

OS BENEFÍCIOS DAS ESPECIARIAS, UMA ALTERNATIVA PARA ESTIMULAR O PALADAR EM IDOSOS

Erika dos Santos Leal Maia¹
Erielma Pontes de Lima²
Marcos Garcia Costa Morais³

RESUMO

As alterações relacionadas ao paladar tanto química como sensoriais tornam-se evidentes a partir dos 60 anos e intensificando-se após os 70 anos, influenciando diretamente na qualidade de vida dos idosos. Com a diminuição dos limites das sensações de paladar e olfato, os idosos podem condimentar em excesso os alimentos, adicionando mais sal, podendo ter efeito negativo a sua saúde. Distúrbios referentes ao paladar são subestimados, podem ter consequências como; inapetência, mudanças nas preferências alimentares, refeições monótonas, anorexia, perda de peso ou ganho de peso e desnutrição, tendo como consequência o agravamento das suas doenças crônicas. Algumas medidas podem trazer benefícios significativos ao impedir ou amenizar as alterações gustativas no idoso, dentre elas, a introdução de alimentos que estimulam o paladar (especiarias). As especiarias são definidas como o material seco da planta que normalmente é acrescentado ao alimento para melhorar o flavor. Diante desse contexto o presente estudo tem como objetivo evidenciar as características organolépticas e principais propriedades funcionais de algumas especiarias, através de uma revisão literária. A cebola (*Allium cepa* L.) é uma hortaliça amplamente utilizada em temperos e molhos, possui sabor e aroma marcante, apresenta um composto bioativo (metilpropil trissulfeto) com ação antioxidante e hipoglicemiante. Dessa forma, a utilização de especiarias como alternativa para estimular a percepção gustatória no indivíduo idoso, valoriza a percepção do alimento proporcionando sabores e aromas às preparações, reduzir o teor de sódio e o uso de temperos industrializados e aditivos químicos ricos neste micronutriente e favorece o estado nutricional através da alimentação.

Palavras-chave: Especiarias. Percepção Gustatória. Idoso. Benefícios. Saúde.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento pode ser considerado como o processo no qual ocorre o declínio das funções fisiológicas pela ocorrência do somatório de alterações desencadeadas pela idade (CARDOSO; ALMONDES; COZZOLINO, 2013). As alterações relacionadas ao paladar tanto química como sensoriais tornam-se evidentes a partir dos 60 anos e intensificando-se após os 70 anos influenciando diretamente na saúde, e por consequência na qualidade de vida dos idosos (COELHO, 2014).

¹Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Campina Grande – PB, erikaleal31@hotmail.com;

²Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Campina Grande – PB, eri_pontes@hotmail.com;

³Graduado em Nutrição pelo Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Campina Grande – PB, markoos.garcia@gmail.com.

A percepção do sabor tem base anatômica no número de corpúsculos gustativo, presentes nas papilas linguais. Em pessoas jovens, esse número corresponde a mais de 250 corpúsculos para cada papila, enquanto nas pessoas acima de 70 anos esse valor é menor que 100 papilas gustativas linguais, o que acarreta diminuição da percepção de sabor em consequência da senescência. Sendo necessária ao idoso uma elevada concentração de elementos que induzam a sensação de sabor na constituição dos alimentos em comparação aos adultos jovens (PAULA *et al.*, 2008). A percepção gustativa dos cinco gostos básicos em jovens de 19 a 33 anos era mais preservada que em indivíduos idosos de 60 a 75 anos (MOJET; HEIDEMA; CHRIST, 2001).

Segundo Palheta *et al.*, (2011) a percepção do sabor ocorre através das papilas gustativas que fazem parte do sistema gustativo, os quais são os receptores primários, que abrigam uma variedade de diferentes células receptoras gustativas, que identificam os cinco sabores básicos (doce, amargo, salgado, azedo e umami) em sinais eletroquímicos transmitidos via neurônios sensoriais para o cérebro. Sendo o gosto atribuído aos compostos não voláteis presentes nos alimentos (DOUGLAS, 2011).

Ocorrem mudanças nas membranas das células gustativas que comprometem a função de canais iônicos e receptores sensoriais (BOYCE, 2006). Promovendo a redução significativa do número de botões gustativos numa papila gustativa, o que acarreta alterações tanto em avaliação qualitativa como por avaliação eletrofisiológica (MONTEIRO, 2009).

