

A Ação dos Flavonoides no Controle das Dislipidemias

*Elizângela Lupinacci (IC)¹, *Hellen Cristina Lopes (IC)¹, Élica Paula Dini de Franco (PG)²

1- Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas ASMEC; 2- Docente das Faculdades Integradas ASMEC

hellenzetula@hotmail.com, lizlupinacci@yahoo.com.br

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensinos e Pesquisas Ltda. Departamento de Nutrição.

Palavras Chave: *Flavonoides, Dislipidemias, Hábito alimentar.*

Introdução

A ingestão de lipídeos vem crescendo nas últimas décadas em função da alteração do padrão alimentar. Devido a esses maus hábitos alimentares vêm crescendo o número de doenças crônicas, como doença cardiovascular, obesidade, dislipidemias, entre outras (SILVA, 2007).

Com a correria dos dias atuais, a alimentação se tornou precária dando espaço para os alimentos industrializados, semi-prontos e os famosos fast-foods. Essas mudanças só prejudicaram a saúde da população e o surgimento de doenças relacionadas com a má alimentação só tem aumentado.

Desenvolvimento

As dislipidemias são alterações dos níveis sanguíneos dos lipídeos circulantes, sendo um fator importante para o risco de doenças cardiovasculares (CUPPARI, 2005).

Os flavonoides são antioxidantes encontrados principalmente em hortaliças e frutas, mas também estão presentes em grãos, sementes, castanhas, condimentos e ervas, em bebidas como o vinho, suco de uva e chá. (COSTA, 2010)

Os flavonoides estão sendo estudados por serem associados à diminuição do colesterol humano, à redução de LDL

colesterol, ou melhora do perfil lipídico, sua ação na pressão arterial e o seu poder antioxidante, podendo diminuir a taxa de morbimortalidade por doenças cardiovasculares. (RODRIGUES, 2007)

Conclusões/Considerações Finais

O hábito alimentar saudável é essencial para a promoção de uma boa qualidade de vida, através dele são consumidos nutrientes apropriados para prevenir patologias futuras e até mesmo tratar as patologias existentes no organismo, associadas ou não a tratamentos farmacológicos.

Os flavonoides vêm se destacando nos últimos anos devido ao seu poder antioxidante, que atua na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, por isso a escolha de alimentos ricos desta substância são fundamentais para manter uma vida saudável.

COSTA, N. M. B.; ROSA, C. O. B. **Alimentos Funcionais – componentes bioativos e efeitos fisiológicos**. Rio de Janeiro: Rubio, 2010.

CUPPARI, L. **Nutrição Clínica no Adulto**. 2.ed. Barueri, SP: Manole, 2005.

RODRIGUES, U. T. F. M. Revisão sistemática sobre a ação do chocolate, chá, vinho tinto e café na saúde cardiovascular. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo: ISSN, v. 1, n. 2, p. 36-46, mar/abr, 2007.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007.