CONUTRICLIN
CONGRESSO ONLINE DE
NUTRIÇÃO CLÍNICA AVANÇADA

A INFLUÊNCIA DOS ANTIOXIDANTES NA LONGEVIDADE.

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

LIMA; Milena Procópio de [1], CARVALHO; Maria das Graças Freitas de [2]

RESUMO

Eixo temático: Nutrição e Alimentos funcionais O envelhecimento é um processo fisiológico caracterizado por diversas alterações metabólicas, muitas delas devido ao acúmulo de radicais livres provenientes do estresse oxidativo e dos processos inflamatórios acumulados durante a vida. Esses fatores acarretam injúria celular, que são significativamente importantes na etiologia de diversas patologias. A nutrição ótima é fundamental para o processo de envelhecimento pois pode determinar a proteção para os efeitos deletérios do estresse oxidativo. O presente trabalho, tem como objetivo revisar o papel das principais substâncias antioxidantes da alimentação na longevidade. Trata-se de revisão simples de literatura realizada nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed.gov) e Google acadêmico (scholar.google.br), de artigos científicos publicados no período de 1999 a 2021. Foram consideradas para esse trabalho artigos e monografias. As palavras chaves utilizadas foram: alimento funcional, antioxidantes, estresse oxidativo, longevidade e radicais livres. Os critérios de exclusão foram: artigos relacionados à animais, dermatologia, gestantes e atletas. Foram resgatados 1383 arquivos dos quais 11 foram selecionados após aplicação dos critérios de exclusão. Os antioxidantes são classificados em dois grupos: endógenos e exógenos. Os antioxidantes exógenos são os de origem alimentar que reagem com as espécies reativas de oxigênio neutralizando-as. Os estudos pesquisados apontam como principais antioxidantes a Vitamina C, o Selênio, o Resveratrol, dentre outros. Os principais mecanismos de ação incidem sobre a inibição da formação dos radicais livres, através do bloqueio das reações em cadeia com o ferro e o cobre. Também são capazes de interceptar os radicais livres gerados pelo metabolismo celular ou por fontes exógenas, impedindo a interação com lipídeos das membrana celular, com o DNA, evitando a formação de lesões e perda da integridade celular. Outro mecanismo de proteção dos antioxidantes exógenos consiste no reparo das lesões celulares já existentes com a recuperação da célula. A vitamina C atua promovendo vários efeitos benéficos sobre vias oxidativas redox e vias mitocondriais no sistema imunológico. O selénio é essencial para a função da enzima peroxidase, da glutationa e bloqueio das citocinas inflamatórias. De forma semelhante, o resveratrol atua melhorando a atividade de enzimas antioxidantes endógenas, fortalecendo as defesas contra os radicais

[1] Uniaraguaia, milaprolima@gmail.com
[2] Uniaraguaia, maria.freitas@uniaraguaia.edu.br

livres. Conclui-se que o consumo de alimentação rica em compostos antioxidantes são fundamentais para melhoria da saúde e aumento da longevidade humana, em conjunto com uma série de hábitos de vida saudáveis. Formato desejado de apresentação: Apresentação Oral

PALAVRAS-CHAVE: alimento funcional, antioxidantes, estresse oxidativo, longevidade, radicais livres

[1] Uniaraguaia, milaprolima@gmail.com
[2] Uniaraguaia, maria.freitas@uniaraguaia.edu.br