

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição
Ciclo de Palestras



Roberta Melquiades Silva de Andrade

Para entender melhor...



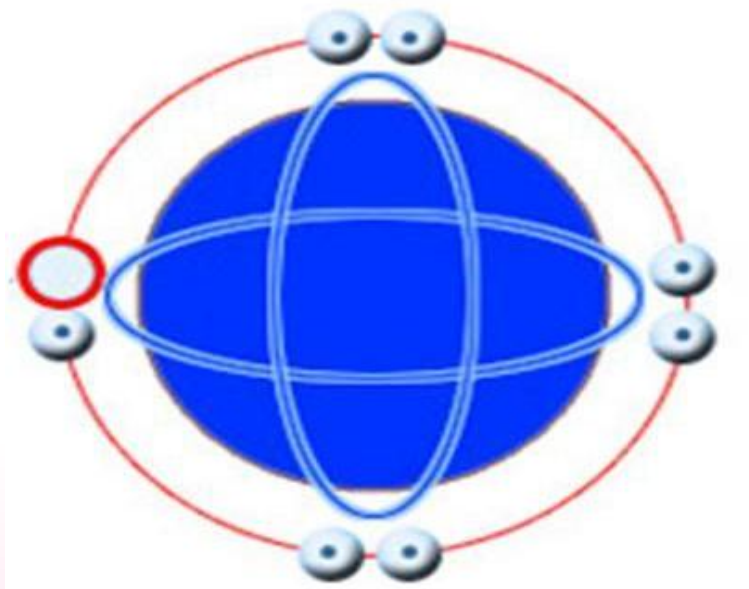
✓ *Radicais livres*

✓ *Sistema antioxidante*

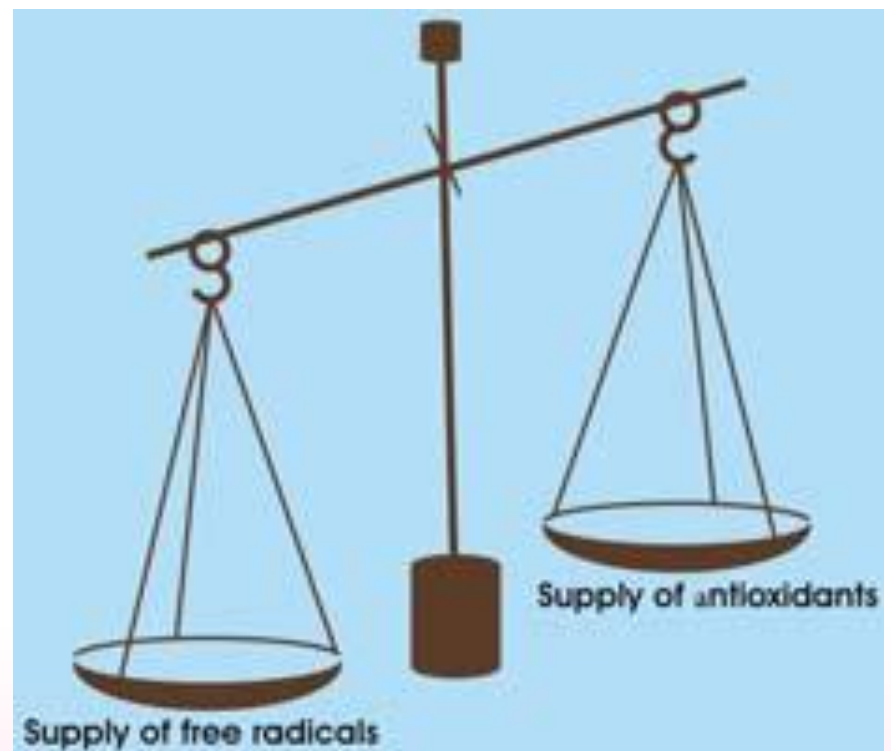


Radicais Livres

- ✓ Moléculas liberadas pelo metabolismo
- ✓ Espécie química altamente reativa



Radicais livres

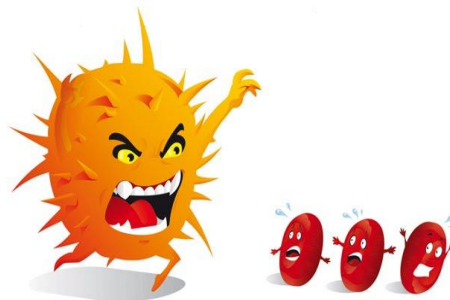


Estresse oxidativo

Por que são prejudiciais?