Segundo Neumann *et al.*, (2016) distúrbios referentes ao paladar são subestimados, entretanto, podem ter conseqüências desfavorável na saúde das pessoas idosas, tais como, inapetência, mudanças nas preferências alimentares, refeições monótonas, anorexia, perda de peso e desnutrição, tendo como conseqüência o agravamento das suas doenças crônicas. Para Syed *et al.*, (2016) associam o distúrbio do paladar ao aumento da ingestão de sal e açúcar e elevação dos índices de doenças crônicas não transmissíveis, como insuficiência cardíaca, diabetes mellitus e hipertensão.

Com a diminuição dos limites das sensações de paladar e olfato, os idosos podem condimentar em excesso os alimentos, adicionando mais sal, podendo ter efeito negativo a sua saúde. O paladar e o olfato estimulam importantes alterações metabólicas como secreções salivares, de ácidos gástricos e pancreáticos, bem como, aumentos nas concentrações plasmáticas de insulina, portanto, a redução do estímulo sensorial pode prejudicar esses processos metabólicos (KRAUSE, 2018).

O World Health Organization (2003) adverte que a excessiva ingestão de açúcares de adição na alimentação ameaça a qualidade dos nutrientes das dietas, fornecendo energia elevada sem nutrientes específicos. Sendo recomendado que a ingestão de açúcares de adição seja reduzida durante todas as fases da vida, tendo como meta a redução na ingestão para menos de 10% da ingestão total de energia (50g de açúcar por dia para adultos) e uma redução adicional da ingestão de açúcares de adição para menos de 5% do consumo total de energia (WHO, 2015).

Skrandies e Zschieschang (2015) identificaram influência do peso corporal na percepção gustativa e olfativa, estando o maior IMC relacionado a uma diminuição na percepção do sabor e odor dos idosos participantes do estudo.

Segundo Paula *et al.*, (2008) algumas medidas podem trazer benefício significativos ao impedir ou amenizar as alterações gustativas no idoso, dentre elas, a introdução de alimentos que estimulam o paladar (especiarias), o aumento da ingestão hídrica, a redução do consumo de alimentos com alto teor de carboidratos, em destaque os industrializados, mastigação adequada, higiene bucal apropriada e próteses dentárias em boas condições.

As especiarias são definidas como o material seco da planta que normalmente é acrescentado ao alimento para melhorar o flavor. Podem ser utilizados nos alimentos das seguintes formas: inteiras, frescas, secas, como extratos isolados e/ou óleo essencial (MADSEN; BERTELSEN, 1995).

As especiarias apresentam benefícios no processo digestivo. A presença de enzimas facilita a digestão de nutrientes, pois alguns extratos vegetais estimular a produção de saliva e dos sucos gástrico e pancreático, favorecendo a secreção enzimática e melhorando assim a digestibilidade dos nutrientes (MELLOR, 2000).

Diante desse contexto o presente estudo teve como objetivo evidenciar as características e principais propriedades funcionais de algumas especiarias comumente utilizadas na região nordeste do território brasileiro, através de uma revisão literária.

METODOLOGIA

Realizou-se um levantamento do tipo revisão bibliográfica nas bases de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), PubMed e da Web of Science e Scientific Electronic Library (SciELO), das produções científicas publicadas a partir de estudos realizados nos últimos 10 (dez) anos sobre o tema: Especiarias. Adotou-se

para nortear a revisão bibliográfica a questão: ‘quais os benefícios das especiarias no estímulo da palatividade em idosos e suas propriedades funcionais?’

A definição de estratégia de busca considerou as seguintes expressões: 'idosos', 'Taste Perception', 'organisms', 'spices', 'benefits' e 'health'. Todos os termos foram utilizados em várias combinações. Os critérios de inclusão para a realização desse estudo foram: 1) que abordavam o tema especiarias; 2) estudos realizados no período de 2010 a 2020; 3) artigos nos idiomas português e inglês; e 4) por último, os artigos que se enquadravam nos critérios anteriormente citados, mas que abordavam, especificamente, os benefícios das especiarias na percepção gustatória em idosos. Foram excluídas as publicações que: 1) abordavam outro tema que não o de interesse deste trabalho; 2) estudos publicados anteriormente a 2010 e 3) estudos repetidos. Foram identificados 79 estudos. Após a aplicação dos critérios de exclusão, doze artigos foram selecionados. Foram utilizadas especiarias típicas da região nordeste do território brasileiro, selecionados por apresentar maior número de artigos durante a pesquisa e as especiarias foram dispostas no estudo em ordem alfabética.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Cutrim (2017), o alecrim (*Rosmarinus officinalis*) promove sabor picante, com aroma forte e agradável. Sendo utilizado como erva aromática e medicinal, possui várias fontes de compostos bioativos responsáveis por propriedades como: antioxidantes, antimicrobianas, antiinflamatórias, digestiva, estimulante, ativador de circulação sanguínea, antidepressivo e anti-séptico. Utilizado na culinária principalmente em massas (RIBEIRO *et al.*, 2016).

