II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

EFICÁCIA DAS PROPRIEDADES FUNCIONAIS DA CÚRCUMA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 1ª edição, de 21/09/2020 a 28/03/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-29-7

MAIA; Jessaminy Teixeira [1], NASCIMENTO; Maria Beatriz Augusto do [2], GONCALVES; Danielle Luz [3], NASCIMENTO; Edilson Francisco [4]

RESUMO

Introdução: A cúrcuma é pertencente à classe dos compostos biologicamente ativos presente nos alimentos, atua como antioxidante, devido as suas hidróxilas fenólicas que captam as espécies reativas de oxigênio (EROs). Sua utilização se dá através do pó que é extraído do rizoma pelo um processo de desidratação. Objetivo: Observar os conhecimentos sobre as características antioxidantes e anti-inflamatórias da cúrcuma e a sua utilização na alimentação. Métodos: Foi realizado uma busca na literatura envolvendo estudos presente nas bases de dados: SciELO, MedLine/PubMed relacionados aos benefícios da cúrcuma na proteção da saúde humana em suas facetas anti-inflamatória e antioxidante, sendo considerados relevantes para construção dessa revisão os artigos originais (randomizados e experimentais). Os critérios de exclusão foram: estudos de casos, estudos duplicados, resumos de congresso, editoriais, dissertações, cartas, revisões e estudos do tipo *"Animal research".* Os trabalhos foram analisados independentemente para que se obtivesse uma análise mais ampla de todos os estudos e auxiliasse na construção desta revisão. Resultados: Foram considerados 06 estudos com a utilização de cúrcuma, 03 estudos relataram a eficácia da propriedade antioxidante enquanto 02 estudos relataram o efeito anti-inflamatório; importante salientar que 01 dos estudos comprovou as propriedades se complementando. Alguns autores afirmam que a cúrcuma exerce efeitos positivos para diminuir a pressão arterial sistólica e tratar a ansiedade e a mudança de humor, ocasionando o aumento da produção de alguns neurotransmissores. Estudos relataram que a utilização de cúrcuma agrega um potencial significativamente redutor de dano oxidativo ao DNA, a intervenção com cúrcuma pode ainda aumentar os níveis de antioxidantes endógenos: glutationa peroxidase e superóxido dismutase. A curcumina se mostra bastante eficiente como anti-inflamatório em consequência da ação inibidora de fatores de transcrição, o que resulta na diminuição de uma grande variedade de citocinas e quimiocinas: Fator de necrose tumoral (TNF-α), Interleucina-6 (IL-6) e interferon gama (INF-γ), que são alguns fatores envolvidos na resposta inflamatória. Conclusão: A partir da análise feita nos estudos experimentais analisados as propriedades funcionais da cúrcuma são

[1] Uniceplac Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, jessaminymaia.nutri@gmail.com
[2] Uniceplac Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, beatrizaugustonutri@gmail.com
[3] Uniceplac Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, danielle.barros@uniceplac.edu.br
[4] Uniceplac Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, edilsonnut@gmail.com

evidenciadas, ou seja, à intervenção com cúrcuma é benéfica à saude da população amostral, pois suas características antioxidantes e anti-inflamatórias foram evidenciadas. E a incrementação diária de 1 a 2,1 gramas deste composto fenólico é suficientemente capaz de exercer com segurança suas propriedades funcionais. A cúrcuma pode ser inserida na alimentação através de uma colher de sopa de açafrão em pó, ou duas rodelas do rizoma, pois sabemos que ao executar essa inserção na alimentação, inúmeros serão os benefícios para saúde. Pela pequena quantidade de estudos experimentais observamos a necessidade que outros estudos abordem essa tématica e façam trabalhos com administração de cúrcuma.

PALAVRAS-CHAVE: Antioxidante, antiinflamatório, Cúrcuma

[1] Uniceplac Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, jessaminymaia.nutri@gmail.com
[2] Uniceplac Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, beatrizaugustonutri@gmail.com
[3] Uniceplac Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, danielle.barros@uniceplac.edu.br
[4] Uniceplac Centro Universitário do Planalto Central Apparecido dos Santos, edilsonnut@gmail.com