**O EFEITO DO CONSUMO DE BLUEBERRY NO TRATAMENTO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Francisco Claudemir da Cruz1

Lívia Ferreira Gondim1

Ana Gabrielle Rocha Rodrigues1

RAQUEL CRISTINA DE SOUSA LIMA LANDIM2 (raquel.landim@uninta.edu.br)

1Dicentes do curso de Nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca-CE, Brasil.

2Docente da Faculdade Uninta Itapipoca-CE \*Orientadora.

**Introdução:** As doenças cardiovasculares (DCV) constituem a principal causa de mortalidade no mundo de acordo com as últimas diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia (CURTIS, *et al*, 2019). As DCV apresentam um conjunto de fatores de risco, alguns modificáveis, mediante das alterações no estilo de vida. Uma alimentação inadequada, por exemplo, pode favorecer a lesão oxidativa dos lipídios nas paredes dos vasos. Neste caso a abordagem nutricional é eficaz, pois engloba uma das mudanças de estilo de vida necessárias na prevenção e controle das doenças cardiovasculares, através do efeito de nutrientes isolados (CURTIS, *et al*, 2019). O *blueberry* (BB), por exemplo, por apresentar características antioxidantes, pode melhorar o estresse oxidativo e a inflamação. Seus compostos bioativos reduzem a a vasocontração derivada da ciclo-oxigenase (COX) em nível endotelial (MIRAGHAJANI, *et al*, 2020). **Objetivos:** Avaliar as evidências científicas sobre a eficácia do *blueberry* para o tratamento das doenças cardiovasculares. **Métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura, no mês de março de 2023, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pubmed, utilizando-se dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Alimento Funcional”; ”Doenças Cardiovasculares”; “*Bluebarry Plants*”. Utilizou-se também os operadores boleanos “and” e “or”. Foram incluídos os artigos publicados entre os anos 2018 a 2023, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos os artigos do tipo resumo de eventos, dissertações e teses. **Resultados:** Foram selecionados três artigos, sendo que todos os artigos apresentaram efeitos positivos para a saúde tanto com a suplementação quanto com o consumo de bagas. A suplementação com BB (10–200 μg/mL) melhorou o quadro inflamatório, em decorrência da atividade anti-inflamatória dos polifenóis que favoreceu o equilíbrio das citocinas pró-inflamatórias (interleucina-1β, -6 e -12). Dessa forma, os polifenóis do BB previniram doenças cardíacas, que estão associadas à redução da atividade da calpaína (proteases neutras que facilitam a degradação das fibras musculares cardíacas e esqueléticas) e o estresse oxidativo (MIRAGHAJANI, *et al*, 2020). Outro estudo realizado com adultos que apresentavam síndrome metabólica mostrou que o uso de BB, por seis meses, na dose diária de 150 gramas resultou em melhorias na função endotelial, rigidez arterial sistêmica e concentrações de colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade) (CURTIS, *et al*, 2019). Além disso, um estudo com 25 indivíduos adultos, entre 18 e 50 anos, que receberam BB (equivalente a 250 gramas diárias de bagas), durante seis semanas, apresentaram aumento das células NK (*natural killer*) e na redução das pressões diastólicas, devido ao aumento da produção de óxido nítrico (Ma L, *et al*, 2018). **Conclusão:** O consumo diário de *blueberry* pode reduzir a pressão arterial e a rigidez arterial, além de colaborar para redução da inflamação, do estresse oxidativo no organismo e modular os marcadores de função vascular. Contudo, ressalta-se a necessidade de mais investigações científicas em humanos com relação entre o consumo de BB e a prevenção e/ou tratamento das doenças cardiovasculares.

**Descritores**: Alimento funcional; doenças cardiovasculares; bluebarry planta.

**Referências**

Daniela Martini, Mirko Marino, Samuele Venturi, Massimiliano Tucci, Dorothy Klimis-Zacas, Patrizia Riso, Marisa Porrini, Cristian Del Bo’, Blueberries and their bioactives in the modulation of oxidative stress, inflammation and cardio/vascular function markers: a systematic review of human intervention studies, The Journal of Nutritional Biochemistry, Volume 111, 2023, 109154, ISSN 0955-2863, https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2022.109154.

Mayam Miraghajani, Somayeh Momenyan, Arman Arab, Ali Hasanpour Dehkordi, Micheal E. Symonds, Blueberry and cardiovascular disease risk factors: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, Complementary Therapies in Medicine, Volume 53, 2020, 102389, ISSN 0965-2299, https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102389.

Ma L, Sun Z, Zeng Y, Luo M, Yang J. Molecular Mechanism and Health Role of Functional Ingredients in Blueberry for Chronic Disease in Human Beings. Int J Mol Sci. 2018 Sep 16;19(9):2785. doi:10.3390/ijms19092785. PMID: 30223619; PMCID: PMC6164568.

Peter J Curtis, Vera van der Velpen, Lindsey Berends, Amy Jennings, Martin Feelisch, A Margot Umpleby, Mark Evans, Bernadette O Fernandez, Mia S Meiss, Magdalena Minnion, John Potter, Anne-Marie Minihane, Colin D Kay, Eric B Rimm, Aedín Cassidy, Blueberries improve biomarkers of cardiometabolic function in participants with metabolic syndrome, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 109, Issue 6,2019, Pages 1535-1545,ISSN 0002-9165, https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy380.