



Realização:



Apoio:



XVII CIC  
X ENPOS

Conhecimento sem fronteiras  
XVII Congresso de Iniciação Científica  
X Encontro de Pós-Graduação  
11, 12, 13 e 14 de novembro de 2008

## Benefícios advindos do licopeno

**Autor(es):** HENTGES, Denise; FREDA, Suzan Almeida; PAZ, Matheus Francisco da

**Apresentador:** Denise Hentges

**Orientador:** Carla Rosane Barboza Mendonça

**Revisor 1:** Eliane Gouvêa Barbosa

**Revisor 2:** Angelita Machado Leitão

**Instituição:** Universidade Federal de Pelotas

### Resumo:

Entre os carotenóides encontrados em frutas e hortaliças, os três mais importantes para o organismo humano são o alfa e o beta caroteno e o licopeno. Embora os três sejam poderosos destruidores de radicais livres, o licopeno destaca-se por ser um fitoquímico que apresenta propriedades anticancerígenas. Caracterizado por uma estrutura simétrica e acíclica, é constituído somente por átomos de carbono e hidrogênio, contendo onze ligações duplas conjugadas e duas ligações não conjugadas. Sua estrutura é responsável pela coloração vermelho-alaranjada de frutas e vegetais nos quais está presente. O objetivo deste trabalho foi analisar os benefícios advindos do licopeno para a saúde humana. Como o organismo não consegue produzir licopeno é necessário obtê-lo através de dieta balanceada, contudo, não há ainda uma quantidade específica, mínima ou máxima, prescrita que seja considerada segura para ingestão. O tomate é uma fonte riquíssima de licopeno, que ajuda a impedir e reparar os danos às células causados pelos radicais livres, auxiliando a retardar o envelhecimento e podendo proteger contra o câncer, inclusive o de próstata. O licopeno pode ser encontrado ainda no morango, melancia, goiaba, pitanga e mamão. Localiza-se em maiores quantidades na casca dos alimentos, aumentando consideravelmente durante o seu amadurecimento. Altas concentrações são verificadas nos produtos comerciais de tomates e também existem cápsulas e alguns suplementos multivitamínicos que o contém, entretanto, considera-se que o ideal seja consumir o próprio tomate e seus derivados. Quando ingerido, na sua forma natural (trans-licopeno), é pouco absorvido, mas o processamento térmico dos alimentos fontes melhora a sua biodisponibilidade, pois este processo rompe a parede celular e permite a extração do licopeno dos cromoplastos. Diversos estudos epidemiológicos sugerem que o seu consumo tem efeito benéfico ao organismo, reduzindo a incidência de patologias cancerosas e atuando como um antioxidante, combatendo os radicais livres que alteram o DNA das células.