22ª SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Educação Física e diversidade do mercado de trabalho: desafios e oportunidades
PARANAVAÍ PR
23 a 27 de Setembro de 2024
UNESPAR
EDUCAÇÃO FÍSICA

Resumo simples

NUTRIÇÃO EPIGENÉTICA E RADICAIS LIVRES: UMA ABORDAGEM INOVADORA PARA A RECUPERAÇÃO DA FADIGA E A SAÚDE.

Paulo César Franzini[1],
Paula Renata Gimenes Egea Franzini[1]

Universidade Estadual do Paraná – Unespar, Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

INTRODUÇÃO: Doenças crônicas e a fadiga representam um grande desafio global. A epigenética, estudo das alterações na expressão gênica sem mudar o DNA, oferece uma nova perspectiva para entender como fatores como a dieta podem influenciar a recuperação da fadiga e algumas doenças. **OBJETIVO**: Este trabalho busca analisar a relação entre a nutrição, a epigenética e o estresse oxidativo, investigando como a dieta pode modular a expressão gênica e proteger contra doenças crônicas e colaborar na recuperação física. **METODOLOGIA**: Foi realizada uma revisão sistemática da literatura científica para identificar estudos que investigaram o impacto de diferentes componentes dietéticos em modificações epigenéticas e marcadores de estresse oxidativo. **RESULTADOS**: Os resultados indicam que a dieta pode influenciar significativamente a expressão gênica através de mecanismos epigenéticos. Nutrientes como folato, vitamina B12 e ácidos graxos ômega-3 demonstraram modular genes relacionados à inflamação e ao estresse oxidativo. Além disso, o estresse oxidativo pode induzir alterações epigenéticas e a dieta pode atuar como fator protetor. **CONCLUSÃO**: A nutrição desempenha um papel crucial na regulação da expressão gênica e pode ser uma ferramenta poderosa para prevenir e tratar doenças crônicas, bem como ajudar na recuperação da fadiga. Intervenções nutricionais personalizadas, baseadas em evidências científicas, podem otimizar a saúde e o bem-estar. Futuras pesquisas devem explorar em maior profundidade os mecanismos moleculares envolvidos e identificar biomarcadores epigenéticos para monitorar a eficácia das intervenções dietéticas.

Palavras-chave: Epigenética[1]. Nutrição[2]. Doenças cronicas[3]. Estresse Oxidativo[4]. Biomarcadores epigenéticos[5].