# ALIMENTOS ANTIOXIDANTES NA PREVENÇÃO DAS ALTERAÇÕES DA INTEGRIDADE CELULAR EM CRIANÇAS QUE POSSUEM MÁ NUTRIÇÃO

**Larissa Carvalho Viegas1; Ana Cristina Carneiro Mendes2; Carlos Alberto Barroso da Silva3; Nathalia Alves Vieira4; Ana Paula Sousa Paixão5.**

**1. Discente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich - FAMP.**

**2. Discente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich - FAMP.**

**3. Discente do curso de medicina da Universidade de Salvador - UNIFACS.**

**4. Discente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich - FAMP.**

**5. Docente do curso de medicina da Faculdade Morgana Potrich - FAMP.**

**E-mail:** **laricarvalhoviegas@gmail.com**

**Palavras- chaves**: alimentos antioxidantes; crianças; integridade celular; má nutrição; radicais livres.

**INTRODUÇÃO:** A pós-modernidade trouxe mudanças alimentares mundiais evidentes, dentre elas, os alimentos rápidos e industrializados. No entanto, a nutrição, advinda dos alimentos antioxidantes, como as vitaminas A, C e E, responsáveis pela inibição e redução das lesões causadas pelos radicais livres nas células, são essenciais. A vit. E (tocoferol) está presente em vegetais verde escuros; a vit. A (retinol) na cenoura, manga e mamão e a vit. C (ácido ascórbico) no morango, limão e laranja. Os radicais representam uma das principais causas do envelhecimento e de algumas doenças degenerativas associadas a ele, como câncer, dislipidemias e *Alzheimer*. Com o tempo, a concentração desses radicais aumenta e nossas defesas naturais antioxidantes falham, assim o uso de antioxidantes desde a infância é um mecanismo de defesa. A terapia nutricional é capaz de auxiliar os pacientes que apresentam uma dieta desequilibrada. Crianças que consomem alimentos ricos em antioxidantes, podem favorecer a fisiologia celular com o passar da idade, prevenindo alterações, pois agregam mais cedo essas fontes energéticas. Na tentativa de compreender melhor esse assunto se justifica a confecção deste estudo. O objetivo foi mostrar a influência de alimentos antioxidantes na prevenção das alterações da integridade celular, em algumas doenças, em crianças com má nutrição. **MÉTODOS:** Revisão narrativa, por meio de trabalhos publicados em português e inglês, entre 2000 e 2020 na plataforma Scielo. **DESENVOLVIMENTO:** Dietas antioxidantes podem prevenir efeitos deletérios celulares. A vit. A, confere inibição da oxidação pelos peróxidos e inibi células malignas no epitélio escamoso, induz a remissão da leucemia mielocítica aguda. A vit. E impede a progressão das células tumorais e conduz a apoptose. A vit. C é a responsável por regenerar a vitamina E e manter as enzimas em seus estados reduzidos, poupando a glutationa peroxidase, protegendo as células contra a peroxidação lipídica. Quando o organismo carece dessas vitaminas, podem surgir fisiopatologias celulares. Assim, ateriosclerose, pode surgir na infância, sendo uma disfunção endotelial, na qual as lipoproteínas plasmáticas são retidas no espaço subendotelial. Muitas crianças a partir de dez anos apresentam essas lesões na aorta e coronária, relacionadas aos níveis séricos elevados de lipoproteína de baixa densidade (LDL). Quando crianças sem antecedentes familiares apresentam doenças cardiovasculares, possuem deficiência de vit. E e alto perfil lipídico por falha na metabolização da vit. C. **CONCLUSÃO:** Terapia nutricional protege a saúde das crianças com redução de obesidade, doenças cardiovasculares, doenças crônicas degenerativas, ansiedade e depressão, proporcionando um equilíbrio nutricional, emocional e psicossocial. Refeições adequadas deve ser apoiadas por uma equipe multidisciplinar, para a prevenção de morbidades por meio da orientação, oferta e consumo de vitaminas antioxidantes.