

AUMENTO CONCENTRAÇÃO SÉRICA DE VITAMINA C: EFEITO DE UM SUCO GREEN SMOOTHIE ADICIONADO DE PROBIÓTICO

Resumo Simples

Eduardo Ottobelli Chielle¹
Bruno De Lai²
Eliandra Mirlei Rossi³
Beatriz da Silva Rosa Bonadiman⁴
Filomena Marafon⁵
Greicy Kosvoski⁶
Margarete Bagatini⁷

Introdução: Existe uma grande procura por alimentos funcionais e probióticos pelo fato desses alimentos favorecem inúmeros benefícios à saúde, tais como a regulação da flora intestinal, melhora do sistema imunológico, inibição de patógenos, aumento da absorção de minerais e produção de vitamina. As vitaminas apresentam inúmeras funções para organismo dentre elas atividades antioxidantes protegendo o organismo de doenças cardiovasculares, neurodegenerativas, câncer, arteriosclerose e envelhecimento, uma vez que o desequilíbrio oxidativo é um dos fatores fisiopatológicos de inúmeras doenças. A vitamina C é considerado um composto capaz de sequestrar radicais livres, atua como quelante e eleva a atividade antioxidante endógena, contribuindo para melhorar a sobrevivência das células. **Objetivo:** Este trabalho teve como objetivo avaliar por técnicas *in vitro* a concentração sérica de vitamina C de voluntários antes e após a ingestão de um suco detox adicionado de probiótico, verificando a capacidade antioxidante deste suco. **Metodologia:** O suco detox foi preparado em condições assépticas com abacaxi, maçã verde, chá verde, espinafre, couve, hortelã, gengibre e água estéril. Posteriormente este suco foi pasteurizado e a ele adicionado cepas comerciais liofilizadas das bactérias probióticas *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* e *Bifidobacterium bifidum*. Foram selecionados 20 voluntários, 10 homens e 10 mulheres que toram pela manhã 200mL do suco durante 30 dias. As concentrações de vitamina C foram avaliados antes e após o tratamento. A vitamina C foi determinada por ELISA - (ABCAM - Ascorbic Acid Assay Kit[®] e Rac Beta-Tocopherol Assay Kit[®]) e expresso em g/L. Este estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética da UNOESC (protocolo nº 219.091). **Resultados:** Observou-se um aumento significativo ($p=0.001$) dos níveis séricos de vitamina C após 30 dias de consumo do suco detox probiótico. Antes do tratamento os voluntários apresentaram uma concentração sérica de vitamina C de 1.00 ± 0.07 g/L e após o consumo 1.20 ± 0.08 g/L. Essa redução foi observada nos homens e nas mulheres. **Conclusão:** O suco detox adicionado de probiótico promoveu o aumento significativo da concentração sérica de vitamina C e conseqüentemente da capacidade antioxidante do organismo, promovendo a redução do estresse oxidativo. Deste modo, o suco é capaz de evitar ou amenizar comorbidades expressivas na população, como as cardiovasculares, diabetes, câncer, aterosclerose e obesidade.

Palavras-chaves: Probiótico. Suco. Vitamina. Detox.

¹ Doutor, Universidade do Oeste de Santa Catarina, eduardo.chielle@unoesc.edu.br

² Graduado, Universidade do Oeste de Santa Catarina, bruno_delai@hotmail.com

³ Doutora, Universidade do Oeste de Santa Catarina, eliandra.mirlei@unoesc.edu.br

⁴ Mestre, Universidade Federal da Fronteira Sul, beadasilvarosa@gmail.com

⁵ Mestre, Universidade Federal da Fronteira Sul, marafon_filo@hotmail.com

⁶ Graduada, Universidade Federal da Fronteira Sul, greicykosvoski@gmail.com

⁷ Doutora, Universidade Federal da Fronteira Sul, margaretebagatini@yahoo.com.br