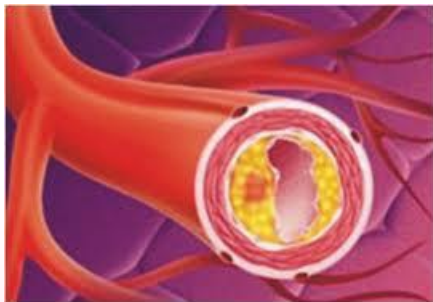
Doença de Parkinson



Radicais Livres



Doença de Alzheimer

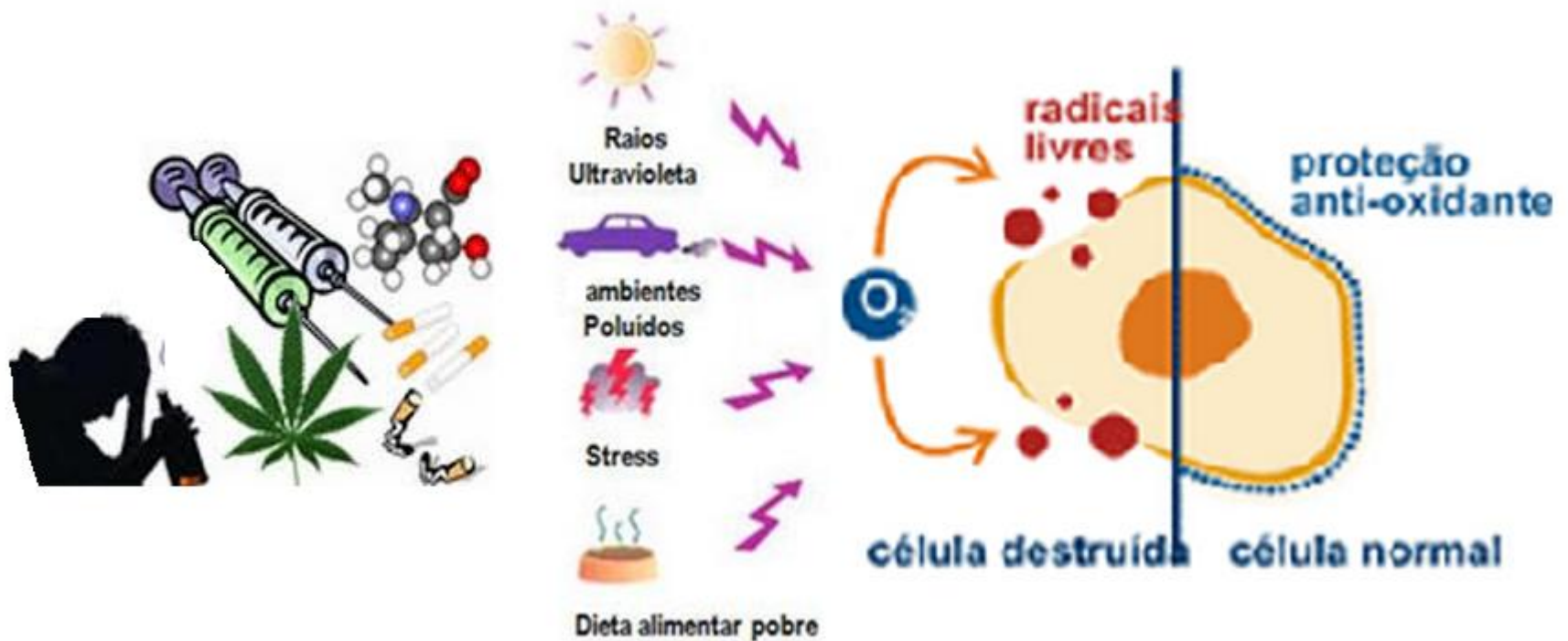


Doenças Cardíacas



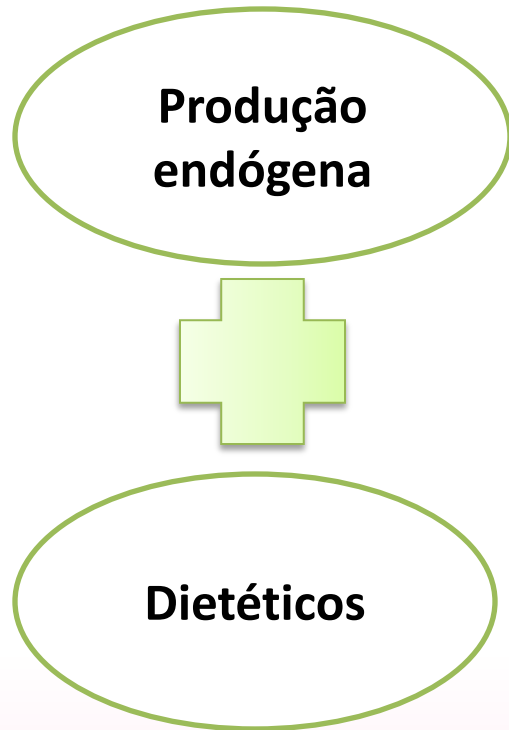
Câncer

O que acelera sua produção?



