



ASSOCIAÇÃO DAS PROPRIEDADES FITOTERÁPICAS DA CITRULLUS LANATUS COM DESEMPENHO ESPORTIVO E QUADROS HIPERTENSIVOS: UMA REVISÃO DA LITERATURA

FRANCIELE FANTINI DE OLIVEIRA GÓIS; MARIA IZABEL FELIX DA SILVA; JOSÉ MAYLON DOS SANTOS MORAES; ANDREZA JORGE DO NASCIMENTO; THAYS JOSEFA MARINALVA DA SILVA

Introdução: A *Citrullus lanatus*, popularmente conhecida como melancia, é uma planta trepadeira rastejante e pertencente da família *Cucurbitaceae*, de origem africana, muito apreciada devido ao seu sabor e refrescância. O fruto é fonte de L-citrulina e L-arginina, aminoácidos eficazes na melhora do desempenho físico e no processo de hipertrofia através da otimização da produção de óxido nítrico (NO). O NO é um expressivo vasodilatador, exercendo função relevante no controle da pressão arterial (PA) e no desencadeamento da hipertensão (HAS). A hipertensão é um dos problemas patológicos que acarreta no maior risco de morbimortalidade, dentre seus principais fatores formentadores encontram-se: herança genética, obesidade e faixa etária. A patologia é caracterizada por sua cronicidade e diminuição da qualidade de vida dos afetados.

Objetivos: Buscou-se observar na literatura a possível associação entre o consumo da *Citrullus lanatus* e produtos à sua base na melhora de desempenho esportivo em hipertensos. **Material e Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, buscando artigos científicos valendo-se das plataformas Scielo e PubMed, utilizando as palavras-chave: "*Citrullus lanatus*", "Hipertensão", "Desempenho esportivo", "Citrulina" e "Vasodilatação". Após análise de título e resumo, foram estudados os artigos em português, inglês e espanhol, publicados entre 2020 a 2025. **Resultados:** As pesquisas sinalizam que a presença dos aminoácidos citrulina e arginina, encontrados na *Citrullus lanatus*, auxiliam no processo vasodilatador, uma vez que a arginina presente ainda é convertida em citrulina após passar por uma reação enzimática pela óxido nítrico sintetase (NOS), o aumento de NO está associado a melhora contrátil muscular, interessante para o relaxamento arterial e consequente diminuição da PA, além disso otimiza a circulação sanguínea, oxigenando superiormente os músculos durante a atividade física. Especificamente sobre a citrulina, observa-se que dose de 2,4g a 6g já fornecem o aumento de síntese de NO, podendo ser suplementada através da adição do extrato, suco concentrado ou pó da melancia, alavancando desempenho físico e melhora de quadros hipertensivos. **Conclusão:** A *Citrullus lanatus* detém fortes indicações que possui capacidade de melhora, inclusive simultânea, de desempenho desportivo e situações de acometimento hipertensivo, isto por intervenção nutricional adequada da suplementação das propriedades funcionais da *Citrullus lanatus*.

Palavras-chave: **CITRULLUS LANATUS; HIPERTENSÃO; VASODILATAÇÃO**