

EXTRATOS DO CUCUMIS ANGURIA L.: SUA RELAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE - RENAN TRINDADE PACHECO DA SILVA

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

Objetivo deste trabalho foi avaliar e relacionar as propriedades químicas e extratos do *Cucumis anguria* L. que promovem a saúde humana. Conhecido popularmente no Brasil como maxixe, foi exportado da África para o país durante o período colonial através do tráfico negreiro. Atualmente, pode ser encontrado em qualquer região do Brasil, no entanto, seu consumo frequente é prevalente nas regiões Norte e Nordeste. A melhor forma de ingerir o maxixe é na forma in natura, pois durante o cozimento pode perder propriedades químicas devido a alta temperatura, como exemplo o zinco. A crença popular relata outras finalidades terapêuticas eficazes que ainda não foram comprovadas cientificamente. Trata-se de uma revisão de literatura, narrativa, realizada nos meses de maio e junho de 2019, em dados secundários e de domínio público. A busca foi através de bases de dados Scopus, Scielo, Lilacs, Science Direct e Scholar Google, foram usados os descritores: *Cucumis anguria* L., maxixe, maxixeiro e ações terapêuticas. Os critérios de inclusão foram artigos científicos publicados nos últimos oito anos (2011-2019), disponibilizados na íntegra e no meio eletrônico, utilizando os descritores citados. Os critérios de exclusão foram monografias, dissertações e teses. A literatura evidencia que o *Cucumis anguria* L. possui biologicamente substâncias potencialmente importantes, como o betacaroteno, ação antioxidante, compostos fenólicos, que atuam na captura dos radicais livres, sendo estes radicais maléficos e precursores de diversas patologias no ser humano. Dentre as patologias que podem ser evitadas por fenólicos e antioxidantes estão: aterosclerose, tumores, artrite reumática, doenças metabólicas e degenerativas. O maxixe é rico em nutrientes, como cálcio, zinco, ferro, fósforo, sódio, magnésio. Além disso, possui também diversas vitaminas do complexo B e ácido ascórbico (vitamina C). Na crença popular o consumo desse fruto está ligado a diminuição dos níveis de glicose na corrente sanguínea, sendo comumente utilizados de diabéticos. Além desses achados, há ação terapêutica anti-helmíntica, combate a hemorroidas, atividade antiemético e laxante. Portanto, a literatura apresentou que o consumo de maxixe auxilia na prevenção e tratamento de diversas doenças crônicas, promovendo uma boa qualidade de vida. A planta possui uma boa adaptabilidade em condições adversas de ambiente, logo favorece o custobenefício, quer seja no cultivo como no consumo.

Palavras-chave: Maxixe; Horticultura Terapêutica; Recomendações Nutricionais.