

Alimentação antioxidante traz mais benefícios do que você imagina; entenda

Dizer que o consumo de alimentos antioxidantes ajuda a tratar o organismo de dentro para fora e manter em dia a beleza está longe de ser novidade por aqui. Afinal, eu já abordei o assunto [antioxidantes](#) diversas vezes no blog e sou uma fiel consumidora dos alimentos que ajudam no combate aos [radicais livres](#). Mas hoje resolvi falar mais uma vez sobre o tema de forma diferente. Convidei o nutricionista Luciano Bruno para falar tudo sobre o poder dos antioxidantes na alimentação. Ele gostou da ideia e me deu uma entrevista bem bacana. Fique à vontade e confira! :)

Claudia Coral - O que são alimentos antioxidantes? Como eles agem no nosso organismo?

Luciano Bruno - Diariamente, nosso corpo está exposto à ação de radicais livres, que são moléculas extremamente reativas que podem agir sobre a membrana celular ou no DNA, causando lesão ou morte celular, com consequentes prejuízos ao funcionamento do organismo. Esses prejuízos acontecem quando a produção de radicais livres é superior à capacidade de defesa do nosso organismo contra à sua ação, caracterizando um desequilíbrio conhecido como estresse oxidativo. Os alimentos com potencial antioxidante possuem em sua matriz moléculas que doam um par de elétrons a esses radicais livres, os fitoquímicos, neutralizando sua ação e protegendo o organismo da sua ação lesiva.

Claudia - Quais os benefícios oferecidos por eles?

Luciano - Os fitoquímicos protegem todas as células do nosso organismo de lesão e morte precoce, otimizando seu funcionamento e prevenindo doenças. O diabetes, por exemplo, é uma desordem metabólica que tem o estresse oxidativo como ponto central da sua gênese e manutenção, portanto, indivíduos diabéticos ou que desejam prevenir essa complicação se beneficiam muito com o consumo frequente desses alimentos. A ação desses compostos se estende pra todas as células do nosso corpo: no cérebro previnem doenças como o Parkinson, o Alzheimer e a esclerose; na pele previnem o aparecimento de rugas, o envelhecimento precoce e celulite; no coração e vasos previnem a formação de placas e consequentemente de complicações como acidente vascular cerebral, trombose e infarto.

Portanto, os antioxidantes têm o poder de agir em praticamente todas as células do nosso corpo, protegendo contra o bombardeio de espécies reativas de oxigênio, ao qual estamos expostos naturalmente no nosso dia a dia, prevenindo contra o aparecimento de doença e melhorando nossa qualidade de vida.

Claudia - Quais são os alimentos mais ricos em antioxidantes? Eles devem ser consumidos com qual frequência?

Luciano - Como a produção de radicais livres é constante em nosso organismo, devemos consumir os alimentos fonte de fitoquímicos em todas as refeições, mas chamo a atenção para a necessidade de intensificar a dose ou potencializar combinações nas refeições que são realizadas até três horas após as refeições principais (almoço e jantar), pois a produção de radicais livres gerados pelos processos digestivos e absorptivos dessas refeições é maior. O chá verde, o açaí, a jabuticaba (casca), a linhaça, o chocolate amargo, o própolis, o cacau em pó, a canela, o gengibre, a pimenta vermelha, os vegetais amarelo alaranjados, como a cenoura, manga e a laranja, as crucíferas, como a couve, o repolho e o

espinafre, o alho e a cebola são exemplos de alimentos com potente ação antioxidante. Dados publicados recentemente apontaram uma ingestão média de 50mg/dia de fitoquímicos pelos brasileiros. Não existem recomendações específicos para fitoquímicos, mas meta-análises sugerem um consumo mínimo de 2.000mg/dia de compostos fenólicos (maior classe de antioxidantes), ou seja, muito maior que o ingerido diariamente.

Claudia - A Dieta do Mediterrâneo realmente tem ação antioxidante? Qualquer pessoa pode adotá-la?

Luciano - A dieta do mediterrâneo é baseada no consumo de frutas, verduras e legumes que são as grandes fontes de fitoquímicos, associado a combinações de óleos e gorduras com excelente perfil lipídico, como o azeite de oliva extra virgem, fonte de gordura monoinsaturada. Ainda que a quantidade de calorias oferecidas por esta dieta seja relativamente alta, a atividade anti-inflamatória que a combinação desses nutrientes exerce no organismo é suficiente para aumentar a proteção contra complicações cardiovasculares, porém, recomenda-se consultar um nutricionista para ajustes individuais e melhor distribuição dos alimentos.

Claudia - Aliar uma boa alimentação com a suplementação é a melhor opção para inibir a ação dos radicais livres?

Luciano - Sem dúvida! A ação antioxidante dos fitoquímicos presentes na dieta é muito maior quando associada à suplementação adequada, já que nos suplementos esses compostos estão mais concentrados, padronizados e sua ação benéfica no organismo é mais intensa. Afinal, quando utilizamos uma complementação adequada, é possível uma estimativa mais fidedigna de ingestão diária de fitoquímicos e uma melhor eficiência do plano alimentar.