

Como potencializar a destoxificação com o uso das PANC

- O processo de destoxificação do organismo humano compreende 3 fases: Fase I, Fase II e Fase III;

- Na Fase I, o composto começa a ser transformado e temos como resultado a formação de metabólitos intermediários extremamente mais reativos do que a molécula original, além da geração de radicais livres;

- Na Fase II, o composto tóxico passará por reações de conjugação e se tornará hidrossolúvel e, conseqüentemente, excretável;

- Dessa forma, os 2 pontos mais críticos da destoxificação compreendem, na fase I, o controle dos compostos intermediários por meio de todo o aporte antioxidante e, na fase II, a necessidade de todo o suporte nutricional para que o composto tóxico seja adequadamente conjugado;

- Para o suporte antioxidante, deve-se considerar alimentos fontes de compostos bioativos, fitoquímicos e nutrientes antioxidantes, bem como a suplementação com antioxidantes quando necessário, para que as reações de conjugação ocorram de forma adequada;

- Dentre esses alimentos destacam-se as PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais), as quais podem apresentar elevados teores de nutrientes e compostos bioativos importantes para vários processos orgânicos, incluindo a destoxificação;

- Para exemplificar e mostrar os efeitos práticos destas plantas na destoxificação foi apresentado um estudo de caso com uma família que seguiu uma dieta com caráter destoxicante composta por alguns alimentos tradicionais e com a inclusão de várias PANC, dentre as quais a capuchinha, beldroega, cará-moela, acelga-chinesa, azedinha, bertalha, cambuquira, caruru, ora-pro-nóbis, peixinho, rúcula selvática, moringa e dente-de-leão, as quais possuem minerais, vitaminas e compostos ativos em sua composição que participam do suporte nutricional às 3 fases de destoxificação;

- Dentre essas, a capuchinha destaca-se por conter diversos compostos antioxidantes e glicosinolatos, uma classe de compostos bioativos que atuam na fase de conjugação. Um estudo preliminar com modelo animal mostrou que a presença de isotiocianato de benzilo propiciou a inibição da progressão do ciclo celular reduzindo o desenvolvimento do câncer de próstata nos animais tratados;

- A beldroega é outra PANC de destaque, pois além de conter ômega-3, contém nutrientes antioxidantes e proteínas, que são cofatores de reações de Fase II;

- O cará-moela é rica em polifenóis, flavonoides e protocianidinas, sendo evidenciado em estudo a sua capacidade antioxidante;

- A acelga chinesa, com inclusão na dieta justificada pela atividade antioxidante e por ser fonte de glicosinolatos;

- A azedinha, por conter compostos antioxidantes e atividade inibitória sobre a formação de AGEs;

- A bertalha apresenta efeito hepatoprotetor superior à silimarina, além de apresentar propriedade antioxidante;

- As demais PANC incluídas na dieta com caráter destoxicante também apresentam composição nutricional que atribuiu efeitos hepatoprotetores, antioxidantes e de suporte às 3 fases de destoxificação;

- Como desfecho do estudo de caso, destacam-se como principais resultados a melhora nos parâmetros antropométricos, modulação hormonal e do sono e melhora em sinais e sintomas, como enxaqueca, dores no corpo, câimbras, mostrando a modulação do processo de destoxificação com a inclusão das PANC em uma dieta com caráter destoxicante.

Referências bibliográficas

1. SOUZA, N.S.; SALGADO, L. Destoxificação e saúde mitocondrial. **Revista BIOTEC**; 2017.
2. JAKUBCZYK, K. et al. Garden nasturtium (*Tropaeolum majus* L.) - a source of mineral elements and bioactive compounds. **Rocz Panstw Zakl Hig**; 69(2):119-126, 2018.
3. PETROPOULOS, S.A. et. al. Chemical Composition and Yield of Six Genotypes of Common Purslane (*Portulaca oleracea* L.): An Alternative Source of Omega-3 Fatty Acids. **Plant Foods Hum Nutr**;70(4):420-6, 2015.
4. DAS, S. et al. Evaluation of hepatoprotective activity of aqueous extracts of leaves of *Basella alba* in albino rats. **Nat Prod Res**; 29(11):1059-64, 2015.
5. PRAKASH, M.A. et al. Bioactive compounds and health benefits of edible *Rumex species* - A review. **Cell Mol Biol (Noisy-le-grand)**; 64(8):27-34, 2018.

