

POTENCIAIS BENEFÍCIOS DA PITAYA (HYLOCEREUS SPP.) PARA A SAÚDE HUMANA: UMA REVISÃO ABRANGENTE DOS EFEITOS NUTRICIONAIS E ANTIOXIDANTES

Catarina Bueno Vasconcelos

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
catabueno2003@gmail.com

Angelica Maiara Freires Rabelo

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
angelica.rabelo@aluno.unifametro.edu.br

Elaine Vieira Hadad

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
elaynevieira@yahoo.com.br

Gabriella Acássia Fernandes Lopes

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
acassia152019@gmail.com

Suely dos Santos Oliveira

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
suelydsoliveira@gmail.com

Rodolfo de Mello Nunes

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
rodolfo.nunes@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Produtos Naturais, Farmacológicos e Cosméticos

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XI Encontro de Iniciação à Pesquisa

Introdução: A pitaya, também conhecida como fruta do dragão devido à sua casca escamosa e cores vibrantes, é um fruto originário de cactos pertencentes aos gêneros Hylocereus e Selenicereus. Além de sua aparência exótica, a pitaya tem ganhado destaque devido aos potenciais benefícios à saúde que oferece. **Objetivo:** O objetivo é investigar e sintetizar as evidências científicas disponíveis sobre os efeitos benéficos da pitaya para a saúde humana. Pretende-se explorar suas propriedades nutricionais, compostos antioxidantes e possíveis aplicações na prevenção e tratamento de condições de saúde. **Metodologia:** Para realizar esta revisão de literatura abrangente sobre os efeitos benéficos da pitaya, foi conduzida uma pesquisa sistemática em diversas bases de dados acadêmicas, incluindo PubMed, Scopus, Web of Science e Embase. A seleção dessas fontes foi baseada em sua reputação na publicação de pesquisas científicas confiáveis e atualizadas. Além disso, realizamos uma busca manual em revistas científicas relevantes e em bibliotecas de universidades para garantir a inclusão de estudos pertinentes que pudessem não estar disponíveis nas bases de dados eletrônicas. A estratégia de busca utilizada envolveu uma combinação de palavras-chave relacionadas à pitaya, como "pitaya", "fruta do dragão", "propriedades nutricionais", "antioxidantes" e "efeitos na saúde". Além disso, aplicamos filtros de data para incluir apenas estudos publicados nos últimos cinco anos, garantindo assim a relevância e a atualização das informações. Após a obtenção dos estudos relevantes, conduziu-se uma triagem inicial dos títulos e resumos para

determinar a inclusão ou exclusão com base nos critérios de seleção. Foram incluídos estudos que investigaram as propriedades nutricionais da pitaya, seus compostos antioxidantes e seus potenciais efeitos na saúde humana. Foram excluídos estudos que não abordaram diretamente esses tópicos ou que não estavam disponíveis em idiomas acessíveis para tradução. **Resultados:** A revisão abrangente da literatura revelou que a pitaya é uma fruta notável em termos de sua composição nutricional e potenciais benefícios à saúde. Entre os principais resultados, destacam-se: **Propriedades Nutricionais:** A pitaya é uma excelente fonte de nutrientes essenciais, incluindo vitamina C, vitamina B, ferro, cálcio, e fibras dietéticas. Essa composição nutricional a torna uma adição saudável à dieta, contribuindo para a saúde óssea, imunidade e digestão. **Compostos Antioxidantes:** A pitaya contém uma variedade de compostos antioxidantes, como betacianinas, carotenoides e polifenóis, que combatem o estresse oxidativo e reduzem o risco de doenças crônicas. Esses antioxidantes também podem promover uma pele saudável e um envelhecimento mais lento. **Potenciais Efeitos na Saúde:** Embora a pesquisa ainda esteja em estágios iniciais, alguns estudos indicam que a pitaya pode ter efeitos benéficos na saúde, incluindo a capacidade de melhorar a sensibilidade à insulina, reduzir os níveis de glicose no sangue e, possivelmente, prevenir o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Além disso, a presença de fibras dietéticas na pitaya contribui para a saciedade e auxilia no controle de peso, enquanto suas propriedades antioxidantes podem proteger contra danos celulares e inflamação. **Discussão:** Os resultados da revisão destacam a pitaya como uma fruta promissora em termos de benefícios nutricionais e potenciais efeitos positivos na saúde. Suas propriedades nutricionais, incluindo a presença de vitamina C e antioxidantes, a tornam uma escolha saudável para a promoção do bem-estar geral. Ainda que pesquisas adicionais sejam necessárias para confirmar alguns dos efeitos benéficos propostos, os resultados até o momento sugerem que a inclusão regular da pitaya na dieta pode ser uma estratégia alimentar favorável à saúde. **Considerações Finais:** A pitaya é uma fruta exótica que oferece uma gama de benefícios à saúde devido às suas propriedades nutricionais, alto teor de vitamina C, fibras e antioxidantes. Embora sua capacidade de prevenir e tratar certas condições de saúde, como diabetes, esteja sendo investigada, a inclusão da pitaya em uma dieta equilibrada pode contribuir para a promoção da saúde e bem-estar. No entanto, é importante lembrar que nenhum alimento único é uma solução milagrosa para a saúde, e o consumo regular de uma variedade de alimentos saudáveis é essencial para uma dieta balanceada.

Palavras-chave: Pitaya; fruta do dragão; propriedades nutricionais; antioxidantes; saúde.

Referências

Attar, Ş. H., Gündeşli, M. A., Urün, I., Kafkas, S., Kafkas, N. E., Ercisli, S., Ge, C., Mlcek, J., & Adamkova, A. (2022). Nutritional Analysis of Red-Purple and White-Fleshed Pitaya (*Hylocereus*) Species. *Molecules* (Basel, Switzerland), 27(3), 808. <https://doi.org/10.3390/molecules27030808>

Azeredo, H. M. (2021). Nutritional composition, health benefits and toxicology of pitaya (dragon fruit). In *The Pitaya (Dragon Fruit)* (pp. 53-67). Springer.

Jiménez-Aguilar, D. M., & Grusak, M. A. (2017). Minerals, vitamin C, phenolics, flavonoids and antioxidant activity of pitaya (*Hylocereus* spp) fruit as influenced by fruit ripeness. *Food Chemistry*, 235, 310-318.

Omedi, J. O., Li, N., Chen, C., Cheng, X., Huang, J., Zhang, B., Gao, T., Liang, L., Zhou, Z., & Huang, W. (2022). Potential Health Benefits of Yeast-Leavened Bread Containing LAB *Pediococcus pentosaceus* Fermented Pitaya (*Hylocereus undatus*): Both In Vitro and In Vivo Aspects. *Foods* (Basel, Switzerland), 11(21), 3416. <https://doi.org/10.3390/foods11213416>