



CENTRO UNIVERSITÁRIO PARAÍSO - UniFAP

CURSO BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

ASPECTOS RELEVANTES SOBRE A FUNÇÃO DAS ANTOCIANINAS NO ORGANISMO.

José Evilásio de Lima¹

Gislene Medeiros de Souza¹

Maria Erika do Nascimento Parente Costa¹

Taynara Queiroz de macedo¹

Ingrid Bezerra Bispo Noronha²

Resumo

As antocianinas são pigmentos naturais que fazem parte da classe dos flavonoides, classe que compõem o maior grupo de pigmentos hidrossolúveis existentes no reino vegetal, pigmentos esses que são responsáveis por dar cor as frutas, flores e folhas, sua cor pode variar do vermelho ao azul. Sua maior concentração é encontrada nas cascas das frutas e na superfície das flores e folhas, frutas vermelhas e folhosos de cor verde escuro que contém uma maior concentração dessas substâncias. As antocianinas desempenham diversas funções essenciais para organismo, como antioxidantes que são substância que criam uma camada protetora nas células, além de proteger o material genético da oxidação, reação que acontece de forma fisiológica no organismo por meio da produção de radicais livres. Fatores como alimentação inadequada, poluição ambiental, radiação, bebidas alcólicas, tabagismo e excesso de consumo de medicamentos podem elevar os níveis de radicais livres no organismo. Nesse sentido conclui-se que a despeito de antocianinas serem benéficas para a saúde, os estudos sobre elas têm sido somatórios para prevenção e manutenção do equilíbrio do bom funcionamento do corpo, mas devem ser consideradas as necessidades nutricionais de cada indivíduo, bem como uma vasta variedade alimentar somando para uma especificidade de cada caso. Apesar de serem otimistas os resultados obtidos sem relação os seus benefícios,

faz-se necessário a realização mais pesquisas se afirmar efeitos específicos para a saúde humana.

Palavras-chave: Antocianinas; Alimentação; Relevância.

¹ Graduando (a) em Nutrição, Centro Universitário Paraíso, Juazeiro do Norte-CE.

² Prof^a. MSc. Ingrid Bezerra Bispo Noronha, Centro Universitário Paraíso, Juazeiro do Norte-CE.