



Uso de farinha de chia torna pão mais nutritivo, diz estudo da USP

Semente tem ômega-3, o que pode reduzir em até 40% riscos às artérias. Estudo é da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, em Piracicaba.

Do G1 Piracicaba e Região

Tweetar 26

Recomendar 17



Uso de farinha de chia no pão combate doença arterial, diz USP de Piracicaba (Foto: Thomaz Fernandes/G1)

Pesquisa desenvolvida na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), campus da Universidade de São Paulo (USP) em **Piracicaba (SP)**, revelou que a substituição da farinha branca pela de chia em receitas de pães aumenta o valor nutricional do alimento. Entre as substâncias benéficas está o ômega-3 que, segundo outros estudos na comunidade científica, pode diminuir em até 40% os riscos de doença arterial.

(Correção: O G1 errou ao afirmar que a pesquisa da Esalq apontava que a chia poderia reduzir em 40% os riscos de doenças arteriais. O estudo em questão aponta que na farinha de chia havia a presença de ômega-3. O papel do ômega-3 no combate à doença arterial é só citado no estudo, com referência a outras pesquisas acadêmicas. A reportagem foi corrigida às 14h44 do dia 9/7).

O trabalho da Esalq foi feito pela mestranda em Ciência e Tecnologia de Alimentos Tânia Baroni Ferreira Dutra, que caracterizou os componentes nutricionais da semente e a utilizou em pães. Segundo o estudo, a farinha branca é composta basicamente de carboidrato, sem valor nutricional para o organismo. Por isso, a substituição pela farinha de chia é indicada, já que ela é rica em proteínas, fibras e ômega-3.

De acordo com Jocelem Mastrodi Salgado, docente da Esalq e orientadora da pesquisa, os estudos do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição apontam que o consumo diário do pão feito com 9% de farinha de semente de chia aumenta em 1% a ingestão de ômega-3, o que é capaz de reduzir em até 40% o risco de desenvolvimento de doença arterial.

saiba mais

Ouriço com lesão na coluna volta a andar com 'cadeira de rodas' de PVC

Solos de 4 estádios da Copa agilizam renovação dos gramados, afirma USP

'Nº de bactérias é incontável', afirma biólogo sobre infestação de pombos

Segundo Tânia, a análise da chia revelou que a semente é composta por 22% de proteína, 28% de fibras, 15% de ômega-3, entre outros nutrientes.

Ainda de acordo com a pesquisadora, o estudo contou com voluntários para provar os pães. "Eles receberam amostras do pão de chia e do pão normal. Não houve diferença significativa na aceitação dos pães, o que é um resultado muito positivo, que aponta que é simples adotar a

farinha de chia a alteração do gosto é pequena", afirmou.