

## LICOPENO



**Licopeno** é uma substância carotenoide que dá a cor avermelhada ao tomate, melancia, goiaba, entre outros alimentos. É um antioxidante que, quando absorvido pelo organismo, ajuda a impedir e reparar os danos às células causados pelos radicais livres.

Os radicais livres são produzidos durante funções normais do corpo humano, como respiração e atividade física. Também são formados como resultado do hábito de fumar, superexposição ao sol, poluição do ar e estresse. São altamente reativos e, se não controlados, podem danificar as moléculas importantes das células saudáveis do corpo humano. Isso pode contribuir para o desenvolvimento de várias doenças, como câncer e doenças cardiovasculares.

Assim como o betacaroteno, o licopeno é transportado no sangue humano por meio de lipoproteínas, principalmente a LDL. A principal função da LDL é fornecer colesterol para as células do corpo e, ao fazer isso, também fornece licopeno e betacaroteno. Os maiores níveis de licopeno e betacaroteno são encontrados no fígado (principal local de armazenamento). No tecido adiposo, a taxa de carotenóides é muito baixa.

A melhor fonte de licopeno é o tomate. É um alimento pouco calórico, com seus efeitos antioxidantes, fonte de fibras e bem utilizado na culinária pela sua cor, melhorando a aparência dos pratos. O tomate é matéria prima que pode entrar em diversas refeições. Quanto maior a concentração de tomate em uma receita, maior o teor de licopeno e os benefícios por ele proporcionados.

Existem algumas evidências de que o consumo regular de licopeno diminui a probabilidade do indivíduo ter câncer de próstata e dos pulmões.