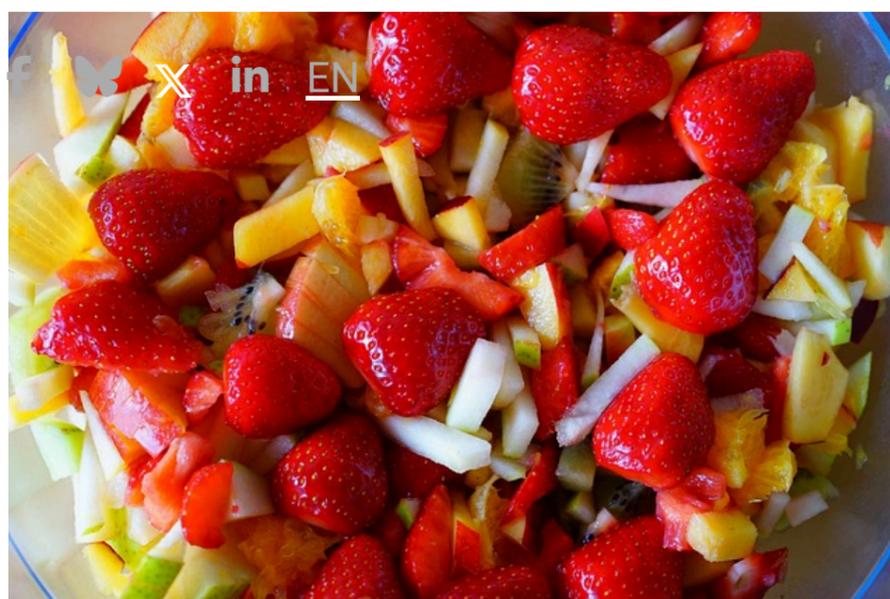


## Consumo de frutas, café, chocolate e vinho reduz em até 23% o risco de síndrome metabólica

Maior estudo sobre o impacto da ingestão de polifenóis no risco de problemas cardiometabólicos abrangeu mais de 6 mil brasileiros, acompanhados durante oito anos

03 de fevereiro de 2025

EN ES



**Maria Fernanda Ziegler | Agência FAPESP\*** – Uma dieta rica em alimentos como uva, morango, açaí, laranja, chocolate, vinho e café pode reduzir em até 23% o risco de síndrome metabólica – conjunto de alterações hormonais e no metabolismo que eleva o risco de o indivíduo desenvolver doenças cardiovasculares.

Foi o que comprovou estudo realizado com mais de 6 mil brasileiros, o maior do mundo a associar os efeitos do consumo de polifenóis – compostos bioativos conhecidos por sua ação antioxidante e anti-inflamatória – na proteção de problemas cardiometabólicos. Os resultados foram [divulgados](#) no *Journal of Nutrition*.

Também foi observada redução no risco de desenvolver hipertensão, resistência à insulina e dislipidemia (imagem: Hans/Pixabay)

“Trata-se de uma boa notícia para quem gosta de frutas, chocolate, café e vinho, alimentos ricos nesses compostos. Embora a relação entre o consumo de polifenóis e a redução do risco de síndrome metabólica já ter sido identificada em estudos anteriores, ela nunca havia sido verificada em uma população tão grande [6.378 indivíduos] e ao longo de tanto tempo [oito anos]. Com o resultado da nossa pesquisa, não restam dúvidas: a promoção de dietas ricas em polifenóis pode ser uma estratégia valiosa para reduzir o risco cardiometabólico na população e prevenir a síndrome metabólica”, afirma [Isabela Benseñor](#), professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP) e coautora do artigo.

O trabalho integra o Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil), que monitora a saúde de 15 mil funcionários públicos de seis universidades e centros de pesquisa do país desde 2008. A iniciativa conta com financiamento do Ministério da Saúde e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), ligado ao Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação (MCTI). A análise dos dados para o artigo foi feita na Faculdade de Ciências Farmacêuticas (FCF) da USP, durante o pós-doutorado de Renata Carnáuba, no âmbito do [Centro de Pesquisa em Alimentos \(FoRC\)](#) – um Centro de Pesquisa, Inovação e Difusão ([CEPID](#)) da FAPESP.

