

DOI: 10.35621/23587490.v10.n1.p2-11

MORINGA OLEÍFEIRA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

MORINGA OLEIFERA AND ITS HEALTH BENEFITS

MORINGA OLEIFERA Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Cristina Maria Oliveira Rolim¹
Jéssica Alves Moreira²
Alexsandra Laurindo Leite³
Jacinta Maria de Figueiredo Rolim⁴

RESUMO: A Moringa Oleífera é uma planta de origem asiática, com aproximadamente dez metros de altura, rica em aminoácidos, antioxidante, vitaminas, minerais e gordura boa. Moringa Oleífera tem um grande potencial anti-inflamatório, fazendo uso de suas folhas e sementes para extração de óleo, afim de controlar os índices glicêmicos. **OBJETIVO:** Analisar através de uma revisão de literatura descrições dos benefícios da Moringa Oleífera. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, cujas informações foram obtidas através das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e PubMed. Utilizando os seguintes critérios de inclusão: artigos provenientes dos últimos 5 anos (2017 a 2022). Os descritores utilizados foram: Moringa Oleífera, Benefícios, plantas medicinais. **RESULTADOS:** Após a pesquisa nas bases de dados foram encontrados um total de 22 artigos, todos passaram pelos critérios de inclusão e exclusão, e a partir daí foram selecionados 10 artigos nos idiomas inglês e português, sendo 2 artigos publicados em revistas nos anos de 2018 e 2019. **CONCLUSÃO:** A Moringa Oleífera possui antioxidantes, aminoácidos, lipídeos e diversas vitaminas em sua composição, fazendo com que seja utilizada como forma de tratamento paliativo para algumas patologias.

Palavras-chave: Moringa Oleífera; Benefícios; Plantas medicinais.

¹ Graduanda do curso de Biomedicina Centro Universitário Santa Maria - UNISM. crisrolim76@gmail.com.

² Orientadora e Professora do Centro Universitário Santa Maria - UNISM. jessica.alvesmoreira@hotmail.com.

³ Professora do Centro Universitário Santa Maria UNISM. alexsandralaurindo@gmail.com

⁴ Professora do Centro Universitário Santa Maria UNISM. Jacinta_rolim@hotmail.com.

ABSTRACT: Moringa Oleífera is a plant of Asian origin, approximately ten meters high, rich in amino acids, antioxidants, vitamins, minerals and good fat. Moringa Oleífera has great anti-inflammatory potential, making use of its leaves and seeds for oil extraction in order to control glycemic indices. **OBJECTIVE:** To analyze through a literature review description of the benefits of Moringa Oleífera. **METHODOLOGY:** This is a literature review, whose information was obtained through the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and PubMed databases. Using the following inclusion criteria: articles from the last 5 years (2017 to 2022). The descriptors used were: Moringa Oleífera, Benefits, medicinal plants. **RESULTS:** After searching the databases, a total of 22 articles were found, all of which passed the inclusion and exclusion criteria, and from there, 10 articles were selected in English and Portuguese, with 2 articles published in journals in 2018. and 2019. **CONCLUSION:** Moringa Oleífera has antioxidants, amino acids, lipids and several vitamins in its composition, making it used as a form of palliative treatment for some pathologies.

Keywords: Moringa Oleífera; Benefits; Medicinal plants.

RESUMEN: La Moringa Oleífera es una planta de origen asiático, de aproximadamente diez metros de altura, rica en aminoácidos, antioxidantes, vitaminas, minerales y grasas buenas. Moringa Oleífera tiene un gran potencial antiinflamatorio, aprovechándose de sus hojas y semillas para la extracción de aceite con el fin de controlar los índices glucémicos. **OBJETIVO:** Analizar a través de una revisión bibliográfica las descripciones de los beneficios de la Moringa Oleífera. **METODOLOGÍA:** Se trata de una revisión bibliográfica, cuya información se obtuvo a través de las bases de datos Scientific Electronic Library Online (SCIELO) y PubMed. Utilizando los siguientes criterios de inclusión: artículos de los últimos 5 años (2017 a 2022). Los descriptores utilizados fueron: Moringa Oleífera, Beneficios, plantas medicinales. **RESULTADOS:** Después de la búsqueda en las bases de datos, se encontraron un total de 22 artículos, todos los cuales pasaron los criterios de inclusión y exclusión, y de allí, se seleccionaron 10 artículos en inglés y portugués, con 2 artículos publicados en revistas en 2018 y 2019. **CONCLUSIÓN:** La Moringa Oleífera posee en su composición antioxidantes, aminoácidos, lípidos y varias vitaminas, por lo que es utilizada como una forma de tratamiento paliativo de algunas patologías.

Palabras clave: Moringa Oleífera; Beneficios; Plantas medicinales.