

ALIMENTOS ANTIOXIDANTES E SEUS BENEFÍCIOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS

Kamila Ferreira de Carvalho¹, Luana Misse de Almeida², Rafaela Barbosa Garcia³, Sandra Costa Freire de Melo⁴, Sara Rodrigues Rezende¹, Luciene Assaf de Matos²

¹Discente do Curso de Nutrição da Faculdade Estácio de Carapicuíba. ²Nutricionista. Doutora em Ciências. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: luassafmatos@gmail.com

Introdução: Os alimentos antioxidantes possuem substâncias capazes de combater os radicais livres produzidos pelo organismo, auxiliando na prevenção do envelhecimento precoce e de diversas doenças crônicas. Esses compostos estão presentes principalmente em frutas, verduras, legumes, sementes e oleaginosas, sendo fundamentais para a manutenção da saúde. O consumo inadequado pode favorecer o estresse oxidativo, aumentando os riscos de doenças cardiovasculares, inflamatórias e metabólicas. Assim, alimentação equilibrada torna-se essencial para a promoção da qualidade de vida e prevenção de agravos à saúde, sendo importante desde a infância. **Objetivo:** Evidenciar a importância dos alimentos antioxidantes para a promoção da saúde, destacar seus benefícios na prevenção de doenças e na melhora da qualidade de vida e conscientizar sobre a necessidade de hábitos alimentares saudáveis. **Material e Método:** Trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva, realizada por meio da análise de artigos científicos, livros, revistas acadêmicas e materiais relacionados aos alimentos antioxidantes e seus efeitos no organismo humano. Foram utilizados estudos publicados em bases de dados científicas voltadas às áreas da saúde, nutrição e enfermagem. **Resultados e Discussão:** Observou-se que os alimentos ricos em antioxidantes, como frutas vermelhas, uva, laranja, cenoura, tomate, espinafre e castanhas, apresentam elevada concentração de vitaminas, minerais e compostos bioativos capazes de reduzir os danos celulares causados pelos radicais livres. Estudos demonstram que o consumo regular desses alimentos contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, prevenção de doenças cardiovasculares, controle do envelhecimento celular e melhora da saúde geral. Além disso, a educação alimentar e nutricional mostra-se indispensável para incentivar hábitos saudáveis na população e conscientizar sobre a importância de uma alimentação equilibrada associada à prática de atividades físicas regulares. Também foi identificado que a inclusão desses alimentos na rotina diária pode auxiliar na prevenção de doenças degenerativas e melhorar a disposição física e mental. **Conclusão:** Conclui-se que os alimentos antioxidantes desempenham papel fundamental na prevenção de doenças e na promoção da saúde, sendo indispensáveis para uma alimentação equilibrada. O incentivo ao consumo desses alimentos pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida e redução de problemas relacionados ao estresse oxidativo, favorecendo uma vida mais saudável, preventiva e com melhores condições de bem-estar físico e emocional.

Descritores: Antioxidantes, Alimentação Saudável, Promoção da Saúde, Prevenção, Doenças Crônicas.