



## Compostos fenólicos nos alimentos e proteção celular

Por Jorge Mancini Filho\*

Photo by Manki Kim

No momento em que o mundo está enfrentando a pandemia do coronavírus, é importante olhar para as pesquisas realizadas que sugerem a utilização de formas alimentares que possam amenizar

o quadro que está atualmente delineado nesta pandemia.

Nossas pesquisas *in vitro* e *in vivo* indicam que diferentes frutos e especialmente as especiarias, podem colaborar com o fortalecimento do organismo na prevenção de diversos tipos de infecções tanto virais como microbianas. As atividades antioxidantes e anti-inflamatórias; a capacidade de induzirem alterações nas enzimas antioxidantes, entre outras, se devem a presença de **compostos fenólicos** na composição desses alimentos.

**A ação antioxidante** atua na defesa contra processos oxidativos e degenerativos, levando ao aumento da resistência celular. Isto é devido a sua capacidade em impedir a formação dos radicais livres e o desencadeamento do processo oxidativo, reduzindo a reação de oxidação nociva para o organismo. Além disso, essas moléculas podem induzir a formação de proteínas envolvidas em mecanismos de defesa do organismo.

**A ação anti-inflamatória** se deve a capacidade em diminuir a formação de compostos relacionados com a inflamação.

**Especiarias:** as especiarias são usadas no mundo todo como temperos ou como isolados a partir de seus extratos. Esses extratos, hoje denominados “nutracêuticos”, incluem compostos como fenóis e polifenóis, vitaminas, ômega-3, fibras alimentares, ácido linoleico conjugado.

Os compostos fenólicos presentes nas especiarias se encontram representados por flavonoides e por ácidos fenólicos. O alecrim, canela, orégano, coentro, entre outros, tem sido relacionado a propriedades antimutagênica, antiviral, antibacteriana, anti-inflamatória e antidiabética.

No estudo dos compostos fenólicos, avaliamos o efeito sinérgico da associação de antioxidantes sintéticos e naturais contra a proliferação do vírus para influenza; o efeito antioxidante dos extratos da canela na inibição do vírus influenza em células específicas e o efeito dos extratos do alecrim sobre a inativação do DNA do vírus Herpes 1.

Assim, a utilização de chás de especiarias ou extratos de canela, alecrim, orégano e erva-doce associados poderá contribuir com o aumento da resistência do organismo, frente à infecção pelo novo coronavírus.

Texto editado do artigo original publicado no Jornal da USP no link:

<https://jornal.usp.br/artigos/compostos-fenolicos-presentes-nos-alimentos-e-a-protecao-celular/>

*\*Jorge Mancini Filho é Professor Sênior da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, responsável pelo Laboratório de Lípidos do Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental*

*da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo e membro da Diretoria da SBAN.*