

**SEMANA DE ENFERMAGEM DA AJES DE GUARANTÃ DO NORTE - MT
18 A 20 DE MAIO DE 2016**

**OS LIPÍDEOS E A SUA IMPORTÂNCIA PARA PREVENÇÃO DE
ENFERMIDADES**

PAULINE Lays¹; BENTO Anderson¹; SANTOS Irenilton¹; CASTRO Meirice¹; CARVALHO Rosilene¹; BIESKI Isanete Geraldini Costa².

Email: layspaulineduarte@hotmail.com

Introdução: Os lipídios são compostos formados por uma cadeia linear de carbonos com importante função biológica, sendo constituinte da membrana celular (bicamada lipídica) o que os tornam responsáveis por várias funções biológicas. **Objetivos:** Identificar os benefícios que os lipídios proporcionam para a saúde das pessoas, além dos seus principais produtos, sua estrutura química e as doenças que o mesmo possa causar. **Materiais e Métodos:** Tratou-se de pesquisa bibliográfica mediante buscas em sites como: Scielo, Medline, além de teses e publicações científicas nacionais. **Resultados:** Os lipídios são substâncias alimentícias de alto conteúdo energético, quer imediatos ou como reserva. Existem dois tipos de lipídios: Saturados: são todos os produtos que possuem gordura de origem animal (carnes, requeijão, creme de leite, manteiga) ou de origem vegetal sólido (gordura hidrogenada). Insaturados: são aqueles considerados mais saudáveis, encontrados em (óleos de milho, canola, soja, girassol). Os lipídios desempenham papéis importantíssimos no organismo, como: energia, proteção dos órgãos contra choques, manter a temperatura corporal e propiciar saciedade, além de possuir função estrutural, onde participam da constituição das membranas celulares. Todos os produtos que contêm lipídeos podem ser benéficos ou maléficos ao organismo dependendo da quantidade ingerida. Os principais produtos ricos em lipídeos são: Azeite-de-oliva, é benéfico na prevenção de doenças cardíacas, além de reduzir os riscos de câncer no cólon. A castanha-de-caju, auxilia na absorção de cálcio, prevenção de doença cardiovascular, diminui sintomas para depressão, ativa as atividades cerebrais melhorando a memória e a concentração. O abacate, inibe o crescimento de células cancerígenas, além de ser um grande aliado contra o colesterol ruim. As nozes são ricas em ácidos graxos monoinsaturados e poliinsaturado, seu uso reduz risco de doença cardíaca, previne o câncer de mama, próstata e auxilia no ganho de massa muscular. Carnes de origem animal, seu consumo moderado faz bem à saúde pois são ricas fontes de lipídios insaturados e saturados e auxilia na manutenção da energia do corpo, ajuda na produção de hormônios esteroides, como testosterona e constitui as estruturas das membranas celulares as gorduras saturadas da carne vermelha auxilia no processo de para converte o ômega-3 em EPA e DHA. O coco-da-bahia, contém uma cadeia de carbono de triglicerídeo media, essa é uma característica dos lipídeos de ácidos graxos ligados a moléculas de glicerol, esse tipo de ligação faz com que é fácil digestão pois quanto menor a cadeia melhor absorção no organismo, e quanto maior a cadeia menor a absorção, o metabolismo de lipídeos é uma fonte fácil de energia. Estrutura química dos produtos com lipídeos: São constituídos por ácidos graxos (AG), onde podem ser classificados como Ácidos Graxos Saturados (AGs):(sem duplas ligações entre seus átomos de carbono, mono ou poli-insaturados, de acordo com o número de ligações duplas na sua cadeia. Os AGs saturados mais frequentemente presentes em nossa alimentação são: láurico, mirístico, palmítico e esteárico (que variam de 12 a 18 átomos de carbono). Entre os AGs monoinsaturados, o mais frequente é o ácido oleico, que contém 18 átomos de carbono. Quanto aos AGs poli-insaturados, podem ser classificados como ômega-3. Uma importante macromolécula para a química são os lipídeos, também denominados de gorduras. **Considerações finais:** Através da realização desse trabalho pode-se concluir que os lipídios são moléculas importantes para nosso organismo. É importante consumi-los em quantidades ideais, para isso é necessário o acompanhamento de um profissional da nutrição.

Palavras chaves: Lipídeos. Alimentação. Doenças.

¹Discentes da disciplina de Bioquímica do curso de enfermagem, Faculdade do Norte de Mato Grosso, Brasil.

²Docente da disciplina de Bioquímica do curso de enfermagem, Faculdade do Norte de Mato Grosso, Brasil.