



## EFEITO ANTIOXIDANTE DA CURCUMA LONGA L. NO ESTRESSE MUSCULAR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Congresso Online de Nutrição Clínica Avançada, 2ª edição, de 04/04/2022 a 07/04/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-53-6

**SOUSA; MAIRA FERNANDA VEIGA DE<sup>1</sup>, GUIMARÃES; ALANA CAROLINE AMORIM DE MIRANDA<sup>2</sup>, AZEVEDO; SWELANY TARCILA BATISTA FERREIRA DE<sup>3</sup>, JESUS; MIRIAN VITORIA SILVA DE<sup>4</sup>, PINHEIRO; ELINE FRANÇA PINHEIRO<sup>5</sup>, RAMALHO; ANDERSON RUANEY GOMES<sup>6</sup>, CORREIA; PATRICIA PEREIRA<sup>7</sup>**

### RESUMO

Introdução: Alguns alimentos possuem propriedades bioativas benéficas à saúde que vão além de suas funções básicas e promovem efeitos metabólicos e fisiológicos na manutenção do organismo e participam da prevenção e controle de doenças, sendo, desta maneira, denominados Alimentos Funcionais. O sistema público de saúde brasileiro passou a utilizar, em 2009, plantas com potencial medicinal através da publicação da Relação Nacional de Plantas Medicinais de Interesse ao Sistema Único de Saúde (RENISUS), pelo Ministério da Saúde, onde se encontra listada a *Curcuma Longa L.*, que é um arbusto perene largamente utilizado na Índia, de onde há registros de uso desde o século I. Além de sua característica de corante, a cúrcuma contém óleos essenciais de excelentes qualidades técnicas e organolépticas, com características antioxidante e antimicrobiana. Avançam cada vez mais os estudos sobre estratégias que melhorem a aptidão física e o rendimento em praticantes de atividade física, assim como se buscam soluções para redução do estresse oxidativo e das respostas inflamatórias decorrentes do exercício físico muito intenso e/ou prolongado. Objetivo: Esse trabalho objetiva analisar o efeito antioxidante da *Curcuma Longa L.*, enquanto alimento funcional, no estresse muscular. Metodologia: Foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática, nas bases de dados SciELO, LILACS, PUBMED e Google Acadêmico, nos idiomas português e inglês, publicados no período de 2011 a 2021. Resultados: Ao avaliar a atividade antioxidante de diversas espécies, verificou-se que a cúrcuma foi a segunda colocada entre as mais potentes e que seu pigmento fenólico curcumina é o responsável pelas propriedades antioxidantes. Estudo realizado com pacientes com quadro agudo de inflamação que foram tratados com uma dose de 2g do produto comercial Meriva®, correspondendo a 400mg de curcumina, mostraram melhor resposta à dor se comparados ao uso de 500 mg do anti-inflamatório acetaminofeno, o que reafirma seu potencial analgésico e anti-inflamatório. Estudos em animais demonstraram poder da curcumina no aumento da regeneração muscular, e ao analisarem os efeitos neuroquímicos e neuroendócrinos do extrato etanólico de *Curcuma Longa L.* também verificaram ação antidepressiva, reduzindo o cortisol,

<sup>1</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, mairanutricao@hotmail.com

<sup>2</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, ALANAMORIM\_MIRANDA@HOTMAIL.COM

<sup>3</sup> FACULDADE ESTÁCIO DE SÁ, SWELANY.AZEVEDO@HOTMAIL.COM

<sup>4</sup> FACULDADE PITÁGORAS, MIRIANVITORIA.NUTRI@GMAIL.COM

<sup>5</sup> UNIVERSIDADE CEUMA, ELINE2583@HOTMAIL.COM

<sup>6</sup> UNIVERSIDADE ESTADUAL DO MARANHÃO, anderson.ruaney@hotmail.com

<sup>7</sup> UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO, PATRICIACORREIA28@HOTMAIL.COM

tempo de imobilidade dos roedores, além do aumento dos níveis séricos de serotonina em ratos submetidos a teste de natação forçada, com administração via oral por 21 dias. Porém, efeitos adversos foram identificados na utilização em altas doses diárias, como suscetibilidade a alterações cutâneas se expostos ao sol, por conta da ação fotossensibilizante. Para quem tem estômago hipersensível, o uso pode agravar os sintomas, assim como desencadear úlceras gástricas, por isso, é restrito para pacientes que apresentam úlceras gástricas e cauteloso para quem apresenta histórico pessoal ou familiar. Também há contra indicação para portadores de distúrbios hemorrágicos e obstrução de ductos biliares. Conclusão: Percebe-se que a *Cúrcuma Longa L.* tem potencial funcional e efeito antioxidante no estresse muscular. Porém, é imprescindível o acompanhamento do profissional nutricionista na prescrição, se utilizado como parte de estratégia ou tratamento de saúde, tendo em vista os efeitos colaterais por uso indiscriminado. Vale ressaltar a importância de estudos mais aprofundados sobre este alimento no cenário funcional da Nutrição. RESUMO SEM APRESENTAÇÃO ORAL.

**PALAVRAS-CHAVE:** Curcuma Longa L, Antioxidante, Estresse Muscular, Alimento Funcional