

# USO DE COMPOSTOS BIOATIVOS EM ALIMENTOS FUNCIONAIS PARA MELHORIA DA SAÚDE CARDIOVASCULAR: UMA REVISÃO

Mirella Madeira Costa de Amorim

mirellamadeira@hotmail.com

**Introdução:** A saúde cardiovascular é um dos maiores desafios da saúde pública global, sendo as doenças cardiovasculares a principal causa de morte no mundo. Os alimentos funcionais, enriquecidos com compostos bioativos, têm ganhado destaque como aliados na prevenção e manejo dessas condições. Substâncias como polifenóis, ômega-3, fibras alimentares e fitoesteróis demonstram potencial para melhorar parâmetros cardiovasculares, como redução do colesterol LDL, controle da pressão arterial e diminuição da inflamação sistêmica. Esses compostos oferecem uma abordagem complementar e preventiva, com benefícios que vão além da nutrição básica. **Objetivo:** Revisar os efeitos do uso de compostos bioativos em alimentos funcionais na promoção da saúde cardiovascular e na redução de fatores de risco associados. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura realizada nas bases de dados *PubMed* e *Scielo*, utilizando os termos “*bioactive compounds*”, “*functional foods*” e “*cardiovascular health*”, conectados pelo operador booleano “AND”. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos, em inglês e português, que abordassem alimentos funcionais enriquecidos com compostos bioativos voltados à saúde cardiovascular. Artigos sem dados quantitativos ou qualitativos relevantes foram excluídos. **Resultados e discussão:** Dos 135 estudos encontrados, 19 atenderam aos critérios de inclusão. Os resultados indicam que polifenóis presentes em alimentos como chá verde, frutas vermelhas e vinho tinto estão associados à melhora da função endotelial e redução do estresse oxidativo, fatores importantes na prevenção de doenças cardiovasculares. Ácidos graxos ômega-3, amplamente encontrados em peixes e sementes como chia e linhaça, demonstraram eficácia na redução de triglicerídeos e na modulação de processos inflamatórios. Fibras solúveis, presentes na aveia e no psyllium, atuam na redução do colesterol LDL, enquanto fitoesteróis, frequentemente adicionados a margarinas e iogurtes, competem com a absorção de colesterol no intestino. Embora esses compostos apresentem benefícios comprovados, o impacto depende de fatores como dose, biodisponibilidade e hábitos alimentares. O alto custo de alimentos funcionais também pode limitar sua acessibilidade em populações de baixa renda. **Conclusão:** O uso de compostos bioativos em alimentos funcionais representa uma abordagem promissora para a melhoria da saúde cardiovascular, com benefícios significativos na redução de fatores de risco como hipercolesterolemia e inflamação. Políticas públicas que incentivem o consumo desses alimentos, aliadas a estratégias para torná-los mais acessíveis, são essenciais para ampliar seus benefícios à saúde da população. Estudos futuros devem focar na padronização das doses eficazes e na avaliação dos efeitos em diferentes populações.

Palavras-chave: Compostos Fitoquímicos; Doença; Revisão

Área temática: Temas livres em nutrição