

A UTILIZAÇÃO DE DIETAS CONTENDO ALIMENTOS ANTIOXIDANTES PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Taynara da Silva de Lima (Acadêmica do Curso de Nutrição da FACISA/UFRN)
Ana Paula de Araújo Campelo (Acadêmica do Curso de Nutrição da FACISA/UFRN)
Ana Caroline de Araújo (Acadêmica do Curso de Nutrição da FACISA/UFRN)
Jéssyca Camila Carvalho Ramos da Rocha (Orientador)

Email: taynaradasilva7@gmail.com, anapaulaaraujocampelo64520@gmail.com; carolnutri2901@gmail.com; jessycacamila30@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um dos ciclos no qual ocorre o processo natural e progressivo que acomete todo indivíduo, ocorrem mudanças fisiológicas, bioquímicas e morfológicas. Porém essas modificações alteram o metabolismo e o estado nutricional deixando o indivíduo mais suscetível e vulnerável ao desenvolvimento de doenças crônicas. Concomitantemente, a alimentação saudável e balanceada é um ponto chave para o bem estar em todas as fases da vida. Mediante a isto, evidencia a importância de encontrar alternativas aliadas a compostos bioativos com o intuito de melhorar a qualidade de vida durante a velhice (AIRES et al., 2019).

Diante do exposto o objetivo do presente estudo é fazer uma revisão de literatura com a finalidade de levantar dados que apontem como o consumo diário de alimentos ricos em antioxidantes auxiliam no retardo do envelhecimento.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização desse estudo foi feita uma revisão bibliográfica na qual utilizou-se bases de dados como a *Scielo*, *Pubmed* e *Google Acadêmico*. Ademais foram selecionados estudos dos últimos 5 anos, e utilizadas as palavras-chaves empregadas na seleção como: envelhecimento, antioxidantes, alimentação saudável e qualidade de vida.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Evidencia-se que ter uma alimentação equilibrada ajuda no bom funcionamento do organismo e na qualidade de vida. Na fase da velhice ocorre uma produção de substâncias pró-oxidativas, além do estresse oxidativo estar em maior evidência, o reparo dos danos causados às células diminuem, elevando a quantidade de radicais livres. Com isso o mecanismo endógeno não é suficiente para evitar a oxidação, desse modo faz-se necessária a utilização de dietas contendo a inserção de alimentos com maior teor de antioxidantes em sua composição (BIANCH; ANTUNES, 2018). O consumo de alimentos fontes de antioxidantes como frutas cítricas que possuem vitamina C, folhosos-escuros fontes de vitamina E, carotenóides e flavonóides, os quais são fundamentais (TABELA 1) na dieta.



Fonte: Google, 2023.

Corroborar-se como uma alternativa para reduzir a oxidação das células que são causadas por esse processo desencadeado pelo organismo. Desse modo os alimentos possuem em sua constituição uma grande variedade de micronutrientes que juntos desempenham atuação simultânea (BIANCH; ANTUNES, 2018).

TABELA 1 - FONTES DE ANTIOXIDANTES

Antioxidante	Alimentos
Vitamina A	Leite e seus derivados, vísceras
Vitamina C	Lima, acerola, morango, caju
Vitamina E	Óleos vegetais, sementes oleaginosas, vegetais verdes-escuros
Carotenóide	Tomate, pimentão, laranja, abóbora.
Flavonóide	Frutas, hortaliças e sucos de uva

Fonte: Autoria Própria, 2023.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que, diante dos resultados encontrados, que no processo de envelhecimento as células estão mais propensas à oxidação, frente a isto a terapia nutricional alternativa utilizando alimentos fontes de antioxidantes que estejam presentes na alimentação diariamente pode ser uma forma para retardar a oxidação celular e por consequência a progressão da senilidade.

5. REFERÊNCIAS

AIRES, Isabel Oliveira; SOUSA, Larissa Layana Cardoso de; SOUSA, Dallyla Jennifer Moraes de; ARAÚJO, Diana Stefany Cardoso de. Consumo alimentar, estilo de vida e sua influência no processo de envelhecimento. **RESEARCH, SOCIETY AND DEVELOPMENT**, [s. l.], p. 1-17, 24 ago. 2019. DOI <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v8i11.1437>. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1437>. Acesso em: 19 set. 2023.

BIANCH, Maria de Lourdes Pires BIANCH; ANTUNES, Lusânia Maria Gregg ANTUNES. RADICAIS LIVRES E OS PRINCIPAIS ANTIOXIDANTES DA DIETA. **Rev. Nutr., Campinas**, [s. l.], n. 2, ed. 12, p. 123-130, 10 ago. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/rn/a/bzHBTqBfJr8jmJn3ZXx9nMs/?format=pdf#>. Acesso em: 20 set. 2023.