

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

NUTRACÊUTICOS NO AUXÍLIO DO EMAGRECIMENTO CORPORAL EM JOVENS E ADULTOS (24–45 ANOS)

Naiara Santana Baía (naiarasantana16@gmail.com)

Nayara Lial Machado (nayara.machado@soufcb.com.br)

Ademir Ferreira Da Silva (ademir.silva@soufcb.com.br)

Prof. Matheus Moura (alaques.moura@fcb.edu.br)

INTRODUÇÃO

A obesidade e o sobrepeso são problemas de saúde pública que atingem jovens e

adultos entre 24 e 45 anos, associados a hábitos alimentares inadequados e sedentarismo. Nesse contexto, os nutracêuticos — compostos bioativos provenientes

de alimentos — têm sido estudados como aliados no emagrecimento, por atuarem na

modulação do metabolismo lipídico, controle da saciedade e melhora da sensibilidade à

insulina (Manore et al., 2023). Pesquisas indicam que o uso racional de nutracêuticos

pode potencializar os efeitos da alimentação equilibrada e da atividade física (Koutsos

et al., 2022).

OBJETIVO

Analisar os principais nutracêuticos utilizados como coadjuvantes no emagrecimento

corporal em indivíduos de 24 a 45 anos, destacando seus mecanismos de ação, eficácia

e segurança, com base em evidências científicas recentes.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura entre 2015 e 2025 nas bases de

dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, utilizando os descritores: nutraceuticals,

weight loss, adults e metabolism. Foram selecionados oito artigos com foco em

ensaios clínicos e revisões sistemáticas que abordassem nutracêuticos aplicados ao

controle de peso em adultos jovens.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos revisados identificaram diversos nutracêuticos com potencial no auxílio ao

emagrecimento:

Chá Verde (*Camellia sinensis*) e Cafeína: aumentam o gasto energético e estimulam a

lipólise via sistema nervoso simpático (Sirotkin et al., 2021).

L-Carnitina: transporta ácidos graxos para as mitocôndrias, promovendo oxidação

lipídica e leve redução de gordura corporal (Talenezhad et al., 2020).

Ácido Linoleico Conjugado (CLA): atua na modulação do metabolismo lipídico e pode

reduzir a massa gorda em indivíduos com sobrepeso (Asbaghi et al., 2024).

Fibras Solúveis (Psyllium e Inulina): aumentam a saciedade e reduzem a absorção de

gorduras (Gibb et al., 2023).

Probióticos (*Lactobacillus gasseri* BNR17): modulam a microbiota intestinal, influenciando a composição corporal e o metabolismo energético (Jung et al., 2013).

Antocianinas e Polifenóis: antioxidantes naturais que favorecem o metabolismo energético e a sensibilidade à insulina (Shahinfar et al., 2023).

De forma geral, os nutracêuticos apresentam efeitos modestos isoladamente, mas

resultados mais expressivos quando combinados a dieta equilibrada e prática regular de exercícios (Zhang, 2022).

CONCLUSÃO

O uso de nutracêuticos pode auxiliar no processo de emagrecimento corporal em jovens e adultos, desde que associado a hábitos saudáveis e supervisionado por profissionais de saúde. O uso racional e baseado em evidências científicas garante melhor segurança, eficácia e individualização terapêutica (Scicchitano et al., 2020).

REFERÊNCIAS

ASBAGHI, O. et al. Meta-analysis: conjugated linoleic acid and body composition.

PubMed, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37671495/>. Acesso em:

20 out. 2025.

GIBB, R. D. et al. Psyllium and weight loss — review of evidence. PMC, 2023. Disponível

em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10389520/>. Acesso em: 22 out. 2025.

JUNG, S. P. et al. Effect of *Lactobacillus gasseri* BNR17 on overweight and obesity.

Obesity Research & Clinical Practice, 2013. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23560206/>. Acesso em: 22 out. 2025.

KOUTSOS, A. et al. Dietary bioactives in weight control. *Frontiers in Nutrition*, 2022.

Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.854635/full>.

Acesso em: 22 out. 2025.

MANORE, M. M. et al. Nutraceuticals and weight management: Evidence and mechanisms. *Nutrients*, v. 15, n. 3, p. 725, 2023. Disponível em:

<https://doi.org/10.3390/nu15030725>. Acesso em: 24 out. 2025.

SHAHINFAR, H. et al. Comparative effects of nutraceuticals on body weight in adults.

Pharmacological Research, 2023. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37778464/>. Acesso em: 24 out. 2025.

SIROTKIN, A. V. et al. The Anti-Obesity and Health-Promoting Effects of Tea. *Physiology*

& Behavior, 2021.

TALENEZHAD, H. et al. L-Carnitina in the reduction of body fat: A systematic review and

meta-analysis. *Obesity Reviews*, 2020. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32359762/>. Acesso em: 21 out. 2025.

ZHANG, J. Relationship between probiotics and obesity. *SciELO Brasil*, 2022.

Palavras-chave: nutracêuticos; emagrecimento; metabolismo; adultos; fitonutrientes.