
Composto presente no vinho, o resveratrol prolonga a vida e protege da doença**Alexandre Hashimoto Pereira Lopes ***

A busca para manter uma vida saudável está diretamente conectada ao estilo de vida adotado por cada indivíduo. A prática da atividade física regular, uma dieta saudável e a interação social são fatores reconhecidos por aumentar a longevidade e principalmente por reduzir os riscos de morbidade e mortalidade. Manter uma alimentação balanceada rica em nutrientes e vitaminas proporcionam efeitos imunobiológicos importantes no combate de doenças inflamatórias, significa dizer que hábitos saudáveis geram qualidade de vida. Os principais alimentos descritos com propriedades funcionais para o organismo são aqueles que contêm polifenóis.

Os polifenóis são substâncias bioativas que desempenham papel modulador tais como: anticâncer, anti-inflamatório e antioxidante. Essas substâncias estão presentes em diversos alimentos e bebidas de origem vegetal. Todos os polifenóis são caracterizados pela presença de vários grupos fenólicos e de vários substratos orgânicos e minerais que podem atuar no combate de radicais livres. Esses achados despertam grandes interesses na comunidade científica acerca da sua importância e as propriedades bioativas que demonstram prevenir várias doenças crônicas, como por exemplo: doenças cardiovasculares, câncer, diabetes, obesidade, doenças neurodegenerativas e dor.

O primeiro polifenol a ser descoberto e divulgado foi o resveratrol. Este componente foi inicialmente identificado e descrito a partir do veneno isolado da planta medicinal heléboro branco (*Veratrum album*). Sabe-se que essa substância está amplamente distribuída na natureza e pode ser sintetizada por diversas plantas. O resveratrol é provavelmente mais conhecido como componente proveniente da casca de uvas e presente em vinhos, embora em pequenas quantidades. Pesquisadores acreditam que em determinada fase do processo de fabricação do vinho tinto, o resveratrol é ativado e sua ação é potencializada. As primeiras evidências plausíveis de que este composto exibia propriedades quimiopreventivas foram demonstradas por (Jang et al., 1997). Além disso, um trabalho relevante recentemente demonstrou que o resveratrol foi essencial para estimular uma proteína SIRT1 (enzima reguladora de informação silenciosa) 1, aumentando assim a expectativa de vida em 70% dos indivíduos estudados. Nesse sentido, foi observado como resultado benéfico o retardamento do envelhecimento celular mediado pelos efeitos antioxidantes.

Estudos promissores pré-clínicos, tem demonstrado que o resveratrol tem efeitos eficazes nos distúrbios relacionados à saúde metabólica celular. Esse fato é embasado pela demonstração de que o resveratrol tem potencial efeito na redução de biomarcadores pró-inflamatórios, tais como TNF, NF- κ B, e IL-1 β . Além disso, o resveratrol também exibiu efeitos anti-inflamatórios por regular o microambiente do tecido adiposo, nas doenças associadas à obesidade. Outra implicação relevante do resveratrol é a melhoria no controle homeostático da glicose plasmática, principalmente devido à estreita associação entre a diabetes e obesidade. Adicionalmente esses efeitos benéficos estão associados à redução dos níveis glicêmicos, relacionados ao controle do acúmulo de lipídios, principalmente no fígado.

Outro potente alimento polifenol é a famosa laranja doce, conhecida por ser uma fruta rica vitamina C, cálcio, betacaroteno e potássio. A alta concentração de polifenóis presentes na casca da fruta traz vários benefícios à saúde. Preparações saborosas da casca da fruta são relacionadas a efeitos na redução do estresse e no combate da indisposição, implicando em maior disposição para executar atividades físicas de forma espontânea, com menos dores no corpo e mais ativos. Estudos demonstram que estas preparações reduziram o estresse em 67% e a dor em 50% nos sujeitos estudados. Eles ainda tiveram o humor significativamente melhorado, além de obter a sensação de bem-

estar. Porém, são necessários mais estudos para embasar eficácia dos produtos derivados da casca da laranja.

Em resumo, esse conjunto de dados fortalece a ideia de que uma boa alimentação e, principalmente produtos que contenham polifenóis apresentam um potencial terapêutico no controle de doenças inflamatórias e, principalmente distúrbios metabólicos.

Referências

- Jang, M., L. Cai, G.O. Udeani, et al. 1997. *Cancer chemopreventive activity of resveratrol, a natural product derived from grapes*. Science 275: 218–220.
- Takaoka, M.J. 1939. *Of the phenolic substances of white hellebore (Veratrum grandiflorum)*. J. Faculty Sci. Hokkaido Imperial Univ. 3: 1–16.
- Villalba, J.M. & F.J. Alcain. 2012. *Sirtuin activators and inhibitors*. Biofactors 38: 349–359.
- Baur, J.A., Z. Ungvari, R.K.Minor & D.G. Le Couteur. 2012. *Are sirtuins viable targets for improving healthspan and lifespan?* Nat. Rev. Drug Discov. 11: 443–461.
- Poulsen et al. 2013. *Resveratrol in metabolic health: an overview of the current evidence and perspectives*. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1290 74–82 C New York Academy of Sciences.
- M.-P. Sandra et al. 2013 *Health effects of olive oil polyphenols: Recent advances and possibilities for the use of health claims*. Mol. Nutr. Food Res. 00, 1–12.
- <http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2013/03/01/produto-a-base-de-casca-de-laranja-doce-promete-diminuir-estresse-e-dor.htm>

* Odontólogo, doutorando do Depto. de Farmacologia da FMRP-USP