



## POTENCIAIS EFEITOS DO BETA-GLUCANO E AVENANTRAMIDA ENCONTRADOS NA AVEIA (*AVENA SATIVA L.*) PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

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

**DAMAZIO; Natalia De Lima Bezerra Damazio**<sup>1</sup>, **SANTOS; Rafaela De Oliveira**<sup>2</sup>, **TEIXEIRA; Carolynne Martins**<sup>3</sup>

### RESUMO

EIXO TEMÁTICO: 1.2.2. Comportamento Alimentar e Doenças Crônicas;  
**INTRODUÇÃO:** A hipertensão é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial e é a principal causa de doença cardiovascular e morte prematura em todo o mundo. Estima-se que 1,28 bilhão da população adulta mundial tenha hipertensão, levando a uma meta global de redução da doença em 33% até 2030. A alimentação constitui o principal fator modificável e, assim, preventivo para muitas doenças. Nesse contexto, substâncias presentes nos alimentos são capazes de influenciar vias fisiológicas e modular muitos acometimentos de saúdes, dentre eles a hipertensão arterial sistêmica (HAS). **OBJETIVO:** Descrever potenciais efeitos da fibra solúvel beta-glucano e o composto bioativo avenantramida presentes na aveia (*Avena sativa L.*) para prevenção e controle da hipertensão arterial sistêmica. **MÉTODOS:** Foi realizado uma revisão da literatura nas bases de dados PUBMED e SciELO, com os descritores hipertensão arterial sistêmica, doença cardiovascular, aveia, beta-glucano e avenantramida. Os artigos publicados na língua inglesa e portuguesa entre os anos 2015 e 2022 foram selecionados. **RESULTADOS:** O consumo alimentar da aveia na população brasileira é consideravelmente baixo, e junto com outros cereais popularmente consumidos na população, representa cerca de 1,1% do consumo energético diário per capita. A aveia é fontes de vários nutrientes, e seu potencial benefício para a saúde estão relacionados aos conteúdos de fibra alimentar e compostos bioativos, sobretudo as frações de beta-glucano e avenantramida. Esses componentes presentes no alimento são capazes de influenciar mecanismos fisiológicos importantes no contexto saúde/doença, entre eles a redução dos níveis pressóricos. Um estudo mostrou que a ingestão de 5,52 g/dia de beta-glucano por seis semanas em indivíduos com HAS, reduziu em 7,5 mmHg a pressão arterial sistólica (PAS) e 5,5 mmHg a pressão arterial diastólica (PAD), quando comparados ao grupo controle. Além disto, a avenantramida mostrou ser capaz melhorar os níveis pressóricos por estimular a síntese e produção de óxido nítrico (NO) no endotélio vascular. O NO é uma substância que causa o relaxamento da musculatura lisa vascular e vasodilatação regulando o ambiente da parede do vaso sanguíneo e,

<sup>1</sup> -, damazionutri@gmail.com

<sup>2</sup> -, rafaelasantosnutricionista@gmail.com

<sup>3</sup> -, teixeiracarolyne\_sd@gmail.com

portanto, atuando na função vascular. **CONCLUSÃO:** A aveia é um cereal fonte de vários nutrientes e com potencial benefício para a saúde. Mais estudos com esse alimento são necessários para melhor elucidar seus mecanismos de atuação, bem como para estabelecer recomendações de consumo para que a obtenção dos seus benefícios seja alcançada e contribua para menores índices de HAS e melhores desfechos de saúde na população em geral.

**PALAVRAS-CHAVE:** aveia, beta-glucano, avenantramida, hipertensão arterial sistêmica, doença cardiovascular

<sup>1</sup> -, damazionutri@gmail.com

<sup>2</sup> -, rafaelasantosnutricionista@gmail.com

<sup>3</sup> -, teixeiracarolyne\_sd@gmail.com