



Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

BENEFÍCIOS DA SEMENTE DE *CHIA* NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

INTRODUÇÃO: Com o aumento da longevidade, aumenta-se a necessidade do conhecimento dos fatores que implicam na prevalência das Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT). A alimentação é essencial na melhora das mudanças fisiológicas associadas com a idade e o desenvolvimento das DCNT. Uma estratégia para melhorar a qualidade da alimentação do idoso é a introdução de alimentos funcionais na dieta, estes, promovem um efeito fisiológico que vai além do valor nutritivo, contribuindo para a manutenção da saúde, bem-estar e diminuição dos riscos de DCNT. A *Salvia Hispânica*, conhecida como *Chia*, é uma planta que possui nutrientes associados com a diminuição dos riscos e prevenção de DCNT, além de alto teor de potássio, antioxidantes, cálcio, fibras, ômega 3 e aminoácidos essenciais. Esse trabalho teve por objetivo realizar uma revisão sistemática relacionada sobre os benefícios da semente de *Chia* como um alimento funcional na melhora da qualidade de vida da população idosa. **METODOLOGIA:** Foi realizado uma revisão sistemática sobre a semente de *Chia*, em que foram utilizados artigos de língua inglesa e portuguesa disponíveis nas bases de dados da Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Medline (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed. Utilizou-se artigos dos últimos 5 anos, levando em consideração aqueles associados da semente de *Chia* com as DCNT. Como descritores foram utilizadas as palavras “*Salvia Hispânica*, idoso e alimentos funcionais”. Os artigos foram selecionados pelo título. **RESULTADOS:** Foram selecionados 8 artigos, destes, um estudo avaliou as propriedades físico-químicas de uma fração rica em fibras (FRF) por meio da farinha desengordurada de *Chia*, mostrando alta atividade antioxidante. Em 2009, um

estudo feito com ratos *Wistar* investigou os benefícios do consumo da semente de *Chia*, rica em alfa-linolênico e fibras sobre a dislipidemia e resistência à insulina, por meio de uma dieta rica em sacarose (DRS). Observou-se que a semente de *Chia* pôde prevenir o aparecimento de dislipidemia, mantendo os níveis de glicose estáveis em ratos alimentados com a DRS durante três semanas. Um artigo publicado em 2012 relata a ação da *Chia* como um fator hipolipemiante. Um estudo randomizado teve como objetivo avaliar os efeitos de uma dieta padrão (DP) (Proteína de soja, nopal, semente de chia e aveia) sobre as variáveis bioquímicas da síndrome metabólica e viu-se que todos os participantes tiveram redução no peso corporal, IMC e circunferência da cintura durante o tratamento de 2 meses. No entanto, em 2009 um estudo avaliou a eficácia da semente de *Chia* na perda de peso e alteração dos riscos de doenças em adultos com sobrepeso. O experimento não teve influência sobre a massa corporal ou medidas de fatores de risco de doença em homens e mulheres com sobrepeso/obesidade. **CONCLUSÃO:** Portanto, a semente de Chia é considerada um alimento coadjuvante na redução do risco de DCNT. Havendo assim, a necessidade de mais estudos que comprovem os benefícios deste alimento na dieta.

Palavras chaves: *Salvia hispânica*, idoso e alimentos funcionais