Flavonoides

Autor(res)

Célia Regina Martinez Fortunato
Felipe Dantas
Gleiciane Batista Dos Santos
Henrique Elvis Pessoa De Souza
Daniele Brito Bezerra L

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Flavonoides

Os flavonoides são compostos bioativos amplamente distribuídos em plantas, pertencendo a uma classe de polifenóis. Eles são conhecidos por suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anticancerígenas, além de desempenharem um papel importante na proteção das plantas contra patógenos e radiação ultravioleta.
Existem várias subclasses de flavonoides, incluindo flavonóis, flavononas, flavonas, isoflavonas e antocianinas, cada uma com estruturas químicas distintas e funções biológicas específicas. Os flavonóis, como a quercetina e o kaempferol, são frequentemente encontrados em frutas, vegetais e chás, enquanto as antocianinas, que conferem a cor a muitas frutas e flores, são conhecidas por suas propriedades antioxidantes.
Os flavonoides estão associados a diversos benefícios à saúde. Estudos indicam que o consumo regular de alimentos ricos em flavonoides pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer. Eles atuam melhorando a circulação sanguínea, reduzindo a pressão arterial e combatendo a inflamação. Além disso, podem ajudar na proteção da função cerebral, diminuindo o risco de doenças neurodegenerativas.
os flavonoides também podem influenciar a microbiota intestinal, promovendo o crescimento de bactérias benéficas e contribuindo para a saúde digestiva. Isso ocorre porque muitos flavonoides são metabolizados por microrganismos intestinais, resultando em produtos que têm efeitos positivos na saúde.
Fontes alimentares ricas em flavonoides incluem frutas como maçãs, uvas, frutas cítricas e frutas vermelhas, além de vegetais como cebolas, brócolis e espinafre. Bebidas como chá verde e preto, bem como o vinho tinto, também são excelentes fontes.
Embora os flavonoides sejam geralmente considerados seguros, é importante ter em mente que a suplementação em altas doses pode não ser recomendada, pois pode interferir em alguns medicamentos e condições de saúde. O consumo equilibrado através da dieta é sempre a melhor abordagem.
Pesquisas continuam a investigar o papel dos flavonoides na saúde humana, incluindo estudos sobre suas interações com outras moléculas bioativas e os mecanismos exatos pelos quais exercem seus efeitos benéficos. A compreensão desses compostos é vital para o desenvolvimento de estratégias nutricionais e terapêuticas que aproveitem seus potenciais benefícios.

Incluir uma variedade de alimentos ricos em flavonoides na dieta pode ser uma maneira eficaz de prevenir doenças