



SUPLEMENTAÇÃO COM SUCO DETOX ADICIONADO DE PROBIÓTICO MELHORA OS NÍVEIS DE VITAMINA C EM INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS

Pesquisador(es): CHIELLE, Eduardo Ottobeli; DALLA VECCHIA, Daniele; ROSSI, Eliandra Mirei;

LAMOUR, Daniel

Curso: Farmácia

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: A vitamina C é considerado o mais importante e potente antioxidante nutricional hidrossolúvel, com inúmeras atividades biológicas no organismos humano e está em grande quantidade em sucos detox. A estes sucos podem ser incorporados probióticos, que são microrganismos vivos que em quantidades adequadas auxiliam no tratamento de diversas doenças. Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar os efeitos da suplementação de um suco detox adicionado probiótico sobre os valores de vitamina C em indivíduos saudáveis. Métodos: Foi realizado um estudo randomizado controlado com 40 voluntários saudáveis (20 homens e 20 mulheres), com idade entre 18 e 50 anos. Os voluntários ingeriram 200mL de um suco detox adicionado de probiótico durante 30 dias. Antes e após a suplementação foram analisados o perfil antropométrico e determinado as concentrações séricas de de Vitamina C, as quais foram expressas em mg/dL. Resultados: Houve uma ligeira melhora nos parâmetros antropométricos e foi observado um aumento significativo nos níveis de Vitamina C ($p=0.01$) após 30 dias do consumo do suco detox probiótico. Conclusão: Este estudo sugere que o suco detox adicionado de probiótico aumenta os níveis séricos de Vitamina C e desta maneira contribui para a melhora da atividade antioxidante do organismo, reduzindo o risco de doenças associadas com o desequilíbrio oxidativo como as doenças cardiovasculares.

Palavras-chave: Probióticos. Suco detox. Vitamina C. Doenças cardiovasculares.

E-mails: eduardochielle@yahoo.com.br, daniele_dallavecchia@hotmail.com