

A AÇÃO DOS FLAVONOIDES NAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

SILOTTI, Hayja Carla Corrêa Demuner (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

VANZIN, Suelen Delanio Bácio (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

As doenças cardiovasculares ateroscleróticas são umas das principais causas de morte no Brasil e no mundo, causa um grande impacto social e econômico elevando gastos com medicamentos e leitos em hospitais para atender a população portadora dessas doenças. Existem várias formas de prevenção como, ter uma alimentação pobre em gorduras saturadas e açúcares, rica em fibras, vitaminas e minerais. Um importante aliado no controle das doenças cardiovasculares (DCV) são os flavonóides (resveratrol), estes são compostos polifenólicos de ação antioxidantes amplamente distribuídos nas frutas como (uvas) e hortaliças. Consumir esses alimentos diariamente auxilia na redução dos níveis séricos de lipoproteínas de baixa densidade, reduzindo assim os riscos de (DCV). O objetivo demonstrar os benefícios do uso de alimentos ricos em resveratrol como substância protetora das artérias nas doenças cardiovasculares. A inclusão dos alimentos que contém substâncias denominadas Resveratrol auxilia na redução da incidência dessas doenças. A revisão foi realizada com acesso a livros, artigos científicos, na área de Alimentos Funcionais, no site Google acadêmico, Scielo. O resveratrol pode inibir a oxidação da lipoproteína de baixa densidade (LDL, do inglês low density lipoprotein). Auxiliam na redução da lesão oxidativa causada nas paredes das artérias pelos lipídios, que é um dos fatores determinantes para o desenvolvimento de aterosclerose. Uma dieta rica em antioxidantes é um dos fatores para a redução dos riscos de desenvolver (DCV). As doenças cardiovasculares estão sendo descritas como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo, e hábitos de vida saudáveis está diretamente relacionado com a prevenção dessas doenças. O consumo diário de fonte de resveratrol, frutas e verduras são os principais responsáveis pelos benefícios na redução dos riscos de doenças coronarianas, aliados a outros fatores. O acesso a essas informações por parte da população é de fundamental importância para a prevenção dessas doenças.