

CONESTETIC

2^a
edição

Congresso Internacional
de Nutrição em Estética

ISBN: 978-65-89908-50-0

SYNSEPALUM DULCIFICUM E SUAS FUNCIONALIDADES

Congresso Internacional de Nutrição em Estética, 2ª edição, de 26/07/2021 a 28/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-50-0

FERREIRA; João Victor Souza¹, **AMARAL; Maurício Oliveira do**², **GOMES; João Gabriel Couto Gomes**³, **GONÇALVES; Danielle Luz Gonçalves**⁴, **NASCIMENTO; Edilson Francisco Nascimento**⁵

RESUMO

Synsepalum dulcificum, popularmente conhecida como fruta milagrosa (ou miracle berry), é uma fruta de origem africana que chama a atenção por suas funcionalidades de mudanças no paladar. Tal função é possível por meio da ação de uma glicoproteína chamada miraculina. Estudos mostram que a miraculina tem a capacidade de mudar a percepção de sabor das papilas gustativas, fazendo com que alimentos com sabores amargos e azedos fiquem notavelmente doces. O presente artigo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa sobre as propriedades funcionais da synsepalum dulcificum e seus benefícios à saúde. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, cuja busca dos estudos foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed. Os critérios de inclusão foram: artigos originais (randomizados e experimentais), nos idiomas inglês e português, relacionados aos efeitos da synsepalum dulcificum e miraculina, bem como sobre os benefícios da introdução da fruta milagrosa em dietas para pessoas com doenças que causam mudanças na percepção de sabores devido a remédios, ou também doenças que exigem a exclusão total ou parcial de açúcar da dieta. Entre os artigos encontrados nas bases de dados, 08 artigos preencheram todos os critérios de inclusão. Entre os estudos avaliados, verificou-se o relato da capacidade funcional dos recursos oferecidos pela synsepalum dulcificum em dietas restritas e melhora no quadro de saúde em testes laboratoriais, e os benefícios de ser implantada no cotidiano populacional. É importante ressaltar que para notar os efeitos da miraculina, o indivíduo precisa consumir a synsepalum dulcificum antes das refeições, e as mudanças na percepção dos sabores podem durar de 30 minutos a 2 horas. Além disso, também foram encontrados na synsepalum dulcificum altos níveis de metanólicos e flavonoides, substâncias capazes de reduzir a resistência à insulina, reduzir inflamações crônicas e regular os níveis de proteína, que ajudam a regular os processos metabólicos, efeitos que levam a um menor risco de desenvolvimento da diabetes tipo 2. Portanto, pode-se concluir que a

¹ Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., joaovictorsouzaferreira3@gmail.com

² Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., mauriciomoa123@gmail.com

³ Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., couto.joaog@gmail.com

⁴ Professora do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Especialista em Nutrição Esportiva pela faculdade metropolitana, Mestre em nutrição Humana pela - UNB

⁵ Professor do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Especialista em Fisiologia do Exercício - UVA, Mestre em Educação Física e Saúde - UCB, edilson.nascimento

utilização da *synsepalum dulcificum*, não somente da fruta, mas também da folha, se adaptadas em posologias adequadas, aumentaria a aceitação cotidiana de dietas com restrição de açúcar, ou até mesmo melhoraria a ingestão alimentar de indivíduos portadores de doenças que causam alterações no paladar. Estudos demonstraram também a ação antioxidante e anti-inflamatória da *s. dulcificum*, além da redução de resistência à insulina. Desde que foi descoberta, a fruta milagrosa tem sido foco de diversos estudos para elucidar suas funcionalidades, por se tratar de uma possibilidade de adoçante, tanto para a indústria alimentícia, quanto para pacientes que precisam de exclusão total ou parcial do açúcar em sua dieta, como na diabetes mellitus. É importante frisar que apesar de ser um tema estudado há anos, ainda há a necessidade de estudos mais abrangentes com maior número de participantes para investigar os benefícios à saúde já descritos, e a possibilidade de novas descobertas.

PALAVRAS-CHAVE: *synsepalum dulcificum*, Miraculina, propriedades funcionais

¹ Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., joavictorsouzaferreira3@gmail.com

² Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., mauriciomoa123@gmail.com

³ Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., couto.joaog@gmail.com

⁴ Professora do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Especialista em Nutrição Esportiva pela faculdade metropolitana, Mestre em nutrição Humana pela - UNB

⁵ Professor do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Especialista em Fisiologia do Exercício - UVA , Mestre em Educação Física e Saúde - UCB, edilson.nascimento@gmail.com