

A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS ANTIINFLAMATÓRIOS

Ana Claudia Milena da Silva (Unit),
e-mail: ana.cmilena@souunit.com.br;
Dayana Moraes Lopes (Unit),
e-mail: dayana.moraes.99@gmail.com;
Évelin Vicente da Silva (PROVIC-Unit),
e-mail: evelin.vicente@souunit.com.br;
Helicias Suzana Sampaio Santos (Unit),
e-mail: helicias.suzana@souunit.com.br;
Nérllone Fernandes Santos da Silva (Unit),
e-mail: nerllonefernandes@souunit.com.br;
Raphaela Costa Ferreira (Orientadora),
e-mail: raphaelacostanutricionista@outlook.com.

Centro Universitário Tiradentes/Enfermagem/Alagoas, AL.

4.05.00.00-4 - Nutrição 4.05.03.00-3 Análise Nutricional de População

Introdução: A inflamação é um mecanismo necessário para o organismo e que ocorre como um mecanismo de defesa contra alguma agressão, constituindo uma resposta inespecífica do sistema imunológico. Assim, os alimentos, configuram-se como fatores responsáveis pela estabilidade da saúde do indivíduo, atuando como fonte no equilíbrio entre inflamação e anti-inflamação e sendo utilizados também como tratamento complementar de doenças inflamatórias. Nesse contexto, a alimentação atua como um importante fator na modulação da resposta inflamatória.

Objetivo: Identificar alimentos antiinflamatórios e quais são os benefícios que eles fornecem ao organismo. **Metodologia:** Para a realização do presente artigo foi realizada uma revisão integrativa da literatura, seguindo uma ordem cronológica que iniciou com a pergunta norteadora da pesquisa: Quais os alimentos antiinflamatórios e os benefícios que eles fornecem ao organismo? Foram utilizados artigos encontrados na Scielo e LILACS. Para o levantamento dos artigos foram utilizados como descritores, em Ciências da Saúde (Decs): "alimentos antiinflamatórios", "benefícios de nutrientes antiinflamatórios". Em seguida, foram definidos os critérios de elegibilidade e inclusão dos artigos: 1) Estudos na Língua Portuguesa e Espanhola 2) Publicações disponíveis que tratassem sobre a temática em estudo. O critério de exclusão foi 1) Produções que avaliavam os benefícios dos alimentos antiinflamatórios fora do contexto biológico e nutricional. **Resultados:** Alimentos com propriedades antiinflamatórias não são difíceis de encontrar e incluir na dieta. Dentre as principais substâncias podemos citar duas que podem ser facilmente incluídas na dieta. Segundo Kuskoski et al. (2006) e Vidal et al. (2012), polifenóis, que podem ser encontrados em frutas tropicais como morango, açaí e acerola, atuam inibindo a produção de prostanoídes, que são mediadores do processo inflamatório. E a antocianina, encontrada em amora, uva e goiaba, dentre outros, alteram o metabolismo do colesterol, reduzindo o risco de aterosclerose e trombose. **Discussão:** Diante dos resultados obtidos, é possível afirmar que se pode incluir facilmente alimentos antiinflamatórios na dieta, uma vez que são encontrados em alimentos comuns do cotidiano. Portanto, com base no conhecimento adquirido no

presente estudo, é recomendado a ingestão diária destes alimentos, a fim de prevenir ou tratar processos inflamatórios. **Conclusão:** Os alimentos anti-inflamatório ocasionam a inibição da produção de substâncias mediadoras do processo inflamatório. Estudos afirmam que a ingestão de alimentos anti-inflamatórios previnem e ajudam no combate a doenças, tais como câncer e doenças cardiovasculares, como trombose e aterosclerose. Alimentos como frutas, vegetais, tubérculos, oleaginosas e especiarias são alimentos com proporção de fitoquímicos principal fonte de nutrientes.

Palavras-chave: Inflamação; antiinflamatórios; alimentação.

Abstract: Introduction: Inflammation is a necessary mechanism for the body and occurs as a defense mechanism against some aggression, constituting a nonspecific response of the immune system. Thus, food is configured as factors responsible for the health stability of the individual, acting as a source in the balance between inflammation and anti-inflammation and also being used as a complementary treatment of inflammatory diseases. In this context, food acts as an important factor in modulating the inflammatory response. **Objective:** To identify anti-inflammatory foods and what are the benefits they provide to the body. **Methodology:** For the accomplishment of this article an integrative literature review was carried out, following a chronological order that began with the guiding question of the research: What are the antiinflammatory foods and the benefits they provide to the body? Articles found in Scielo and LILACS were used. For the survey of the articles were used as descriptors, in Health Sciences (Decs): "antiinflammatory foods", "benefits of antiinflammatory nutrients". Then, the eligibility and inclusion criteria of the articles were defined: 1) Studies in Portuguese and Spanish Language 2) Available publications dealing with the theme under study. The exclusion criterion was 1) Productions that evaluated the benefits of anti-inflammatory foods outside the biological and nutritional context. **Results:** Foods with anti-inflammatory properties are not difficult to find and include in the diet. Among the main substances we can mention two that can be easily included in the diet. According to Kuskoski et al. (2006) and Vidal et al. (2012), polyphenols, which can be found in tropical fruits such as strawberry, acai and acerola, act by inhibiting the production of prostanoids, which are mediators of the inflammatory process. And anthocyanin, found in blackberry, grape and guava, among others, alter cholesterol metabolism, reducing the risk of atherosclerosis and thrombosis. **Discussion:** Given the results obtained, it is possible to state that anti-inflammatory foods can easily be included in the diet, since they are found in common everyday foods. Therefore, based on the knowledge gained in the present study, daily intake of these foods is recommended in order to prevent or treat inflammatory processes. **Conclusion:** Anti-inflammatory foods cause inhibition of the production of mediators of the inflammatory process. Studies claim that eating anti-inflammatory foods prevents and helps fight diseases such as cancer and cardiovascular diseases such as thrombosis and atherosclerosis. Foods like fruits, vegetables, tubers, oilseeds and spices are foods with phytochemicals as the main source of nutrients.

Keywords: inflammation; anti-inflammatories; food.

Referências/references:

GUTIÉRREZ, Lúdia Caballero-; GONZÁLES, Gustavo F. **Alimentos con efecto anti-inflamatorio**. Acta Med Peru. 2016.

KUSKOSKI, Eugenia Marta et al. **Frutos tropicais silvestres e polpas de frutas congeladas: atividade antioxidante, polifenóis e antocianinas.** Ciência Rural, Santa Maria, v.36, n.4, 2006.

VIDAL, Andressa Meirelles et al. **A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças.** Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde, Aracaju, v. 1, n.15, p. 43-52. 2012