

VITAMINAS A, E E CURCUMINA ANTIOXIDANTES NATURAIS.

Ana Paula de Lima^a, Maria Fernanda Manica-Cattani^{a*}

a) FSG Centro Universitário

*Autor correspondente (Orientador)

Maria Fernanda Manica-Cattani, Rua Os Dezoito do Forte, 2366
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Antioxidante. Estresse Oxidativo.
Vitaminas A. Vitamina E. Curcumina.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O frequente consumo de alimentos antioxidantes está associado com a baixa incidência de doenças degenerativas incluindo o câncer, doenças cardiovasculares, inflamações, artrites, declínio do sistema imune, disfunção cerebral, diabetes, mal de Alzheimer e alguns tipos de catarata (ABDILLE et al, 2005; HE et al, 2007). A definição de antioxidante é “qualquer substância que, presente em baixas concentrações quando comparada a do substrato oxidável, atrasa ou inibe a oxidação deste substrato de maneira eficaz” (SIES & STAHL, 1995). Assim, certos nutrientes e componentes alimentares têm se destacado em função de sua atividade antioxidante, ou seja, com capacidade de transformar e/ou diminuir a ação de oxidação dos radicais livres, impedindo seus efeitos danosos ao organismo. (TURECK et al, 2017). Neste sentido o objetivo do trabalho foi de realizar uma pequena revisão bibliográfica sobre os antioxidantes vitamina C, vitamina E, Cúrcuma (açafraão) e seus benefícios para a saúde, uma vez que estes são comumente utilizados no nosso cotidiano. **MATERIAL E MÉTODOS:** Para esse trabalho foram selecionados artigos científicos, por meio de sites de busca SCIELO e PUBMED. Foram utilizadas as palavras Antioxidante, Dieta Alimentar, Radicais Livres, Estresse Oxidativo e Vitamina nos idiomas português e inglês. Foi dada preferência para artigos originais e de ensaio clínico, e não foi estabelecido um ano limite de publicação. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Vitamina C (ácido ascórbico): é considerada o antioxidante hidrossolúvel mais importante no organismo, com a capacidade de eliminar diferentes espécies de radicais livres (superóxido e hidroxil) mantendo a integridade das células dos organismos aeróbios (KAUER et al, 2001;

NAIDU, 2003). Mais de 85% da vitamina C é proporcionada por frutas e hortaliças, principalmente as frutas cítricas (CANO, 2008). Entre as principais funções biológicas podemos citar aumento nas funções de defesa do organismo, ação bactericida (IQBAL et al, 2004); prevenção de mutações em DNA pela ação antioxidante(LUTSENKO et al, 2002), formação do colágeno(COSTA, 2008). Vitamina E (tocoferol): é a principal vitamina lipossolúvel, encontrada em proporções variáveis em plantas, sendo que as fontes principais são óleos vegetais, germe de trigo, sementes oleaginosas, vegetais folhosos verde-escuros e alimentos de origem animal, principalmente gema de ovo e fígado.(HONARBAKSHI, et al, 2009).A vit. E é um agente antioxidante que protege os lipídios da membrana das células. Estudos epidemiológicos sugerem que a vitamina E desempenha papel protetor em doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer, além de estar associado a longevidade(NWOSE, et al, 2008).A curcumina é um pigmento amarelo, caracterizado como principal componente ativo obtido do rizoma seco da planta *Curcuma Longa*, uma raiz pertencente à família do gengibre (ARABBI, 2001). Popularmente conhecida no Brasil como açafrão-da-terra, gengibre amarelo e açafrão-da-Índia, é reconhecida cientificamente como alimento funcional.A curcumina contém os curcuminóides, que atuam nas vias inflamatórias e antioxidantes. Além de relevante atividade neuroprotetora e antiproliferativa e tratamento para artrite reumatoide (AGGARWALL; HARIKUMAR, 2008). **CONCLUSÃO:** Concluimos que a inclusão na dieta diária de alimentos ricos antioxidantes como vitamina C, vitamina E e a curcumina podemos atenuar os efeitos nocivos do envelhecimento precoce e, prevenir determinadas doenças.

REFERÊNCIAS

ABDILLE, M. H.; SINGH, R. P.; JAYAPRAKASHA, G. K.; JENA, B. S. Antioxidant activity of the extracts from *Dillenia indica* fruits. **Food Chemistry**, v. 90, n. 4, p. 891-896, 2005.

AGGARWAL, B.B.; HARIKUMAR, K.B. Potential therapeutic effects of curcumin, the anti-inflammatory agent, against neurodegenerative, cardiovascular, pulmonary, metabolic, autoimmune and neoplastic diseases. **International Journal of Biochemistry and Cell Biology**, Exeter, v.41, p.1-8, 2012.

ARABBI, P. R. Alimentos Funcionais: aspectos gerais. **Revista Nutrire**. São Paulo. V. 21. 2001.

CANO A, MEDINA A, BERMEJO A. Bioactive compounds in different citrus varieties. Discrimination among cultivars. **Journal of Food Composition and Analysis**. v.21, n.5, p.377-81, 2008.

COSTA, N. M. B. **Nutrição Básica e Metabolismo**. Ed. UFV Viçosa – MG, 2008.

HE, F.; NOWSON, C.; LUCAS, M.; MACGREGOR, G. Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: Metaanalysis of cohort studies. **Journal of Human Hypertension**, v. 21, n. 9, p. 717-782, 2007.

IQBAL, K.; KHAN, A.; KHATTAK, M. A. K. Biological significance of ascorbic acid (vitamin c) in human health – a review. **Pakistan Journal of Nutrition**, v. 3, n. 1, p. 5-13, 2004.

KAUER, C.; KAPOOR, H. C. Antioxidants in fruits and vegetables – the millennium's health. **International Journal of Food Science and Technology**, v. 36, n. 7, p. 703-725, 2001.

LUTSENKO, E. A.; CÁRCAMO, J. M.; GOLDEN, D. W. Vitamin C Prevents DNA Mutation Induced by Oxidative Stress. **The Journal of Biological Chemistry**, v. 277, n. 19, p. 16.895-16.899, 2002.

NAIDU, K. A. Vitamin C in human health and disease is still a mystery? An overview. **Journal of Nutrition**, v. 2, n. 7, p. 7–16, 2003.

SIES, H., STAHL, W. Vitamins E and C, β -carotene, and other carotenoids as antioxidants. **American Journal of Clinical Nutrition**, Bethesda, v.62, n.6, p.1315-1321, 1995.

TURECKI, C.; LOCATELLI, G.; CORRÊA, V. G.; KOEHNLEINI, E. A. Avaliação da ingestão de nutrientes antioxidantes pela população brasileira e sua relação com o estado nutricional. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v.20, n.1, p.30-42, 2017.