

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ALIMENTOS E
NUTRIÇÃO

**A importância dos alimentos antioxidantes: os
protetores do organismo**

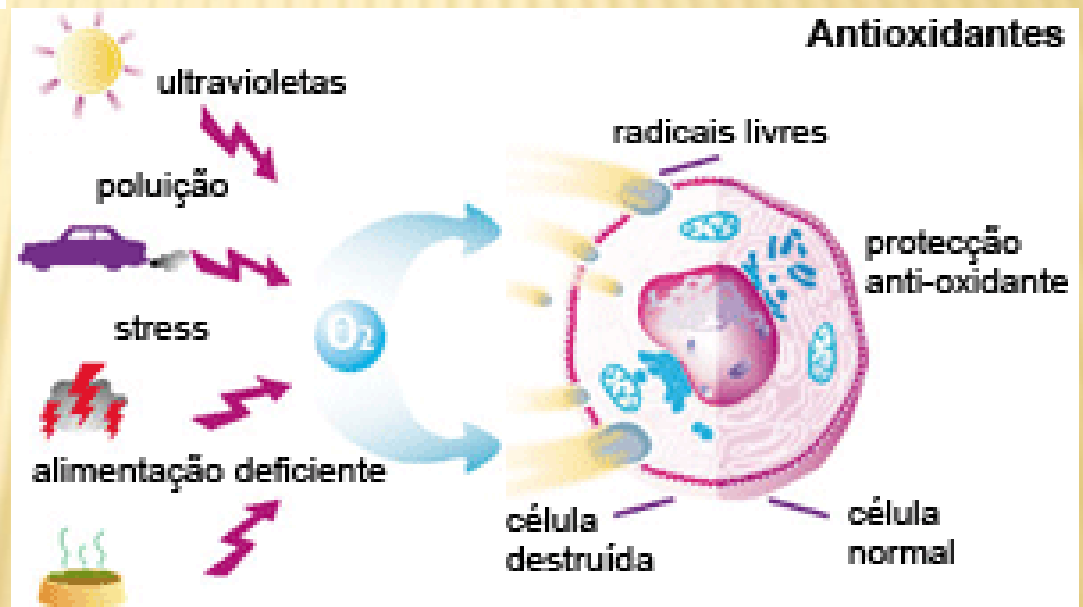
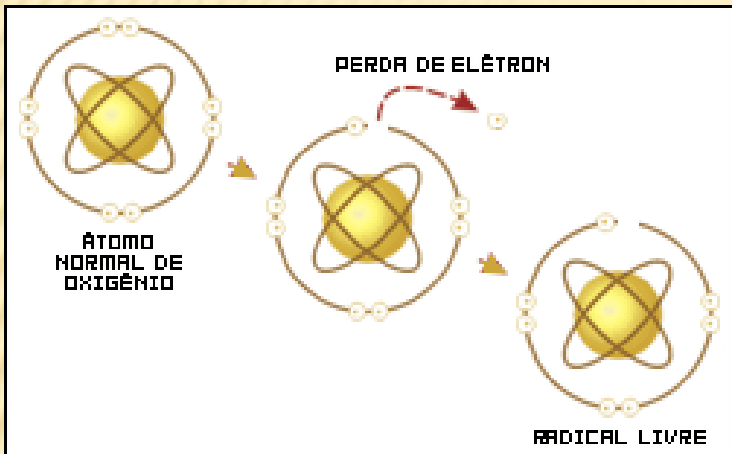
Danielle dos Santos Bonfim de Castro
Apresentadora

Rio de Janeiro, 2013

ANTIOXIDANTES - O QUE SÃO?

- ✘ São substâncias que atuam retardando o envelhecimento, prevenindo doenças crônicas como cardiovasculares, renais, hepáticas e o câncer;
- ✘ Impedem o efeito danoso dos **radicais livres**;
- ✘ Impedem a oxidação das moléculas que constituem as membranas das células;

