

# ANTIOXIDANTES EM ALIMENTOS: PAPEL NA SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

**Autora:** Profa. Dra. Mariana Battaglin Villas Boas Alvaro

Prevenir doenças como a obesidade, diabetes, hipertensão e o câncer é uma preocupação recorrente nos últimos tempos, visto que o índice de mortalidade relacionado a elas vem aumentando cada vez mais no mundo todo. Diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares são decorrentes de má alimentação, que geralmente envolve o consumo excessivo de alimentos industrializados, ultraprocessados, com excesso de gorduras, açúcares e sódio, principalmente. Nesse cenário, pesquisadores vêm tentando encontrar meios de prevenir doenças e eles demonstraram que, por meio da alimentação, é possível evitar algumas delas. O desequilíbrio entre a formação de radicais livres e de antioxidantes no organismo é chamado de estresse oxidativo, que causa danos celulares irreversíveis, podendo levar ao surgimento de várias doenças degenerativas e carcinogênicas. A aterosclerose, por exemplo, é resultante da oxidação do LDL pelos radicais livres, que forma a placa de gordura dentro dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação sanguínea. Radicais livres são produzidos pelo nosso organismo a partir de processos metabólicos e também podem chegar por meio de fontes externas, como cigarro, poluição do ar, medicamentos, aditivos químicos e álcool em excesso. Por isso, a busca por alimentos antioxidantes tem crescido cada vez mais. Os antioxidantes exógenos são aqueles que precisam ser consumidos por meio da alimentação e são responsáveis por minimizar e até bloquear os danos causados pelos radicais livres. Levando-se em conta que estamos expostos constantemente ao ataque de radicais livres, torna-se extremamente necessária a ingestão adequada de tais alimentos. Nesse contexto, serão abordados os principais antioxidantes presentes nos alimentos e o seu papel na saúde e prevenção de doenças.