



A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS FONTES DE ÁCIDO ELÁGICO

Leilane Souza Santana¹; IorranáÍndira dos Anjos Ribeiro²

¹Graduanda no Bacharelado em nutrição (FAMAM), laanesantana@hotmail.com; ²Mestra e Doutora em Processos Interativos dos Órgãos e Sistemas do Instituto de Ciências da Saúde (IUFBA), FAMAM, indiraanjos@gmail.com.

O ácido elágico (AE) é um composto polifenólico, originado como um produto de hidrólise de elagitaninos e pode ser encontrado em romãs, bagas, uvas, chá verde e nozes. É recomendado consumir valores acima de 400 gramas por dia de frutas e vegetais para melhorar a saúde geral, no entanto, apenas 10% dos brasileiros atingem essa recomendação. O ácido elágico possui diversas propriedades como antioxidante, anticancerígeno, anti-inflamatório e hepatoprotetor. Este trabalho terá como objetivo geral elaborar uma revisão bibliográfica apresentando a importância nutricional do ácido elágico e, como objetivos específicos, apresentar a origem, onde são produzidos e onde são comercializados os principais alimentos fontes de ácido elágico; e descrever os principais benefícios do consumo do ácido elágico na vida das pessoas. Trata-se de um levantamento bibliográfico nas bases de dados Scielo, Periódicos da Capes e PubMed, utilizando as palavras-chave: alimentos funcionais, compostos fenólicos e ácido elágico. Os critérios de inclusão serão estudos publicados nos últimos 10 anos, nos idiomas português e inglês, com ênfase para trabalhos epidemiológicos e estudos experimentais. Será feita a triagem dos artigos por meio da leitura dos títulos e resumos, aqueles que não se enquadrarem nos critérios de inclusão ou não forem artigos completos serão excluídos da pesquisa. Assim, espera-se que o presente trabalho não só evidencie a relevância em consumir alimentos contendo o ácido elágico, mas também deseja-se agregar esse tipo de estudo na literatura brasileira. Logo, recomenda-se o planejamento e a execução de ações educativas para a população a fim de propagar a informação sobre os vastos benefícios à saúde no qual o ácido elágico está associado.

Palavras-chave: Saúde. Compostos fenólicos. Ácido elágico. Antioxidante. Anticancerígeno.