

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**PRESERVAÇÃO DE ALIMENTOS POR MEIO DE CONSERVANTES  
NATURAIS**

*Michelly Fabris (michellyfabris123@gmail.com)*

*Célia Maria Procopio (ciliaprocopio682@gmail.com)*

*Micaelly Schinaider Fabris (micaelly.fabris@soufcb.com.br)*

*Kayllane Marques Fortunato (ginastakay@gmail.com)*

PRESERVAÇÃO DE ALIMENTOS POR MEIO DE CONSERVANTES  
NATURAIS

Kayllane Marques Fortunato, Micaelly Schinaider Fabris, Michelly Schinaider Fabris, Celia Maria Procópio, Bianca Pereira – – UNICEB – Centro Universitário Castelo Branco.

O uso de conservantes naturais é uma alternativa promissora para a indústria alimentícia, permitindo a elaboração de produtos mais seguros e com melhor qualidade nutricional. Conforme Silva et al. (2021), “os conservantes naturais

podem aumentar a vida útil dos alimentos sem comprometer suas propriedades nutricionais”. Substâncias como sal, açúcar, vinagre, óleos essenciais e microrganismos probióticos apresentam funções antimicrobianas, antioxidantes ou ambas, promovendo a preservação dos alimentos (MORALES, 2012; VACLAVIK; CHRISTIAN, 2014).

O consumo de conservantes artificiais pode causar reações alérgicas, distúrbios gastrointestinais e desequilíbrios hormonais (ABULMUMEEN; RISIKAT; SURURAH, 2012; DESHPANDE; DESHPANDE, 2017). Por outro lado, Pombo et al. (2018) afirmam que “óleos essenciais extraídos de plantas apresentam atividade antimicrobiana frente a diversos microrganismos, sendo alternativa viável à conservação química”. Barros et al. (2020) reforçam que esses compostos atuam em diferentes moléculas-alvo das células bacterianas, inibindo a síntese de ácidos nucleicos e interferindo no metabolismo energético.

A pesquisa foi realizada com abordagem qualitativa e exploratória, por meio de revisão sistemática de 17 artigos científicos, avaliando a eficácia de conservantes naturais em relação aos artificiais. Os resultados indicam que o uso de micro-organismos probióticos e óleos essenciais promove inibição de bactérias deteriorantes sem recorrer a substâncias químicas (DIAS et al., 2016). Além disso, “o sal e o açúcar dificultam a proliferação microbiana por osmose, enquanto vinagre e limão criam ambiente ácido que restringe o crescimento de patógenos” (VACLAVIK; CHRISTIAN, 2014).

Os ácidos naturais, como o ácido láctico e a vitamina C, atuam como conservantes por meio da redução do pH e atividade antioxidante (VACLAVIK; CHRISTIAN, 2014). O sorbato de potássio é destacado como conservante eficaz em substratos ácidos, inibindo leveduras, bolores e bactérias (ALVARO, 2023). Especiarias e mel apresentam propriedades antioxidantes, prevenindo a deterioração de alimentos e contribuindo para a saúde do consumidor (KITTISAKULNAM; SAETAE; SUNTORNSUK, 2017; GOMES et al., 2017).

Óleos essenciais formam barreiras protetoras que impedem oxidação e ação microbiana, podendo substituir conservantes químicos em produtos variados (FALLEH et al., 2020). Conforme Purkait et al. (2020), “a combinação de óleos essenciais com especiarias como cravo e canela apresenta efeito bactericida e fungicida, preservando alimentos de forma natural”.

Dessa forma, os conservantes naturais atendem à demanda por produtos mais saudáveis, seguros e sustentáveis, refletindo preocupação com a saúde do consumidor e oferecendo alternativas inovadoras à indústria alimentícia. Sal, açúcar e ácidos naturais atuam como agentes antimicrobianos, enquanto especiarias e mel têm ação antioxidante, podendo alguns óleos naturais apresentar dupla função (SILVA et al., 2021).

Portanto, a adoção de conservantes naturais promove alimentos de maior qualidade nutricional, prolonga sua vida útil e oferece soluções mais seguras, sustentáveis e alinhadas às preferências do consumidor contemporâneo.

Palavras-chave: Conservantes naturais; Conservação de alimentos; Sustentabilidade; Segurança alimentar; Indústria alimentícia.

Palavras-chave: conservantes naturais; conservação de alimentos; sustentabilidade; segurança alimentar; indústria alimentícia.