

Revista Portuguesa de Farmácia

Edição da Sociedade Portuguesa de Ciências Farmacêuticas

1º Encontro Nacional de Bromatologia, Hidrologia e Toxicologia
2-3 Junho 2006

RESUMOS



PB5

BENEFÍCIOS POTENCIAIS DO CONSUMO DE NOZESJoana S. Amaral^{1,3}, Susana Casal², Rosa M. Seabra¹, Beatriz Oliveira²*REQUIMTE, ¹Serviço de Farmacognosia e ²Serviço de Bromatologia, CEQUP, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto; ³ESTiG, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança***Resumo**

Os frutos secos, na sua generalidade, apresentam uma composição similar do ponto de vista nutricional sendo, caracteristicamente, alimentos com elevado teor de lípidos. Por este motivo, a generalidade dos consumidores evita o seu consumo, uma vez que associa este tipo de alimentos ao aumento de peso corporal. No entanto, estudos epidemiológicos e clínicos realizados nas últimas décadas sugerem que o consumo frequente de quantidades moderadas de frutos secos pode ter efeitos benéficos para a saúde humana, principalmente a nível do perfil lipídico sanguíneo.¹⁻³

Quando comparadas com a maioria dos outros frutos secos, os quais contêm principalmente ácidos gordos monoinsaturados, as nozes destacam-se pelos seus teores elevados em ácidos gordos polinsaturados ω -3 e ω -6, nomeadamente em termos dos ácidos gordos essenciais linoleico e ω -linolénico. Para além do seu perfil favorável em ácidos gordos, as nozes contêm ainda vários outros compostos bioactivos, tais como fitoesteróis, tocoferóis e tocotrienóis.

Neste trabalho procedeu-se ao estudo da fracção lipídica das nozes em termos do seu perfil em ácidos gordos, triacilgliceróis, fitoesteróis, tocoferóis e tocotrienóis. As composições em ácidos gordos e fitoesteróis foram analisadas por GC/FID, os triacilgliceróis por HPLC/ELSD e os tocoferóis e tocotrienóis por HPLC/DAD/FL. Os detalhes relativos à composição nos referidos compostos serão apresentados bem como a sua relação com possíveis efeitos benéficos para a saúde.

Referências:

1. Sabaté, J., Fraser, G.E., Burke, K., Knutsen, S., Bennett, H., Lindsted, K.D.N., *Engl. J. Med.*, 328, 603-7, 1993
2. Chisholm, A., Mann, J., Skeaff, M., Frampton, C., Sutherland, W., Duncan, A., Tiszavari, S., *Eur. J. Clin. Nutr.*, 52, 12-6, 1998.
3. Iwamoto, M., Imaizumi, K., Sato, M., Hirooka, Y., Sakai, K., Takeshita, A., Kono, M. *Eur. J. Clin. Nutr.*, 56, 629-637, 2002.