



Suplementos de compostos polifenólicos SÃO BENÉFICOS À SAÚDE?



O QUE SÃO COMPOSTOS FENÓLICOS?

Compostos fenólicos são uma classe de compostos químicos que consistem em um grupo hidroxila ligado diretamente a um grupo hidrocarboneto aromático. Podem ser divididos basicamente em flavonóides e não-flavonóides.

ONDE ENCONTRAR COMPOSTOS FENÓLICOS?

Chás (ex: chá verde, chá preto)
Condimentos (ex: canela, cravo, louro)
Frutas cítricas
Hortaliças
Vinho
Café
Chocolate
...

MAS HÁ APENAS BENEFÍCIOS?

Não! Estudos apontam alguns efeitos colaterais em fetos (quando polifenóis são consumidos pela mãe), possíveis interações medicamentosas e formação de complexos fortes com enzimas digestivas, reduzindo a digestibilidade da alimentação. No entanto, estudos que destacam os benefícios dos polifenóis vêm ganhando relevância nos últimos anos.

QUAIS SÃO OS EFEITOS NO ORGANISMO?

Os polifenóis têm um grande impacto na saúde e na prevenção de doenças. Estudos experimentais, de fato, apóiam fortemente o papel de polifenóis na prevenção de doenças cardiovasculares, câncer, osteoporose, diabetes mellitus e doenças neurodegenerativas. No geral, o efeito antioxidante dos polifenóis pode proteger células contra o dano oxidativo e reduzir o risco de diversas doenças degenerativas que são associadas ao stress oxidativo.



CONSUMIR SUPLEMENTOS PODE SER BENÉFICO?

MUITOS BENEFÍCIOS POSSÍVEIS, MAS HÁ ESTUDOS SUFICIENTES?

Suplementos de polifenóis existem e são comercializados e encontrados com facilidade. No entanto, por lei, esses suplementos não podem exigir necessidade de orientação e ou acompanhamento médico, o que pode aumentar o risco de efeitos colaterais devido ao consumo de doses exacerbadas destes suplementos. Além disso, os suplementos não podem ter finalidade medicamentosa ou terapêutica, o que exige fiscalização detalhada para evitar a comercialização de produtos que prometam tratamento de doenças crônicas ou neurodegenerativas, por exemplo.

ENTÃO, SUPLEMENTOS SÃO VÁLIDOS?



Podem ser, desde que cumpram o papel de suplementação propriamente dita. Suplementos podem desencorajar o consumo de dietas “saudáveis” em favor de suplementar uma dieta pobre, o que pode prejudicar a saúde do indivíduo ao invés de melhorá-la.

Muitos estudos apontam benefícios do consumo dos polifenóis e, portanto, caso a ingestão diária recomendada de polifenóis não seja suficiente, a suplementação pode ser muito válida.

POLIFENÓIS DO CACAU



Os principais compostos fenólicos encontrados nas sementes de cacau estão classificados entre os taninos e os flavonoides, sendo os mais abundantes a (+)-catequina e a (-)-epicatequina (na forma de procianidinas monoméricas ou taninos condensados).

Estudos indicam que estes polifenóis podem modular processos inflamatórios em pacientes com alto risco para doenças cardiovasculares.

Os benefícios relacionados ao cacau envolvem melhora do perfil lipídico e da sensibilidade à insulina, redução da pressão arterial e da ativação plaquetária e melhora da disfunção endotelial.



SUPLEMENTOS OU CHOCOLATE?

O pré-processamento das sementes de cacau e algumas etapas do processamento de chocolate foram tradicionalmente estabelecidos para formação do sabor característico.

Entretanto, as etapas de processamento do cacau e derivados levam à perda dos compostos fenólicos, que é desejável sob o ponto de vista de sabor, mas altamente indesejável em relação às propriedades antioxidantes, cardioprotetora e anti-inflamatória. Os suplementos de cacau podem ser benéficos uma vez que, se forem feitos em cápsulas, pode-se abrir mão de alguns processos que visam melhorar a palatabilidade do alimento e que podem levar à perda dos compostos fenólicos.



Carolina
Fábio Taylor
Larissa P. Borges
André Jun
Johnny Silve
Lucas Saori

