Beta glucana na diminuição das dislipidemias

Autor(res)

Cristina Eunice Okuyama Costa
Elaine Cristina Pinheiro Silva

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

A dislipidemia é uma condição em que ocorre uma alteração nos níveis de lipídios no sangue, principalmente dos triglicerídeos e do colesterol. Essa condição está relacionada a diversas doenças cardiovasculares, como doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral (AVC) e doença arterial periférica. O tratamento da dislipidemia envolve mudanças no estilo de vida e o uso de medicamentos, como as estatinas.

No entanto, novas alternativas de tratamento têm sido investigadas, incluindo o uso de beta glucanas. As beta glucanas são fibras solúveis encontradas em diversos alimentos, como aveia, alga e cogumelos. Elas têm propriedades hipocolesterolêmicas, ou seja, são capazes de diminuir os níveis de colesterol total e LDL no sangue.

Diversos estudos têm demonstrado que o consumo de beta glucanas pode reduzir os níveis de colesterol em indivíduos com dislipidemia, sem causar efeitos adversos relevantes.

Objetivo

Apresentar e discutir os efeitos benéficos, existentes nas beta glucanas na diminuição das dislipidemias.

Material e Métodos

Para este trabalho foi realizada uma revisão bibliográfica, tendo como meio de fundamentação teórica artigos cientificos encontrados nos bancos scielo e pubmed, dos ultimos 10 anos . Foi utilizada para pesquisa as palavras chave: cholesterol e beta glucan / colesterol e aveia / dislipidemia e beta glucanas usadas isoladamente ou em combinação. Foram incluídos artigos nos idiomas inglês e português.

Resultados e Discussão

As Beta glucanas diminuiem o colesterol pois podem formar um gel na mucosa do intestino ,este gel dificulta a absorção dos sais biliares e estimula a síntese de sais do fígado . O aumento dos sais biliares ativa o uso do colesterol circulante diminuindo assim os níveis no sangue.
de Morais Junior et al (2022) este estudo mostrou que as intervenções com aveia e -glucana isolada melhoraram os perfis lipídicos. Além disso, a ingestão de suplementos de aveia ou -glucana isolada são eficazes no combate à dislipidemia e na prevenção de DCV.

Yu et al (2016) em estudo foi relatado que a ingestão dietética de cogumelo shiitake (SM; Lentinus edodes) diminuiu as concentrações séricas de lipídios polares em ratos de ambos os sexos.
Aoe et al (2021) em estudo com uma dieta contendo 5% de PM isolado de Euglena Gracilis obtiveram um efeito benéfico na prevenção de parâmetros relacionados à obesidade; em particular, acúmulo de gordura abdominal e níveis séricos de colesterol LDL.

Conclusão

Diante desses estudos podemos observar que os resultados apresentados do uso de beta glucanas proveniente de qualquer que seja o alimento na sua gramagem correta será eficaz para redução das dislipidemias e também pode ser usada como uma estratégia de prevenção das dislipidemias.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

Referências

engül M., Ufuk S. Propriedades terapêuticas e funcionais do beta-glucano e seus efeitos na saúde. Eurasian Journal of Food Science and Technology. 2022 6(1):
Aoe S, Yamanaka C, Mio K. Microarray Analysis of Paramylon, Isolated from Euglena Gracilis EOD-1and Its Effects on Lipid Metabolism in the Ileum and Live in Diet-Induced Obese Mice. Nutrients. 2021 Sep 27;13(10):3406 doi: 10.3390/nu13103406. PMID: 34684408; PMCID: PMC8538961.
de Morais Junior AC, Schincaglia RM, Viana RB, Armet AM, Prado CM, Walter J, Mota JF. The separate effects of whole oats and isolated beta-glucan on lipid profile A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Clin Nutr ESPEN. 2023 Feb;53:224-237. doi: 10.1016/j.clnesp.2022.12.019.
Yu S, Wu X, Ferguson M, Simmen RC, Cleves MA, Simmen FA, Fang N. Diets Containing Shiitake Mushroom Reduce Serum Lipids and Serum Lipophilic Antioxidant Capacity in Rats. J Nutr. 2016 Dec;146(12):2491-2496. doi: 10.3945/jn.116.239806 Epub 2016 Oct 19.