VEGETAIS ORGÂNICOS E CONVENCIONAIS: DIFERENÇA ENTRE O TEOR DE ANTIOXIDANTES

II SEMINÁRIO CADEIA PRODUTIVA DE ALIMENTOS E PRODUTOS ORGÂNICOS, 2ª edição, de 02/03/2023 a 03/03/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-022-9

DIAZ; Brenda Francisconi [1], GUERGOLETTO; Karla Bigetti Guergoletto [2]

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi elucidar atualizações científicas sobre os eventuais benefícios dos vegetais orgânicos em relação aos convencionais no que tange seu conteúdo de moléculas bioativas antioxidantes. Para isso, foram selecionados artigos recentes sobre o tema, utilizando as bases de dados SciELO e PubMed com ênfase na ascendente capacidade antioxidante notadamente presente em vegetais orgânicos. Os estudos sobre a importância dos compostos antioxidantes, bem como sua biodisponibilidade durante o processo digestivo, têm se mostrado cada vez mais importantes sob a ótica do bem-estar relacionado aos benefícios da redução do estresse oxidativo a níveis fisiológicos. Os alimentos orgânicos também vêm ganhando mais espaço à medida em que apresentam vantagens sobre os produtos convencionais, principalmente na preservação dos recursos naturais e melhora significante do perfil nutricional. Com relação ao conteúdo de micronutrientes, sabe-se que culturas orgânicas podem conter significativamente mais vitamina C, ferro, magnésio e fósforo, bem como menos concentação de nitrato do que as culturas convencionais, além de possuirem menores quantidades de metais pesados, como o chumbo. Contudo, no que se refere ao teor de antioxidantes, estudos recentes mostraram que as amostras orgânicas de pimentão doce apresentam maiores quantidades de flavonóides em relação aos vegetais convencionais. Corroborando com esse tema, estudos em diferentes tipos de páprica em pó concluíram que a pimenta orgânica é mais rica em carotenóides e polifenóis. Maçãs frescas orgânicas e convencionais, por sua vez, demonstraram possuir diferentes respostas fisiológicas ao estresse físico, descritos por mudanças no perfil fenólico, de forma que o produto orgânico apresentou maior tendência à manutenção da atividade antioxidante. Dessa forma, conclui-se que os alimentos orgânicos, além de todos os benefícios descritos pela ausência de agroquímicos, também podem ser uma alternativa de fornecimento de bioativos antioxidantes superiores na busca de uma alimentação mais saudável no que se refere à homeostase do equilíbrio oxidativo.

PALAVRAS-CHAVE: Orgânico, Convencional, Antioxidante

[1] Universidade Estadual de Londrina, bfrancisconidiaz@gmail.com
[2] Universidade Estadual de Londrina, Karla@uel.br