**HÁ UMA CORRELAÇÃO ENTRE ÓLEOS ESSENCIAIS E A SAÚDE HUMANA? UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**Maize Lucia de Oliveira1, Melina Aparecida Plastina Cardoso2**

1Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2Universidade Estadual de Maringá

**E-mail para correspondência: melina\_cardoso@msn.com**

**Introdução:** A utilização de óleos essenciais (OE) em alimentos tem ganhado destaque devido aos potenciais benefícios que esses compostos naturais podem proporcionar à saúde humana. São extraídos de plantas, contendo compostos aromáticos que não apenas conferem sabor e aroma aos alimentos, mas também possuem propriedades terapêuticas. **Objetivo:** Analisar os benefícios à saúde humana decorrentes da incorporação de OE em alimentos. Pretendeu-se investigar como esses óleos podem contribuir para a melhoria da qualidade nutricional dos alimentos e avaliar seus efeitos positivos sobre a saúde humana. **Metodologia:** Trata-se de um artigo de revisão integrativa, qualitativo e descritivo, que considerou os termos de busca presentes no DeCS/MeSH: “*essencial oils*” AND “*human health*”. A revisão foi realizada em 20 de julho de 2023 e utilizou as seguintes bases: *PubMed, EMBASE e Scielo*. Critérios de inclusão: artigos publicados entre 2019 e 2023, em inglês, que apresentassem algum dos descritores no título ou resumo. Os critérios de exclusão foram: trabalhos duplicados e que não se apresentaram na íntegra de forma gratuita. **Resultados e discussões:** Os resultados preliminares indicam que a adição de OE em alimentos pode aumentar o teor de compostos antioxidantes, vitaminas e minerais. Além disso, observou-se uma correlação positiva entre o consumo regular desses alimentos e a melhoria de parâmetros relacionados à saúde, como redução do estresse oxidativo e fortalecimento do sistema imunológico. **Conclusão:** A utilização de óleos essenciais em alimentos apresenta-se como uma estratégia promissora para promover a saúde humana. Os resultados indicam que a incorporação desses óleos na dieta pode proporcionar benefícios nutricionais e terapêuticos, contribuindo para a prevenção de doenças e o bem-estar geral. Pesquisas futuras devem aprofundar essas descobertas, explorando diferentes tipos de óleos e ampliando as evidências científicas relacionadas a essa abordagem inovadora, tanto para a indústria de alimentos quanto para a saúde humana.

**Palavras-chave:** Óleos essenciais. Alergia e imunologia. Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional.

**Área Temática:** Ciências da Saúde.