O alho (*Allium sativum*), de origem asiática é considerado uma das plantas mais antigas do mundo, sendo cultivado há mais de 5.000 anos, com bulbo constituído por folhas escamiformes (dentes de alho), é comestível e utilizado como temperos e outros fins, apresentando um sabor forte e marcante devido a alguns componentes, como os compostos organossulfurados, além de compostos bioativos, responsáveis pelas propriedades medicinais, como as frutanas, com ação diurética, além de possuir óleos essenciais importantes para o funcionamento do organismo, como a alicina, que promove diminuição dos níveis de colesterol e a redução da pressão arterial (FERREIRA *et al.*, 2016).

A cebola (*Allium cepa L.*) é uma hortaliça consumida popularmente pelos brasileiros, amplamente utilizada em temperos e molhos, constituída por bulbos que possuem

características de sabor e aroma marcantes, apresentando um composto bioativo chamado metilpropil trissulfito com ação antioxidante e hipoglicemiante (TADA *et al.*, 2014).

A cebolinha (*Allium fistulosum L.*) é um condimento amplamente utilizado na alimentação humana, possui sabor marcante, rica em carotenóides e óleos essenciais como a alicina e saponinas, com ação antioxidante e contribui para a redução da pressão arterial (SILVA *et al.*, 2015).

Segundo Santos (2016) o coentro (*Coriandrum sativum*) muito utilizado na culinária brasileira das regiões Norte e Nordeste, comumente conhecidos como cheiro-verde proporcionando sabor e aroma marcante aos alimentos em diversas preparações como saladas, carnes, feijões, peixes, etc., possuindo também funções fitoterápicas, proporcionando benefícios adicionais à saúde, como o efeito cicatrizante e ação hipoglicemiante (SILVA, 2014).

O gengibre (*Zingiber officinale Roscoe*) é uma planta herbácea de origem asiática, cujo rizoma é utilizado para alimentação e produção de panificação como pães, bolos e biscoitos, possuindo na composição componentes voláteis, gorduras, ceras, carboidratos, vitaminas e minerais, e contém também uma enzima proteolítica chamada zingibain, além do óleo essencial zingerona, com ação antiinflamatória (SOUSA *et al.*, 2019).

Segundo Melo *et al.*, (2018) a hortelã (*Mentha x villosa Huds.*) é conhecida popularmente como hortelã rasteira, hortelã de panela, hortelã da folha miúda. Possui óleos essenciais ricos em monoterpenos, como mentol, mentona e alta concentração de óxido de piperitenona e outros derivados utilizados nas indústrias alimentícias e farmacêuticas, apresentando propriedades que facilitam a digestão, com sabor picante quando incorporados nas preparações (MARTÍNEZ, 2016).

Para Caputo *et al.*, (2017) o louro (*Laurus nobilis*) tem origem mediterrânea, conhecido por ser uma planta fortemente aromática, composta por óleos essenciais de ação antimicrobiana, antiviral e antifúngica. Possui os compostos químicos cineol e linalol, que facilitam a digestão, além de ajudar a estimular o apetite devido ao aroma dos óleos essenciais (CORRÊA; HARO, 2017).

Segundo Henrique, Ferreira e Nunes, (2017) o manjeriço (*Ocimum basilicum L.*) possui inúmeras variedades, sendo as destinadas à culinária selecionadas pela forma, tamanho, aroma e sabor de suas folhas. Possuem folhas grandes, ovadas e verde-claras, com cheiro fresco, forte e ardente, com propriedades nutricionais, fornecendo vitaminas (A, E, C e folato) e minerais (cálcio, potássio, fósforo e magnésio) sendo utilizados na medicina natural

e fitoterápica por apresentar compostos responsáveis por sua ação antioxidante e anti-inflamatória, dentre eles, destacam-se o ácido caféico, ácido gálico, ácido clorogênico, rutina, quercetina, ácido rosmarínico e kaempferol. Na culinária pode ser utilizado para enriquecer molhos e recheios, como também temperos de arroz e carnes (SILVA *et al.*, 2018).

