

POTENCIALIDADE NUTRICIONAL DA *Moringa oleífera* Lam. E SEUS BENEFÍCIOS NO COMBATE A DIABETES

Flávia Helen de Souza Nascimento¹; Paulo Américo Matos Almeida²; Gabriella Silva Leite de Santana¹; Vanessa de Oliveira Almeida².

¹Graduando (a) no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), flavia.hsn@hotmail.com;

²Graduando no Bacharelado em Farmácia (FAMAM), paulloamerico@gmail.com;

³Graduanda no Bacharelado em Fisioterapia (FAMAM), gabyleite@hotmail.com; ⁴Doutora em Ciências Agrárias (UFRB), FAMAM, voagro@gmail.com

Moringa oleífera (MO), é uma árvore originária do Sul da Ásia pertencente à família das Moringáceas, tem como característica peculiar o desenvolvimento em solos pobres em territórios semiáridos. Todas as partes da planta são utilizadas para as mais diversificadas funcionalidades, e já vem sendo utilizadas como anticancerígena, antimicrobiana, antiucervativa, diuréticos, antiespasmódico e ainda para a filtração de água para o consumo humano. Esta planta ainda possui um grande valor nutricional o que vem despertando grande interesse científico, principalmente como suplemento nutricional para o tratamento de doenças crônicas não transmissíveis como o diabetes. Este estudo teve como objetivo identificar os componentes nutricionais contidos na *Moringa oleífera* Lam. e quais seus benefícios no combate a diabetes. Desta forma realizaram-se buscas de trabalhos científicos na base de dados Google scholar no período de 2008 a 2019, foram considerados estudos nos formatos de artigos científicos e dissertação no idioma inglês, por meio dos descritores: moringa AND “nutritionalproperties”, diabetic. Foi encontrado quatorze trabalhos sendo selecionados cinco através dos critérios de inclusão: temática abordada, a língua selecionada, relevância para a nutrição e disponível na íntegra. As propriedades nutritivas de todas as partes de *Moringa* são um depósito de importantes componentes como beta caroteno, vitamina A, vitaminas do complexo B (ácido fólico, piridoxina, ácido nicotínico), vitamina C, vitamina E, flavonoides, antraquinonas, terpenos e saponinas, as folhas são ricas principalmente em minerais como cálcio, potássio, magnésio e ferro também apresenta um baixo valor calórico o que as tornam uma ótima alternativa para dietas de indivíduos obesos, as sementes estão cheias de proteínas, ácidos graxos insaturados, principalmente o ácido oléico. As atividades benéficas das folhas de *Moringa oleífera* no metabolismo de carboidratos foram demonstradas por diferentes mecanismos, incluindo a prevenção e restauração da integridade e função das células β , aumentando a atividade da insulina, melhorando a captação e utilização de glicose. A atividade hipoglicêmica e anti-hiperglicêmica das folhas da MO pode ser devido à presença de terpenóides, envolvidos na estimulação das células β e na subsequente secreção de insulina, além disso, demonstrou-se que os flavonóides desempenham um papel importante na ação hipoglicêmica. A incidência de diabetes está aumentando no mundo e tratamentos terapêuticos sem efeitos colaterais vêm sendo estudados, desta maneira a MO é uma alternativa viável para o tratamento da diabetes por conta de seus compostos bioativos e das suas comprovadas funcionalidades.

Palavras-chave: Nutrição. Glicemia. Moringa.