

O USO ANTI-HIPERTENSIVO DO SUCO DE BETERRABA EM ADULTOS

GABRIELLY QUINTELA DO NASCIMENTO¹; GEOVANNA SEIXAS¹; GRASIELLA SOARES PEREIRA¹; LUCAS DE ARAÚJO SILVA¹; MELINA APARECIDA CARDOSO²; ALESSANDRA CRISTINA PEDRO³; MAIRA AKEMI CASAGRANDE YAMATO¹; CAROLINE TRAVASSO CASARIN DOS REIS¹

ETEC Dr. Celso Giglio (Osasco II)¹, UEM – Universidade Estadual de Maringá², EMBRAPA³. ✉ maira.yamato@etec.sp.gov.br

INTRODUÇÃO

A beterraba é uma hortaliça rica em compostos fenólicos, flavonoides e antocianinas. Contém uma grande quantidade de açúcares, sais minerais, vitaminas A, B1, B2 e C (RAMOS, 2015). O legume é particularmente rico em NO₃ inorgânico, contendo em média 2056 mg/kg de beterraba, no cultivo tradicional (MATTOS, 2019).



Figura 1 - beterraba in natura



Figura 2 – suco de beterraba

O consumo desse vegetal em forma de suco tem se mostrado uma estratégia dietética interessante para a obtenção de óxido nítrico por meio da alimentação, já que a beterraba ao ser ingerida fornece ao corpo o nitrato presente em sua composição, que posteriormente é convertido em nitrito para que seja transformado em óxido nítrico (DA SILVA et al, 2019).

O NO é um excelente vasodilatador, que executa parte do controle do tônus vascular e previne lesões vasculares e hipertensão (JUNIOR et al, 2012).

Cerca de 23,9% da população adulta brasileira apresenta quadro de hipertensão arterial sistêmica (BRASIL, 2020b).

Segundo MENDIS (2011), o aumento da pressão arterial é um fator de risco para as doenças coronarianas e para doenças cerebrovasculares, e quando os níveis de pressão arterial (PA) estão descontrolados, a doença causa insuficiência cardíaca, insuficiência renal, doença vascular periférica, danos aos vasos sanguíneos da retina e deficiência visual.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Reunir informações acerca da capacidade anti-hipertensiva do tubérculo *Beta vulgaris* em forma de suco, tendo como alvo o público adulto, sintetizando resultados de estudos primários.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Agrupar dados bibliográficos da epidemiologia de hipertensão arterial, juntamente com informações acerca dos fármacos anti-hipertensivos mais utilizados por adultos;
- Relatar as características físico-químicas da beterraba (*Beta vulgaris*), assim como os benefícios de seu consumo;
- Distinguir os compostos responsáveis pela diminuição da pressão arterial presentes na beterraba;
- Verificar os possíveis malefícios da ingestão excessiva do suco de beterraba.

METODOLOGIA

- Forma de pesquisa: pesquisa bibliográfica.
- Temporalidade: períodos de 2011 a 2021.
- Palavras-chaves: “composição da beterraba”, “*Beta vulgaris*”, “hipertensão arterial”, “óxido nítrico” e “oxalato de cálcio”.
- Instrumentos de pesquisa: Google acadêmico, *Scielo*, *PubMed*, relatórios, arquivos e diretrizes de cunho governamental (como por exemplo, Vigitel Brasil, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas, Pesquisa Nacional de Saúde, Sociedade Brasileira de Cardiologia) como também legislações pertinentes, publicados em qualquer ano, mas que foram relevantes ao estudo.

RESULTADOS PRELIMINARES E FUTUROS

Os resultados obtidos na pesquisa bibliográfica até o presente momento apresentaram a eficácia do suco de beterraba na diminuição da pressão arterial. Ao consumir 250 ml do suco de beterraba, contendo 3.5 mmol de nitrato, foi observada, em adultos, a diminuição da pressão arterial sistólica (PAS) em até 11,2 mmHg e da pressão arterial diastólica (PAD) em até 9,6 mmHg.

Com esse trabalho, busca-se informar a população de que há opções naturais de prevenção da HAS e que o suco de beterraba pode ser uma forma de auxiliar no tratamento de hipertensos, levando em consideração os efeitos a longo prazo do uso de fármacos anti-hipertensivos e os benefícios de uma opção natural para a diminuição da pressão arterial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Pesquisa Nacional de Saúde 2019: Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. – Rio de Janeiro. IBGE, 2020. 117p. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101764.pdf>>. Acesso em 06 de junho de 2021.
- DA SILVA, A. J. C. et al. EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE SUCO DE BETERRABA SOBRE O DESEMPENHO EM EXERCÍCIOS ANAERÓBICOS. *REVISTA UNINGÁ*, [S.l.], v. 57, n. 3, p. 71-84, out. 2020. ISSN 2318-0579.
- JUNIOR, T. P. S., et al. Óxido Nítrico e exercício: uma revisão. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 23, n. 3, p. 469-481, 2012.
- MATTOS, S. de S. *Efeitos agudos da ingestão do nitrato dietético nos parâmetros vasculares e de função endotelial de pacientes hipertensos tratados*. 2019. 105 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2019.
- MENDIS, S. et al. Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. World Health Organization, 2011.
- RAMOS, J. A. et al. Modificação da composição físico-química de beterrabas submetidas a diferentes tipos de corte e métodos de cocção. *Energia na Agricultura*, v. 31, n. 1, p. 108-120, 2016.

AGRADECIMENTO