RADICAIS LIVRES



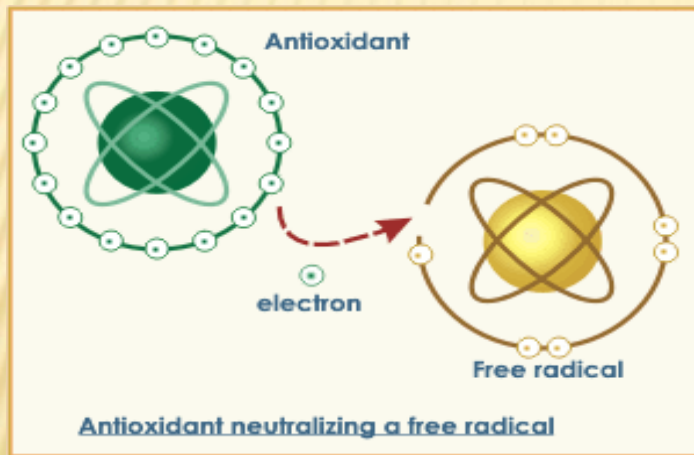
RADICAIS LIVRES



- ✘ Os radicais livres atuam danificando as células e propiciando o aparecimento de várias doenças, entre elas:
 - Envelhecimento precoce
 - Doenças cardiovasculares
 - Doenças pulmonares
 - Deficiências imunitárias
 - Cataratas
 - Cancro

A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTES

DEFESA DO ORGANISMO



- ✘ **Antioxidantes** são moléculas capazes de retardar ou impedir o dano oxidativo causado por **radicais livres**;
- ✘ O papel dos antioxidantes é bloquear as reações de oxidação e oferecer proteção às membranas das células;
- ✘ Os antioxidantes podem ser sintetizados no organismo ou obtidos a partir da dieta.

ANTIOXIDANTES

Dieta rica em frutas e hortalças

Variedade de antioxidantes

↑ da defesa imune

↓ o risco de desenvolver doenças



EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

- ✘ Frutas, Legumes e Verduras (F,L&V) são importantes componentes da dieta saudável e o consumo diário e em quantidade suficiente pode prevenir grande parte das doenças, especialmente as cardiovasculares e alguns tipos de câncer. (FAO/OMS, 2004).
- ✘ Uma dieta com uma grande quantidade e variedade de frutas, legumes e verduras pode prevenir 20% ou mais dos casos de câncer (World Cancer Research Fund - WCRF,1997).

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

- Estudo longitudinal realizado com cerca de 40.000 mulheres profissionais de saúde (Women's Health Study), observou que uma alta ingestão de frutas, legumes e verduras estava associada com um menor risco de doenças cardiovasculares, principalmente infarto do miocárdio (Liu et al, 2000);

EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS

- ✘ O Relatório Mundial sobre Saúde – 2002 (OMS) estima que o baixo consumo desses alimentos está associado a cerca de 31% das doenças isquêmicas do coração e 11% dos casos de derrame no mundo.
- ✘ Acredita-se que a redução no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares se dá pela combinação de micronutrientes, antioxidantes, substâncias fitoquímicas e fibras presentes nestes alimentos (INCA, 2004).

QUAIS AS PRINCIPAIS FONTES ?????

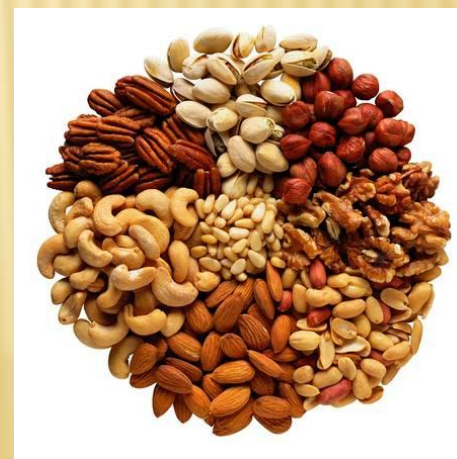
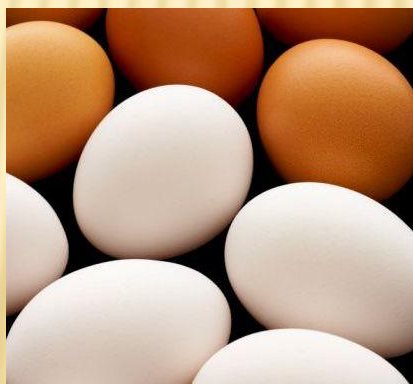
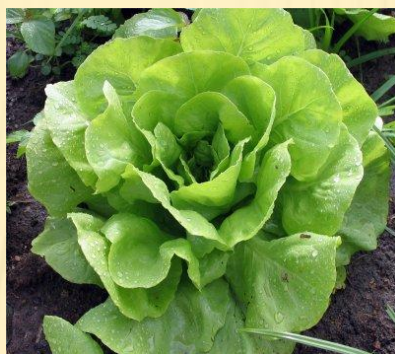
VITAMINA A



VITAMINA C



VITAMINA E



BETACAROTENO



RESVERATROL



OBRIGADA!!!!!!