



FITOQUÍMICOS NA SAÚDE ÓSSEA PÓS-MENOPAUSA: REVISÃO BIBLIOGRAFICA

Maria Gessiane Bonifácio

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca;
Itapipoca – CE

gessybonifacionutri@gmail.com

Jayenne Ellen de Lima Melgaço

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca;
Itapipoca – CE

Jayenne1ellen@gmail.com

Beatriz Silva Chaves

Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca;
Itapipoca – CE

Cbia4403@gmail.com

RAFAELA DE LIMA GOMES SOARES

Doscente do curso de Nutrição do Centro Universitário UNINTA Itapipoca;
Itapipoca – CE

rafaela.lima.itapipoca@uninta.edu.br

Introdução: A osteoporose é um distúrbio sistêmico do esqueleto, caracterizado pela perda de massa óssea e deterioração da estrutura interna do osso. É uma doença multifatorial, mais comum em mulheres na pós-menopausa, afetando mais de 200 milhões de mulheres em todo o mundo, causando 8,9 milhões de fraturas anualmente. Entretanto, alguns nutrientes e fitoquímicos presentes em alimentos podem ser utilizados para promover a saúde, melhorar o bem-estar e reduzir o risco de doenças como a osteoporose.

Objetivo: Revisar na literatura a influência de fitoquímicos na melhora de osteoporose pós-menopausa. **Método:** Trata-se de um levantamento bibliográfico obtido através das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde, Medline e Scielo, realizado em março de 2023, com a combinação dos termos “fitoquímicos” AND “osteoporose” AND “pós-menopausa”. Os fatores de inclusão foram artigos publicados nos últimos cinco anos, em língua portuguesa e inglesa. Não foram incluídos na revisão livros, capítulos e resenhas de livros, editoriais e cartas aos editores. **Resultados:** Foram utilizados quatro artigos, dos 61 achados. Os estudos investigaram efeitos dos flavonóides (polifenóis) e suas subclasses neohesperidina, hesperidina e hesperetina, que são compostos que apresentam enorme potencial antioxidante. Aliam-se a isso, efeitos anti inflamatórios deste modo acabam diminuindo assim o risco de fraturas em mulheres na menopausa porque aumenta significativamente a densidade mineral óssea.



Esses fitoquímicos podem suprimir a formação de pré-osteoclastos a partir de células osteoprogenitoras, interrompendo assim a via de formação de osteoclastos que são células responsáveis pela reabsorção óssea durante o remodelamento. Estudos in vitro mostraram que essas flavanonas exerceram efeitos antiosteoclásticos e anti-inflamatórios, inibindo a expressão de marcadores da remodelação óssea e reduzindo os níveis de espécies reativas de oxigênio, citocinas pró-inflamatórias e os níveis de metaloproteínas da matriz. Esses fitoquímicos podem ser encontrados em sementes, grãos, chá, café, vinho, cacau, vegetais e, principalmente nas frutas cítricas. **Conclusão:** Diante dos estudos revisados, pode-se concluir que o consumo de fitoquímicos pode prevenir, reduzir o risco ou incidência de doença óssea na menopausa.

Descritores: Fitoquímicos; Osteoporose; Pós-menopausa.

Referências

DAMANI, J. J.; SOUZA, M. J.; VANEVERY, H.; CA STROCK, N.; ROGERS, C. J. “The Role of Prunes in Modulating Inflammatory Pathways to Improve Bone Health in Postmenopausal Women.” **Advances in nutrition** (Bethesda, Md.) vol. 13,5 (2022): 1476-1492. doi:10.1093/advances/nmab162

SLUPSKI, W.; JAWIEN, P.; NOWAK, B. “Botanicals in Postmenopausal Osteoporosis.” **Nutrients**. Vol. 13,5 1609. 11 de maio. 2021, doi:10.3390/nu13051609

WALALLAWITA, U. S.; WOLBER, F. M.; ZIV-GAL, A.; KRUGER, M. C.; HEYES, J. A.; “Potential Role of Lycopene in the Prevention of Postmenopausal Bone Loss: Evidence from Molecular to Clinical Studies.” **International journal of molecular sciences** vol. 21,19 7119. 27 Sep. 2020, doi:10.3390/ijms21197119