

IMPORTÂNCIA DE COMPONENTES DO VINHO À SAÚDE: ÁLCOOL E RESVERATROL

Área de Concentração em Saúde Coletiva

Matheus Medeiros Dantas¹; Izabele Costa Sátyro²; Clara Dias do Nascimento³; Maristella Henriques Sousa⁴; Cláudia Morgana Soares⁵

¹ Faculdades Integradas de Patos, matheusmedeirosdantas@gmail.com

² Faculdades Integradas de Patos, izabelesat@gmail.com

³ Faculdades Integradas de Patos, claradiasn@hotmail.com

⁴ Faculdades Integradas de Patos, maristellahenriques48@gmail.com

⁵ Faculdades Integradas de Patos, claudiamorganavet@gmail.com

INTRODUÇÃO: O vinho possui diversos componentes, sendo o álcool e o resveratrol os mais importantes quando são correlacionado com saúde, quando consumidos de forma moderada. Diante da curiosidade do tema objetivou-se mostrar a importância do consumo moderado do vinho e de seus componentes com maior ação benéfica ao organismo. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi feita uma revisão de literatura através de artigos científicos disponíveis na plataforma Google acadêmico, onde foram utilizados como critérios de inclusão artigos publicados nos últimos 05 anos. Foram utilizados os seguintes descritores: saúde, vinho e álcool. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** O vinho é composto por componentes alcóolicos e fenólicos: o álcool e o resveratrol (encontrado na uva), respectivamente. O primeiro, consumido em doses moderadas, pode elevar discretamente os índices do colesterol bom (HDL – Colesterol) e diminuição dos fibrinogênios, que originam as fibrinas, como também tem função antitrombótica. O resveratrol tem inúmeras funções benéficas, quando em doses corretas. Dispõe também de uma ação que reduz o LDL-Colesterol (colesterol ruim) e impede sua oxidação na sua forma circulante. Tem função analgésica, pois atua na inibição das enzimas ciclo-oxigenase (COX-1 e COX-2). No vinho também podem ser encontrados antimicrobianos que atuam diretamente no ataque a diversas variedades de *Streptococcus*, infecções de feridas nas válvulas cardíacas e outras. O resveratrol diminui o risco de câncer de pulmão em fumantes que são consumidores de vinhos pela diminuição das ocitocinas inflamatória dos macrófagos. Este composto fenólico ainda age na redução da viscosidade do sangue, diminuindo agregação plaquetaria, pois interfere na produção das prostaglandinas e diminui os riscos de aterosclerose por ser vasodilatador e anticoagulante. Todos esses benefícios só serão possíveis através de alimentação controlada juntamente com bons hábitos físicos. **CONCLUSÃO:** Apreende-se desta pesquisa os efeitos benéficos dos dois principais componentes do vinho que são de grande importância ao organismo. O álcool, através do conhecimento empírico, é tido como vilão e o Resveratrol, componente este com tantas funções importantes e tão pouco conhecido, ajuda a manter a homeostasia do corpo como também exerce função de defesa.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde. Vinho. Álcool.