

nutrição

por Thais Manarini, com Fernanda Morelli

Romã contra Alzheimer

Estudo da Universidade de São Paulo sugere que a fruta protegeria o cérebro

Especialistas da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, da USP, em Piracicaba, descobriram que esse potencial está na sua casca. Ela concentra compostos bioativos capazes de inibir a enzima causadora da degradação da acetilcolina, neurotransmissor decisivo nas funções cognitivas, como a retenção da memória. Níveis baixos desse mensageiro químico estão associados, por sua vez, à doença de Alzheimer. "A camada externa da romã também atua na proteção ao cérebro de maneira geral, evitando as reações de oxidação comuns no processo de envelhecimento", diz Maressa Morzelle, engenheira de alimentos e autora do estudo. No quesito combate aos radicais livres, aliás, a superfície da fruta ganha disparado de sua polpa, com capacidade antioxidante 85 vezes maior. Ela ainda sai na frente de diversas outras fontes famosas por anular substâncias tóxicas, como mirtilo, morango, vinho tinto e chá-verde.

FOTO: ALEX SILVA / PRODUÇÃO ANDRÉA SILVA / PRODUÇÃO DE MARIA SUEVA MARQUES

Para fazer em casa

No experimento da USP, foi produzido um extrato concentrado repleto de benefícios para a massa cinzenta, mas é preciso aguardar mais resultados para falar sobre a sua comercialização, avisa Maressa. Enquanto isso não acontece, a dica é aproveitar a casca da fruta em forma de infusão ou triturar os pedaços, criando uma espécie de farinha para salpicar em saladas ou iogurte. Um porém: o gosto azedo não costuma agradar o paladar. Então, se preferir ficar só com a polpa, vá em frente — embora menos poderosa, ela também combate os radicais livres.