Entre os 6.378 participantes analisados, 2.031 desenvolveram a síndrome metabólica. A condição é caracterizada pela combinação de pressão alta, obesidade abdominal, níveis sanguíneos elevados de açúcar (hiperglicemia), de triglicérides e de colesterol (dislipidemia). Geralmente, o diagnóstico é dado quando o indivíduo apresenta pelo menos três desses cinco fatores.

A prevalência da síndrome metabólica está aumentando em proporções epidêmicas em todo o mundo. No Brasil, saltou de 29,6% em [2013](#) para [33%](#) em 2022, apontam pesquisas previamente publicadas.

“Pretendemos nos aprofundar, em futuros estudos, no papel dos polifenóis na proteção contra doenças cardiometabólicas. O que se sabe até agora são questões relacionadas ao poder anti-inflamatório e antioxidante desses compostos, além de uma possível influência positiva na microbiota intestinal”, destaca Benseñor, que coordena o ELSA-Brasil.

---

Existem mais de 8 mil tipos de polifenóis já identificados na natureza, sendo que os mais conhecidos e estudados são os ácidos fenólicos (presentes no café e no vinho), os flavonoides (frutas de forma geral, feijão e chocolate), as lignanas (sementes e laranja) e os estilbenos (uva roxa e vinho tinto).

Para identificar quais substâncias os participantes da pesquisa consumiam regularmente, foram aplicados questionários. Verificou-se a frequência da ingestão de 92 alimentos ricos em diferentes classes de polifenóis. Os efeitos de diferentes métodos de cozimento e processamento foram levados em consideração para permitir medições precisas da ingestão desses compostos bioativos.

Com base nessa análise, concluiu-se que um consumo elevado de polifenóis totais (469 miligramas por dia), proveniente de diferentes alimentos, diminuiu em 23% o risco de os indivíduos desenvolverem a síndrome metabólica, em comparação com aqueles que apresentaram um consumo mais baixo (177 mg/d). Uma redução similar do risco foi encontrada para o consumo de ácidos fenólicos, uma classe específica de polifenol abundante no café, vinho tinto e nos chás.

Carnaúba explica que a quantidade de polifenóis associada à redução do risco de síndrome metabólica é referente ao valor total de consumo do composto, que é obtida a partir da ingestão de diversos alimentos. “A variedade alimentar importa, pois uma das justificativas para os efeitos benéficos dos polifenóis na saúde é a sua capacidade de modular a microbiota intestinal. Esse processo pode estimular o crescimento de bactérias benéficas, conhecidas como probióticas. Porém, quanto mais diversa for a alimentação e mais variadas forem as fontes de polifenóis na dieta, melhor é o efeito na microbiota intestinal e, conseqüentemente, na saúde do indivíduo”, pontua.

De acordo com as análises, o consumo mais elevado de flavan3ol, uma subclasse de flavonoide, esteve associado com um risco 20% menor de desenvolver síndrome metabólica. Na população estudada, o consumo de flavan3ol se deu principalmente a partir do vinho tinto, que, sozinho, contribuiu com quase 80% da ingestão total deste composto. O chocolate também foi um contribuinte importante, já que determinou 10% do consumo de flavan3ol nesta população.

O estudo também analisou o impacto dos polifenóis em outras questões cardiometabólicas relacionadas à síndrome metabólica, como hipertensão, resistência à insulina e triglicérides aumentados, por exemplo.

“Os resultados mostraram que os efeitos dessas substâncias no metabolismo e nas questões cardíacas não são poucos. Independentemente de diversos fatores de risco para a doença, como sexo, idade, tabagismo e atividade física, aqueles que ingeriram mais polifenóis tiveram até 30 vezes menos chance de desenvolver pressão arterial elevada, 30 vezes menos chance de apresentar resistência à insulina e 17 vezes menos chance de ter triglicérides aumentados”, relata Carnaúba.

O artigo *Associations between polyphenol intake, cardiometabolic risk factors and metabolic syndrome in the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil)* pode ser lido em: [https://jn.nutrition.org/article/S0022-3166\(24\)01185-4/abstract](https://jn.nutrition.org/article/S0022-3166(24)01185-4/abstract).

\* Texto atualizado em 03/02/2025, às 13h18.

[Republicar](#)

MAIS NOTÍCIAS