

## **Papel do Licopeno na melhoria da Qualidade de Vida**

C.S. MARQUES<sup>1</sup> M. J. REIS LIMA,<sup>1,2</sup> J. OLIVEIRA<sup>1,2</sup> E E. TEIXEIRA DE LEMOS<sup>1,2</sup>

1. Escola Superior Agrária de Viseu, Viseu, Instituto Politécnico de Viseu

2. Centro de Estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu

A escolha da nutrição mais adequada tem sido um tema estudado com grande interesse ao longo da história da humanidade tendo em conta a manutenção da Saúde, mas igualmente com outras finalidades como o atraso do envelhecimento ou outros benefícios.

O desafio colocado pela ingestão de frutos, vegetais, cereais, azeite e vinho aplicado pela intitulada Dieta Mediterrânica torna possível o entendimento de países com diversas etnias, culturas, economia e religiões, todos eles à volta do mar Mediterrâneo.

Por outro lado, o contínuo aparecimento de patologias como os acidentes vasculares cerebrais, o cancro e a aterosclerose podem ser de algum modo minimizadas pela ingestão de alguns compostos bioativos presentes nos alimentos, os chamados nutracêuticos e alimentos funcionais. O objetivo deste trabalho foi fazer uma revisão dos estudos publicados sobre os efeitos do licopeno na saúde humana, uma abordagem da respetiva química, fontes, biodisponibilidade e do potencial possível papel e mecanismos desempenhado na prevenção de determinadas doenças crónicas e no cancro.

O licopeno é um dos antioxidantes mais potentes conhecidos, constituindo porventura o carotenóide mais importante presente na dieta, maioritariamente fornecido através do tomate e derivados. Atendendo a que o organismo humano não consegue sintetizar este composto *de novo*, este tem obrigatoriamente que ser fornecido pela dieta. No entanto, a sua biodisponibilidade pode ser afetada por inúmeros fatores tais como a forma de digestão da matriz alimentar, a temperatura de confecção, pela presença de outras gorduras no alimento, dosagem e outros compostos solúveis, incluindo os outros carotenóides. Esses fatores causam a libertação de licopeno a partir da matriz de alimentos e alteram assim a sua biodisponibilidade.

**Palavras Chave:** Licopeno, carotenoides, funcional, saúde, prevenção.