

## DESVENDANDO A RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE, VITAMINA C E ESTRESSE OXIDATIVO: UMA ANÁLISE APROFUNDADA

Eduardo Ottobelli Chielle\*, Eliandra Mirlei Rossi\*

\*Professores da Área da Vida e Saúde da Universidade do Oeste de Santa Catarina.

### Resumo

A obesidade tem sido associada a um risco aumentado de diversas doenças crônicas, incluindo doenças cardiovasculares, DM2 e câncer. O estresse oxidativo, um desequilíbrio entre a produção de espécies reativas de oxigênio e a capacidade antioxidante do organismo, tem sido implicado como um fator crucial na patogênese da obesidade e suas complicações. Este estudo transversal investigou a influência da obesidade e do sobrepeso nos níveis séricos de vitamina C, um antioxidante hidrossolúvel essencial, e sua relação com marcadores de estresse oxidativo e parâmetros cardiometabólicos.

A pesquisa envolveu 169 participantes: peso normal (24), sobrepeso (16) e obesos (129). Os resultados revelaram uma redução significativa nos níveis de vitamina C em indivíduos obesos e com sobrepeso, indicando uma menor capacidade antioxidante nesses grupos. A redução da vitamina C pode ser atribuída a diversos fatores, incluindo o aumento do estresse oxidativo, a redução da ingestão alimentar de frutas e vegetais, fontes ricas em vitamina C, e a menor biodisponibilidade da vitamina em indivíduos obesos.

A diminuição dos níveis de vitamina C em indivíduos obesos e com sobrepeso pode contribuir para o aumento do estresse oxidativo, o que pode levar a danos celulares e aumentar o risco de doenças crônicas. A suplementação

## **RESUMO**

com vitamina C pode ser uma estratégia promissora para reduzir o estresse oxidativo e melhorar o perfil cardiometabólico em indivíduos obesos e com sobrepeso. Mais estudos são necessários para confirmar esses achados e determinar a dose ideal de vitamina C para essa população.

Palavras-chave - Estresse oxidativo. Obesidade. Vitaminas.

E-mails - [eduardo.chielle@unoesc.edu.br](mailto:eduardo.chielle@unoesc.edu.br); [elandra.rossi@unoesc.edu.br](mailto:elandra.rossi@unoesc.edu.br)