

A IMPORTÂNCIA DO USO DE POLIFENÓIS NO CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES: UMA REVISÃO

Ananda Porto de Matos¹; Angélica Fagundes Carneiro²; Fabrine Dias dos Santos³; Natalia Santana dos Santos⁴; Kettylly Mayara Gomes Rangel⁵.

¹Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), ananda_porto@hotmail.com; ²Mestre em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM angelica.nfc@hotmail.com; ³Graduanda no em Bacharelado em Nutrição (FAMAM), fabrinedias@hotmail.com; ⁴Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), naty.santana97@hotmail.com; ⁵Graduanda no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), kettylly.mayaara@hotmail.com.

Dentre as causas de morte nos países desenvolvidos, estão as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), na qual se destacam as doenças cardiovasculares, ressaltando como os principais fatores de riscos: a faixa etária acima dos 40 anos, o sedentarismo, fatores genéticos, fatores ambientais, o estresse, assim como o estilo de vida juntamente com os hábitos alimentares inadequados. Na medida em que o aumento no consumo de colesterol e ácidos graxos saturados estão diretamente ligado com o aumento na incidência dos casos. Os polifenóis são compostos orgânicos caracterizados pela presença de múltiplas unidades estruturais de fenol, encontrados em alimentos de origem vegetal como frutas, sucos, chás, chocolate, café e vinho tinto. O objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão de literatura sobre o tema proposto, levando em consideração trabalhos publicados nos últimos cinco anos. Sendo as bases de dados: BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), Google Acadêmico, *Pubmed*, Scielo (Scientific Electronic Library OnLine), utilizadas como instrumento para levantamento de dados. Encontrados 1.780 artigos publicados em língua portuguesa, entretanto apenas 7 publicações foram consideradas por corresponderem ao estudo. A busca foi realizada utilizando descritores como: alimentos funcionais, doenças cardiovasculares, antioxidantes e polifenóis. O chocolate acima de 70% do teor do cacau é considerado uma das grandes fontes alimentares de polifenóis e exerce efeitos benéficos sobre a saúde cardiovascular como: melhora da sensibilidade à insulina, controle de pressão arterial, redução da agregação plaquetária e atua no sistema antioxidante. O resveratrol, outra excelente fonte de polifenol, encontrada no vinho tinto e em uvas pretas, tem sido amplamente explorado por sua ação cardioprotetora que vai desde a inibição da agregação plaquetária, prevenção da oxidação de LDL, até o vasorelaxamento e vasodilatação. Apesar do grande benefício à saúde, muitas pesquisas ainda precisam ser realizadas, para elucidar a apresentação e a dosagem na suplementação do resveratrol. Visto que ainda não existem evidências conclusivas sobre os benefícios dos compostos bioativos polifenóis na saúde cardiovascular, é de fundamental importância a inserção de hábitos adequados (juntamente com a prática de atividade física, abandono do tabagismo e controle do estresse) e uma alimentação rica e variada com compostos bioativos (frutas, hortaliças, leguminosas, cereais, nozes e sementes), retardando a senescência das células e constituindo fatores de proteção contra as doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Compostos bioativos. Doenças crônicas não transmissíveis. Alimentos funcionais.