



O PAPEL DOS ALIMENTOS ANTIOXIDANTE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

MARIA ALICE AMANCIO DE FARIAS

Introdução: Existem alimentos com antioxidantes essenciais que protegem as células, desempenhando um papel importante na luta contra os estragos causados pelos radicais livres. Os radicais livres são moléculas que contribuem para o envelhecimento precoce e o desenvolvimento de doenças crônicas devido aos danos causados às células. **Objetivo:** Analisar, por meio de uma revisão integrativa bibliográfica, o impacto positivo dos alimentos antioxidante na promoção da saúde, destacando sua importância na prevenção de doenças como câncer e doenças crônicas e na manutenção do bem-estar. **Método:** Este resumo é resultado de pesquisas em artigos científicos publicados entre 2008 e 2022 nos idiomas português e inglês. Realizou-se uma busca nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os termos "alimentos antioxidante" e "ações na saúde". **Resultados:** Os resultados demonstram que os alimentos ricos em antioxidantes, como frutas, verduras, castanha do pará, azeite de oliva e chá-verde, têm a capacidade de neutralizar os radicais livres, reduzindo, assim, o estresse oxidativo no corpo. Isso está associado a uma redução no risco de doenças crônicas, incluindo doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer. Além disso, o consumo de antioxidante também apresenta melhorias na saúde da pele, na promoção do envelhecimento saudável e no fortalecimento do sistema imunológico. **Conclusão:** Recomenda-se incentivar uma dieta que seja abundante em antioxidante, como o betacaroteno, a vitamina C e E, pois esses nutrientes desempenham um papel crucial na manutenção da saúde, combatendo os problemas causados pelos radicais livres e contribuindo para um estilo de vida saudável e preventivo.

Palavras-chave: Envelhecimento, Prevenção, Nutrientes, Radicais livres, Alimentos.