O orégano (*Origanum vulgare*) é pertencente à família Lamiaceae, sendo uma planta aromática muito utilizada na indústria alimentícia. Esta erva possui propriedades com funções digestivas, antioxidantes, antibacterianos, antibióticos, analgésicos, sedativos, auxiliam no tratamento de gripes, resfriados e cólicas menstruais. Usualmente utilizadas em molhos italianos, molhos de tomate, ensopados, massas e sopas (OLIVEIRA *et al.*, 2016).

A salsa (*Petroselinum crispum*) possui odor agradável, e apresenta como princípios ativos, os óleos essenciais, no qual estão presentes os ácidos linoleico, oleico, palmático, e um óleo volátil composto por apiole, mirysticina, limoneno e eugenol com propriedades medicinais, são usadas como alternativas de um alimento funcional, como ação: diurética, anticoagulante, antiplaquetário, hipoglicemiante, analgésica, antibacteriana, antioxidante, entre outros (MOURA *et al.*, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dessa forma, a utilização de especiarias como alternativa para estimular a percepção gustatória no indivíduo idoso: valoriza a percepção do alimento proporcionando sabores e aromas às preparações; reduz o teor de sódio e o uso de temperos industrializados e aditivos químicos ricos neste micronutrientes; favorece o estado nutricional através da alimentação; o indivíduo beneficia-se das propriedades funcionais das especiarias e vivencia um dos maiores prazeres da vida, que é o ato de se alimentar com prazer.

Diante da carência de estudos sobre o tema abordado, ressaltar-se a importância da realização de mais estudos sobre o assunto, a fim de obter o máximo de subsídios científicos que possam colaborar de forma positiva as discussões a respeito do tema.

REFERÊNCIAS

BOYCE, J.M.; SHONE G.R. Effects of ageing on smell and taste. **Postgraduate Medical Journal**. v. 82, n. 966, p.239-41, 2006.

CAPUTO, L. *et al.* Laurus nobilis: composição do óleo essencial e suas atividades biológicas. **Revista Moléculas**, v. 22, nº 6, 2017.

COELHO, H.D.S.; GRANATO L. Avaliação dos limiares de detecção do gosto salgado em idosos. **Journal of the Health Sciences Institute**.v.32, n. 4, p. 413-8, 2014.

CORRÊA, R. S. **Caracterização dos constituintes químicos e avaliação *in vitro* dos óleos essenciais de *Laurus nobilis*, *Illicium verum* e *Origanum vulgare* sobre *Rhipicephalus microplus***.(Dissertação de Mestrado) Programa de Pós-graduação em Biociência Animal – Universidade de Cuiabá, Cuiabá. 53p. 2017.

CARDOSO, B.R.;ALMONDES, K.G. de S.; COZZOLINO, S.F.M..Alimentação do idosos. In: COZZOLINO, S.F.M.; COMINETTI, C. Bases **Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença**. Barueri: Manole, 2013. p.779-808.

CUTRIM, E. S. M. **Avaliação da atividade antimicrobiana e antioxidante dos óleos essenciais de *Zingiber officinale* Roscoe (Gengibre) e *Rosmarinus officinalis* L. (alecrim) frente às bactérias patogênicas**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Federal do Maranhão, São Luís. 69 p. 2017.

DOUGLAS CR. **Fisiologia aplicada à nutrição**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2011.

FERREIRA, A. J. *et al.* Eficiência da ação antimicrobiana do óleo essencial de alho (*Allium sativum*).**Revista Sinapse Múltipla**, Minas Gerais. v.5, n.2, p. 102, 2016.

HARO, J. P. B. **Características Organolépticas de la canal de cuy sometido a diferentes fuentes de humo natural (*Laurus nobilis*, *Juglans regia*, *Prunus serotina*)**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Faculdade de Ciências Pecuárias, Riobamba – Ecuador. 124 p.2017.

HENRIQUE, A.V.A.;FERREIR A, L.P.;NUNES,C dos R.Análise Físico-Química e Antioxidante de Manjeriçao (*Ocimum Basilicum* L.) Orgânico.**Revista Interdisciplinar do Pensamento Científico**.v. 3, n.6, p.85-97,2017.

MADSEN, H.L.; BERTELSEN, G. Spices as antioxidants. **Trends in Food Science and Technology**, v.6, n.8, p.271-7, 1995.

