

**CONSUMO DE GOJI BERRY (*LYCIUM BARBARUM*)  
E OS EFEITOS SOBRE O HEMOGRAMA  
E BEM-ESTAR EM MULHERES**

Jurado SR, Leão BC, Ferreira GS, França LPO,  
Araújo ALM, Oliveira HS

A goji berry apresenta uma gama de atividades biológicas, incluindo neuroproteção, aumento da resistência física, bem-estar, controle glicêmico em diabéticos, atividade antitumoral e antioxidante. O estudo objetivou avaliar os efeitos do consumo de goji berry sobre o hemograma e bem-estar em mulheres. Foram selecionadas 20 participantes do sexo feminino, entre 18 a 50 anos de idade, as quais consumiram 40 gramas de goji berry desidratada durante 15 dias. Foram avaliados os dados antropométricos e a pressão arterial das participantes e coletadas amostras sanguíneas para o hemograma. Os dados foram tratados mediante estatística descritiva. Houve uma redução significativa da circunferência abdominal ( $95,1 \pm 2,6$  versus  $91,8 \pm 2,9$  cm), LDL ( $156,7 \pm 24,2$  versus  $109,2 \pm 17,0$  mg/dl), glicemia ( $89,9 \pm 3,4$  versus  $85,0 \pm 2,8$  mg/dl), pressão arterial tanto sistólica ( $120,0 \pm 2,5$  versus  $111,5 \pm 2,7$  mmHg) quanto diastólica ( $83,5 \pm 2,7$  versus  $75,0 \pm 3,0$  mmHg). As participantes também relataram aumento da diurese (85%), regulação intestinal (80%), sensação de maior disposição para realizar as tarefas diárias (75%), diminuição da ansiedade (75%), bem-estar (70%), tranquilidade (70%), melhora do sono (55%), aumento da



**5° Sim Saúde- Simpósio em Saúde 2014**

Faculdade de Odontologia de Araçatuba, UNESP

13 de setembro de 2014 – Araçatuba, Brasil

concentração nas atividades intelectuais (45%), felicidade (45%) e diminuição de dores musculares e ósseas (45%). Os efeitos de bem-estar, tranquilidade e felicidade atribuídos à goji devem-se, possivelmente, ao triptofano e, a redução do LDL ou “colesterol ruim”, ao ácido linoléico, ambos presente na fruta.

**Descritores:** Alimento Funcional, Triptofano, Ácido Linoléico.