

Antioxidantes alimentares

Os antioxidantes bloqueiam o efeito nocivo dos radicais livres no organismo. O seu consumo por meio dos alimentos é a opção mais segura, uma vez que a ingestão de suplementos não é suficientemente conhecida. A dieta mediterrânea pode suprir todas as necessidades.

Os antioxidantes são um conjunto heterogéneo de substâncias formadas por vitaminas, minerais, pigmentos naturais, compostos vegetais e enzimas, que bloqueiam o efeito nocivo dos radicais livres no nosso organismo. O termo antioxidante aplica-se, geralmente, às substâncias que impedem a oxidação de outros compostos químicos, oxidação que pode ocorrer naturalmente pela ação metabólica do organismo ou por influência de fatores externos. O estilo de vida adotado influencia diretamente a nossa saúde. A exposição a fumos provenientes das indústrias ou dos automóveis, assim como o tabagismo, o consumo excessivo de álcool e de fármacos (muitas vezes consumidos sem prescrição médica) e a exposição aos raios solares (radiação UV) são responsáveis pela formação de radicais livres no nosso organismo. O corpo humano está preparado para a presença dos radicais livres, combatendo 99% dos mesmos, quando produzidos como resultado do trabalho metabólico. Precisamos, inclusive, da presença destes químicos para nos protegermos de certas doenças – por exemplo, os glóbulos brancos utilizam os radicais livres para destruir vírus e outros microrganismos indesejáveis. O problema ocorre quando não há um equilíbrio entre as substâncias oxidantes e as antioxidantes. Os radicais livres são moléculas constituídas por um ou mais pares de eletrões desemparelhados, tornando-se altamente reativos. Uma das formas de contrariar o efeito destas substâncias é a ingestão de moléculas capazes de sequestrar os radicais (agentes quelantes) ou por inibição da própria reação inerente à formação dos oxidantes (agentes de inibição). A fonte mais comum e mais fácil de consumir antioxidantes é a alimentação. As frutas e os vegetais são extremamente ricos nesses compostos. A melatonina, o tocoferol (vitamina E), o ácido ascórbico (vitamina C), e o b-caroteno são exemplos de antioxidantes não enzimáticos provenientes do vinho tinto, do milho, da laranja e da cenoura, respetivamente. Devido à presença de inúmeros compostos com função antioxidante em cada um dos alimentos estudados, a quantificação dos mesmos torna-se complicada, Antioxidantes alimentares pelo que se utilizam mais frequentemente métodos qualitativos-comparativos, como é o caso da reação oscilante de Briggs-Raucher. Cada vez mais, têm sido estudados os efeitos dos antioxidantes em relação à saúde, principalmente nos países desenvolvidos ocidentais. As pesquisas tentam explicar os benefícios dos antioxidantes nas doenças cardiovasculares, em numerosos tipos de cancros, em processos associados com o envelhecimento, como as cataratas, a doença de Alzheimer e outras alterações do sistema nervoso. Alguns estudos epidemiológicos sugerem que a ingestão de alimentos ricos em antioxidantes diminui o risco de certas doenças, modifica as alterações normais do envelhecimento e está associada à ampliação do tempo de vida, porque os antioxidantes reduzem ou impedem a ação dos radicais livres que causam o envelhecimento. O consumo de antioxidantes por meio dos alimentos que os contenham na forma natural é a opção mais segura, uma vez que a ingestão de suplementos ainda não é suficientemente conhecida, não se tendo a certeza de quais as doses adequadas. Uma alimentação variada e equilibrada como a dieta mediterrânea deveria ser capaz de suprir todas as necessidades.

Departamento de Conteúdos Científicos do Visionarium