



Fruta

# Sabor e saúde da manga

Além de deliciosa, a manga também apresenta efeitos importantes contra o diabetes

Já discutimos bastante a respeito do nosso estilo de vida e como ele influencia no desenvolvimento de várias doenças. Esta mudança no nosso estilo de vida, assim como o estresse, tabagismo, sedentarismo, alimentação inadequada, no qual há um consumo excessivo de gorduras saturadas e açúcares simples e o baixo consumo de frutas e hortaliças, podem ser uns dos principais motivos para o aumento alarmante da prevalência de diversas doenças no Brasil, principalmente o diabetes, doença que irei abordar hoje.

O diabetes mellitus é reconhecido por um comprometimento no metabolismo do açúcar, que acarreta em uma hiperglicemia crônica, podendo ser dividida em várias modalidades, sendo as mais relevantes: tipo 1, tipo 2 e gestacional. O diabetes gestacional distingue-se pela intolerância à glicose, aumento nos níveis da glicose sanguínea no período do segundo ou terceiro trimestre da gravidez, ocasionando complicações para a mãe e também para o feto. Após a gestação, a mãe e o feto podem vir a desencadear o diabetes tipo 2. O diabetes mellitus tipo 1 é caracterizado por destruição das células  $\beta$  pancreáticas (processo autoimune), sendo incapaz de produzir a insulina, utilizando a insulina como terapia para prevenir a cetoacidose. Os indivíduos mais afetados por este tipo são crianças e adolescentes.

O diabetes mellitus tipo 2 constitui-se como um distúrbio metabólico caracterizado por defeito na ação e secreção da insulina, tendo como consequência a hiperglicemia, ou seja, o aumento excessivo de glicose no sangue. Embora os pacientes que possuem esta doença não sejam dependentes da insulina exógena, pode ser uma alternativa para obtenção do controle glicêmico adequado, atingindo todas as classes etárias mais jovens e até idosos.

Com relação ao diabetes do tipo 2 temos que esta doença está relacionada a uma combinação de fatores tanto genéticos quanto ambientais. Estudos recentes comprovam que além da predisposição genética e histórico familiar, esta doença está intimamente relacionada à adoção de um estilo de vida e alimentação inadequadas, tabagismo, consumo excessivo do álcool e alimentos ricos em colesterol e gorduras saturadas e deficiência de



Antonio Trivelin

A manga é considerada umas das frutas mais agradáveis ao consumidor devido a sua cor, quantidade de polpa e também pelo aroma gostoso

consumo de frutas e hortaliças.

Infelizmente, o custo para o tratamento desta enfermidade costuma ser muito alto e, por este motivo, estratégias que podem prevenir ou reduzir os sintomas desta doença são muito importantes. Dentre estas estratégias podemos destacar o consumo de uma fruta muito adorada: a manga!

A manga é considerada umas das frutas mais agradáveis ao consumidor devido a sua cor, quantidade de polpa e aroma. Esta fruta também apresenta importante relevância econômica, sendo que o seu cultivo vem crescendo significativamente ao longo dos anos. Dados recentes apontam que 90% das frutas produzidas no Brasil são exporta-

das.

Além de ser muito saborosa, a manga é uma fruta rica nutricionalmente, possuindo fibras, vitaminas A e C, magnésio e potássio. Além disso, nesta fruta estão presentes quantidades significativas de compostos antioxidantes como carotenoides, ácido ascórbico e fenólicos, os quais apresentam efeito anti-inflamatório e protetor contra agentes cancerígenos. Outro composto que também está em quantidades elevadas na manga constituindo-se como um dos mais relevantes é a mangiferrina, a qual apresenta efeito hipoglicemiante e capacidade de reduzir lipídios no sangue.

Estudos já comprovam a eficiência da suplementação com manga. Um estudo con-

duzido por mim comprovou que os animais diabéticos que foram tratados com farinha de manga apresentaram uma redução dos níveis de glicose. Sendo assim, pode-se considerar que esta farinha promoveu um retardamento da absorção da glicose na corrente sanguínea, consequentemente, diminuindo a resposta glicêmica pós-prandial e potencializando o efeito positivo no controle da glicose no sangue.

Estudos em humanos também já foram realizados e apresentaram resultados satisfatórios em indivíduos que possuíam uma dieta com alto teor de gordura. Segundo estas pesquisas, a ingestão da manga por 12 semanas melhorou o perfil glicêmico e lipídico. Além disso, também se ob-

teve resultados positivos de insulina pós-prandial.

Como pode ser observado, a manga, além de ser uma fruta deliciosa, também apresenta efeitos importantes no diabetes. Sendo assim, não deixe de aproveitar os benefícios e inclua esta fruta na sua dieta. Vale ressaltar que além de ser consumida in natura ou na forma de suco, esta fruta também cai muito bem quando adicionada em saladas.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.joclemsalgado.com.br](http://www.joclemsalgado.com.br). E-mail: [joclemsalgado@usp.br](mailto:joclemsalgado@usp.br).**