MAHAN, L.K.; RAYMOND,J.L. **Krause alimentos, nutrição e dietoterapia**. 14^aed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

MARTÍNEZ, C. A. G. **Principais componentes do óleo essencial de acessos de *Mentha* spp em Brasília e estudo da propagação vegetativa**. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília – Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária, Brasília, 78 p.2016.

MEDEIROS, R. O. N. B. **Estudo da aplicação na área da saúde do gengibre, sua caracterização química**. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Portugal, 68 p. 2017.

MELLOR, S. Alternatives to antibiotic. **Pig Progress**, v.16, n.1, p.18-21, 2000.

MELO, W.F. *et al.* Propriedades Físico-Químicas da Hortelã e seus Benefícios à Saúde. **Informativo Técnico do Semiárido-INTESA**, v.12, n 2, p. 08-13, 2018.

MOJET, J.; CHRIST-HAZELHOF, E.; HEIDEMA J. Taste perception with age: generic or specific losses in threshold sensitivity to the five basic tastes. **Chem Senses**, v.26, n.7, p. 845-60, 2001.

MONTEIRO, M.A.M. Percepção Sensorial dos Alimentos em Idosos. **Revista Espaço para a Saúde**, V.10, n.2, p. 34-42, 2009.

MOURA, L. A. B. *et al.* Ervas e especiarias como alternativa para uma alimentação saudável. **Encontros Universitários da UFC**, v.1,p.13. 2016.

NEUMANN, L.; SCHAUREN B.C.; ADAMI F.S. Sensibilidade gustativa de adultos e idosos. **Revista Brasileira Geriatria Gerontologia**, v.19, n.5, p. 797-808, 2016.

OLIVEIRA, V. C. *et al.* Metabólitos secundários e características anatômicas de folhas de orégano (*Origanum vulgare ssp. hirtum*) cultivado sob malhas coloridas. **Revista de Ciências Agrárias**,v.39 n.1, p.170-177, 2016.

PALHETA, NETO F.X, et al. Anormalidades sensoriais: olfato e paladar. **International Archives of Otorhinolaryngology**, v. 15, n. 3, p.350-8, 2011.

PAULA, R.S.; COLARES, F.C.J.; TOLEDO, J.O, et al. Alterações gustativas no envelhecimento. **Revista Kairós**, v.11, n.1, p. 217-35,2008.

RIBEIRO, A. *et al.* **Utilização de Extrato de Alecrim Livre e Microencapsulado como Ingrediente Bioativo para o Desenvolvimento de Alimentos Funcionais.** Encontro Ciência XVI. Bragança, Portugal, 2016.

SANTOS, P.C. **Análise Fitoquímica e Avaliação das Atividades Antioxidantes, Antimutagênica e Citotóxica do Extrato Hidroalcoólico de Coriandrum sativum** L.Disertação (Mestrado em Biologia Vegetal). Universidade Federal do Espírito Santo, Centro de Ciências Humanas e Naturais, 69 p.2016.

SILVA, A. P. G. *et al.* Características físico-químicas de cebolinhas comum e europeia. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 18, n. 4, p. 293-298, 2015.

SILVA, M. G. **Cinética de secagem de hortaliças: Estudo preliminar.** Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande. 43 p. 2014.

SILVA, M.L. Manjerição (*Ocimum Basilicum L.*) da Alimentação a Medicina Popular. **Revista Internacional de Nutrologia**, v. 11, n.11, p.24-27,2018.

SKRANDIES, W.; ZSCHIESCHANG, R. Olfactory and gustatory functions and its relation to body weight. **Physiol Behav**, V. 142, p.1-4, 2015.

SOUSA, J.P. *et al.* Breve Relato Sobre os Efeitos Terapêuticos do Gengibre. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Ariquemes, v. 10, n. 1, p. 45-54, 2019.

SYED, Q.; HENDLER, K.T.; KONCILJA, K. The Impact of Aging and Medical Status on Dysgeusia. **The American Journal of Medicine**, V.129, n.7, p.753, 2016.

TADA, E. F. R. *et al.* Avaliação da qualidade de cebola desidratada submetida a diferentes métodos. **Revista Ciências Exatas e Naturais**, v.16, n.1, p.95-108, 2014.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation**, 916 p., 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Organization. **Guideline: Sugars Intake for adults and children**. Geneva, Switzerland: WHO, 2015.