

## NUTRIÇÃO E SAÚDE: COMPOSTOS BIOATIVOS DAS FRUTAS VERMELHAS

BALDAN, Marluce Adriana \*

FARIAS, Valéria Pereira \*\*

Orientador(a): TOBAL, Thaise Mariá

Introdução: o trabalho diz respeito às frutas vermelhas que trazem benefícios ao nosso corpo, pois possuem antocianinas compostos bioativos encontrados nas frutas com essa coloração, que são essenciais na prevenção de doenças associadas às complicações cardiovasculares, neurodegenerativas, inflamatórias e cancerígenas. O que é explicado por serem importantes agentes antioxidantes, limpam o organismo dos radicais livres que podem causar danos celulares e dar início a processos patológicos. Objetivos: verificar os compostos bioativos nas frutas vermelhas e compreender seus benefícios em relação à saúde. Metodologia: o trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliografia realizado em livros, revistas e sites de referência da área de nutrição. Discussão: o trabalho apresenta como tema essencial para discussão, as variedades de frutas vermelhas, um composto das frutas desta coloração são flavonóides que juntamente com as antocianinas atuam na redução do colesterol e fortalecem o sistema imunológico. Dentre as variedades de frutas vermelhas o morango e acerola são excelentes fontes de flavonóides, que tem alta capacidade antioxidante, que protege o organismo contra doenças Crônico-degenerativas. A uva vermelha possui compostos como catequinas e resveratrol que dentre seus benefícios, reduzem a incidência de câncer no intestino, estimula o sistema imunológico. Considerações finais: a partir do desenvolvimento do trabalho pode-se afirmar diante do exposto acima que a ingestão de frutas diminuem o risco de desenvolvimento de diversas desordens crônico-degenerativas. Considerando que desta forma é importante o consumo destas frutas por possuírem estes compostos.

Palavras-chave: Compostos bioativos. Frutas vermelhas.

---

\* FUNEC, marlu\_drica@hotmail.com

\*\* FUNEC, valeriamaguetas@hotmail.com