

PROPRIEDADE FUNCIONAL DA RUTINA

*CARVALHO, Ediane de Cássia; FUZARI, Camila Arruda de Lima; GAMBA, Camila Aparecida; LIMA, Rafaela Mota.

** FRANCO, Elida de Paula Dini.

*Acadêmicos de Nutrição

**Docente da Faculdade Integradas ASMEC

camilyy@hotmail.com; Rafaela_lima_20@hotmail.com

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEP União das instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Departamento de Nutrição.

Palavras Chave: Rutina - flavonoides – Vitamina P

INTRODUÇÃO:

A **Rutina** é um flavonol glicosídico pertencente a uma importante classe de Flavonóides, sendo extensamente encontrados na natureza, em frutas, vegetais e bebidas como chá e vinho. Pouco se sabe sobre a farmacocinética e biodisponibilidade da rutina, e estes mecanismos tem sido foco de muita controvérsia. Apesar disso, a Rutina apresenta grande importância terapêutica por melhorar a resistência e permeabilidade dos vasos capilares, atividades antioxidante, antiinflamatória, anticarcinogênica dentre outras.

DESENVOLVIMENTO:

- Em 1930, uma nova substância foi isolada de laranjas, sendo classificada a princípio como vitamina P, estudos posteriores demonstraram se tratar de um flavonoide, a **RUTINA**. Desde então existe uma intensa tentativa em isolar e estudar esse e outros flavonóides.
- Flavonóides são encontrados em grandes quantidades na dieta humana, os níveis totais e individuais na alimentação são influenciados por fatores genéticos das espécies vegetais e condições ambientais.

- Fontes Alimentares da Rutina são: cebola, uva, feijão vermelho, maçãs, tomates, limões, laranjas, toranjas, amoras silvestres, cerejas e bebidas como vinho tinto e chá preto. Entre os vegetais as principais fontes de **RUTINA** são a árvore japonesa Pagoda, Trigo Sarraceno, frutos do faveiro (favas).
- Seus efeitos farmacológicos se destacam no tratamento de problemas capilares fortalecendo as paredes dos vasos, e também ajudam no tratamento de infecções, aliada com a vitamina C.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Portanto a **Rutina** se destaca por ser uma flavonóide com grande distribuição no reino vegetal e por apresentar entre outras atividades biológicas a anticarcinogênica, que tem sido objetivos de muitos estudos em diversas áreas podendo contribuir para o futuro tratamento de várias enfermidades entre elas o câncer.

REFERÊNCIAS:

BRECHO, Juliana Raso Marques; MACHADO, Hussen; GUERRA, Martha de Oliveira. Revista Interdisciplinar de Estudos Experimentais, v1, n.1, p. 21-25, 2009.
<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/vitaminas/vitamina-p-rutina.php>, acessado em 19/09/2012.