



SYNSEPALUM DULCIFICUM E SUAS FUNCIONALIDADES

Congresso Internacional de Nutrição em Estética, 2ª edição, de 26/07/2021 a 28/07/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-50-0

FERREIRA; João Victor Souza¹, AMARAL; Maurício Oliveira do², GOMES; João Gabriel Couto Gomes³, GONÇALVES; Danielle Luz Gonçalves⁴, NASCIMENTO; Edilson Francisco Nascimento⁵

RESUMO

Synsepalum dulcificum, popularmente conhecida como fruta milagrosa (ou miracle berry), é uma fruta de origem africana que chama a atenção por suas funcionalidades de mudanças no paladar. Tal função é possível por meio da ação de uma glicoproteína chamada miraculina. Estudos mostram que a miraculina tem a capacidade de mudar a percepção de sabor

das papilas gustativas, fazendo com que alimentos com sabores amargos e azedos fiquem notavelmente doces. O presente artigo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa sobre as propriedades funcionais da *synsepalum dulcificum* e seus benefícios à saúde. Metodologia:Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, cuja busca dos estudos foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed. Os critérios de inclusão foram: artigos originais (randomizados e experimentais), nos idiomas inglês e português, relacionados aos efeitos da *synsepalum dulcificum* e miraculina, bem como sobre os benefícios da introdução da fruta milagrosa em dietas para pessoas com doenças que causam mudanças na percepção de sabores devido a remédios, ou também doenças que exigem a exclusão total ou parcial de açúcar da dieta . Entre os artigos encontrados nas bases de dados, 08 artigos preencheram todos os critérios de inclusão. Entre os estudos avaliados, verificou-se o relato da capacidade funcional dos recursos oferecidos pela *synsepalum dulcificum* em dietas restritas e melhora no quadro de saúde em testes laboratoriais, e os benefícios de ser implantada no cotidiano populacional. É importante ressaltar que para notar os efeitos da miraculina, o indivíduo precisa consumir a *synsepalum dulcificum* antes das refeições, e as mudanças na percepção dos sabores podem durar de 30 minutos a 2 horas. Além disso, também foram encontrados na *synsepalum dulcificum* altos níveis de metanólicos e flavonoides, substâncias capazes de reduzir a resistência à insulina, reduzir inflamações crônicas e regular os níveis de proteína, que ajudam a regular os processos metabólicos, efeitos que levam a um menor risco de desenvolvimento da diabetes tipo 2 . Portanto, pode-se concluir que a utilização da *synsepalum dulcificum*, não somente da fruta, mas também da folha, se adaptadas em posologias adequadas, aumentaria a aceitação cotidiana de dietas com restrição de açúcar, ou até mesmo melhoraria a ingestão alimentar de indivíduos portadores de doenças que causam alterações no paladar. Estudos demonstraram também a ação antioxidante e anti-inflamatória da *s. dulcificum*, além da redução de resistência à insulina. Desde que foi descoberta, a fruta milagrosa tem sido foco de diversos estudos para elucidar suas funcionalidades, por se tratar de uma possibilidade de adoçante, tanto para a indústria alimentícia, quanto para pacientes que precisam de exclusão total ou parcial do açúcar em sua dieta, como na diabetes mellitus. É importante frisar que apesar de ser um tema estudado há anos, ainda há a necessidade de estudos mais abrangentes com maior número de participantes para investigar os benefícios à saúde já descritos, e a possibilidade de novas descobertas.

PALAVRAS-CHAVE: *synsepalum dulcificum*, Miraculina, propriedades funcionais