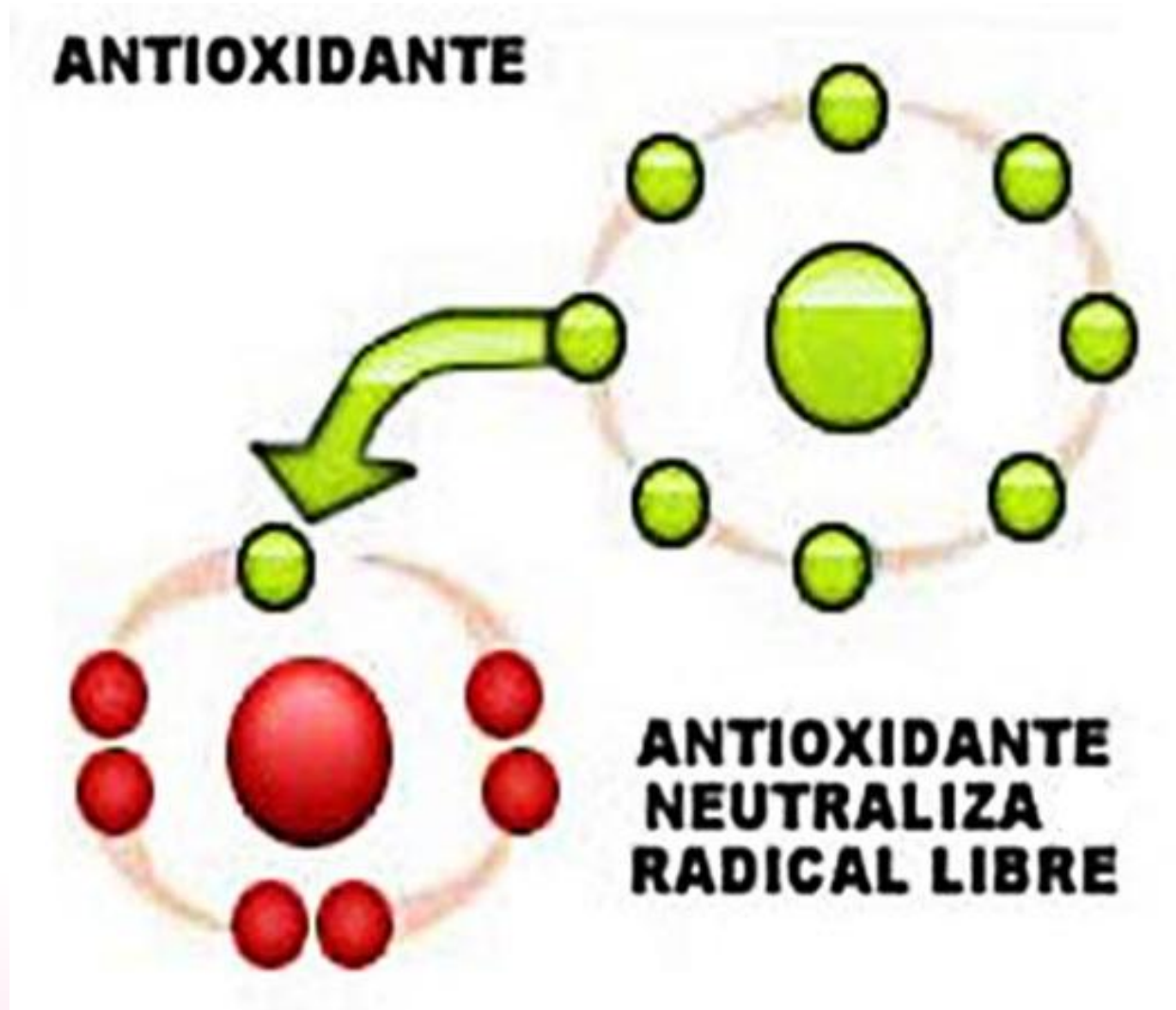
Sistema antioxidante

- ✓ Substâncias que protegem as células dos oxidantes liberados (radicais livres).



