritos neste trabalho estimulam a continuidade da pesquisa buscando novos alimentos que possuem poder antioxidante.

Área temática: Nutrição