Nutrição adequada é essencial!

Antioxidante



Antioxidantes

✓ Produzidos pelo organismo:

Enzimas:
Primeira linha
de defesa



Zinco



Selênio



Cobre



Antioxidantes

- Antioxidantes dietéticos

Vitamina E

- Protege membranas celulares
- Sequestra os radicais livres



Azeite



Sementes oleaginosas



Cereais integrais



Frutas vermelhas



Abacate

Vitamina E - Fontes



**Vegetais de folhas
verde-escuras**



Semente de linhaça



Legumes

Vitamina C

- ✓ Inativa radical livre
- ✓ Produção de hormônios antiestresse



**Frutas, principalmente
cítricas**



Vegetais folhosos



Tomate e pimentão verde

**Aumenta a
absorção de
Ferro**

**Redução dos
níveis por
analgésicos e
álcool**

**Depleção
pelo fumo**

**Vitamina
C**



Carotenóides

- ✓ Pigmentos produzidos pelos vegetais para proteção
- ✓ β -caroteno é o mais conhecido
- ✓ Neutraliza a ação de radicais livres



Frutas amarelo-alaranjadas



**Vegetais de folhas
verde-escuras**



Tomate - Licopeno

Flavonóides

- ✓ Neutraliza radicais livres
- ✓ Ativa enzimas antioxidantes
- ✓ Ação antiinflamatória



Frutas



Legumes



Hortalças



Chá verde



Cebola - Quercetina



Vinho tinto

Em resumo...

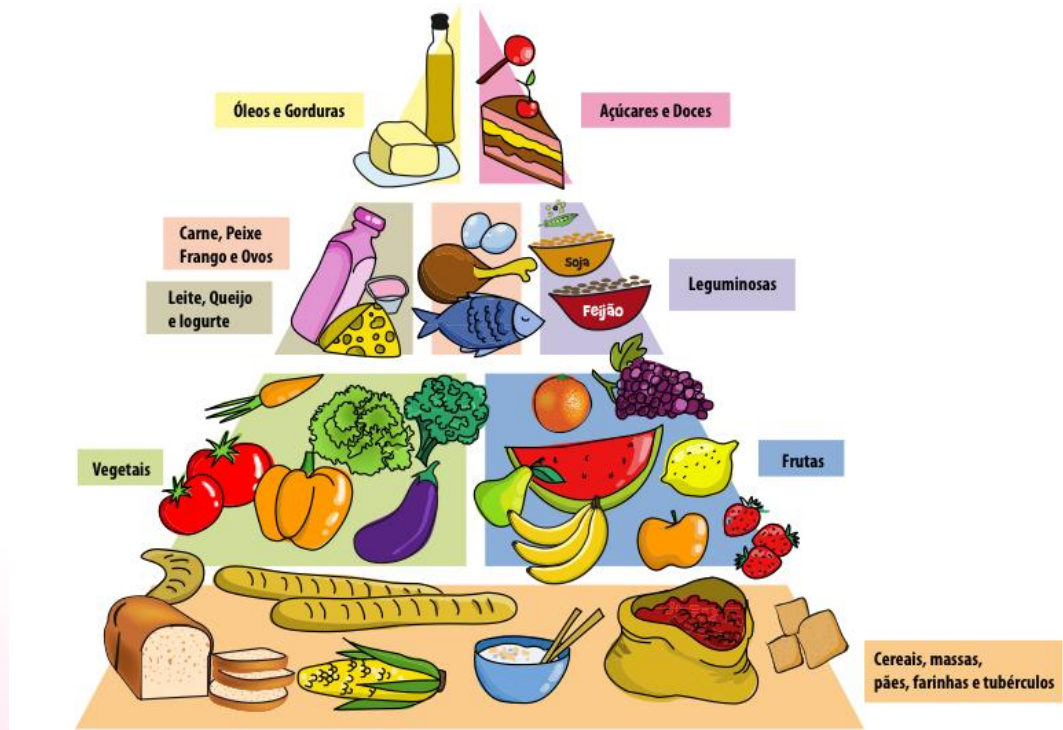
O hábito alimentar saudável promove uma nutrição celular adequada!



O equilíbrio entre os radicais livres e o sistema antioxidante é que vai determinar o nível de estresse oxidativo.

A nutrição celular adequada ameniza o estresse oxidativo!

A alimentação é o que está mais ao nosso alcance!



OBRIGADA!

