



Bom para saúde

# Os benefícios do açaí

Estudos indicam que a fruta pode reduzir o risco de desenvolvimento de diversas doenças

A importância do consumo de vegetais e frutas está cada vez mais difundida. Os estudos comprovando que estes alimentos podem reduzir o risco de inúmeras doenças. Neste contexto, podemos destacar as frutas tropicais, sendo que o seu consumo tem aumentado nos últimos anos devido, principalmente, ao valor nutricional e rica composição em compostos bioativos.

É pensando nestas características que, hoje, falaremos um pouco mais sobre um fruto amazônico que vem ganhando espaço no mercado desde a década de 90: o açaí. Fruto do açazeiro (*Euterpe oleracea* Mart), uma palmeira nativa da região Amazônica, o açaí apresenta significativo impacto socioeconômico, tanto pela importância na alimentação como o potencial de aproveitamento.

Esta palmeira apresenta bastante diversidade genética, podendo ser encontrada no Brasil e exterior. No Brasil, o açazeiro é encontrado principalmente no Amapá, Mato Grosso, Tocantins e Maranhão, na América do Sul, em países como Suriname, Venezuela, Colômbia, Guiana e Equador. No entanto, esta palmeira é encontrada em maior quantidade no estuário do rio Amazonas, local onde as condições climáticas são mais favoráveis (altas temperaturas, chuva e umidade relativa do ar).

O despertar do interesse econômico do açaí teve início em 1990, quando houve um intenso esforço para incentivar a preservação

da floresta Amazônica. Como consequência, as frutas nativas como o açaí passaram a ganhar maior destaque por meio da criação da fábrica de beneficiamento de polpa de fruta, ganhando espaço no mercado nacional e internacional.

Sua exportação teve início em 2000, para os Estados Unidos e, mais tarde, conquistou a França, Alemanha, Japão e Itália, podendo ser comercializado na forma de açaí pronto para ser consumido com granola e guaraná, creme, sorvete, polpa congelada e pó. O açaí é um fruto que apresenta uma diversidade de formas de consumo, ganhando o apreço da população. No Pará, este fruto é à base da alimentação, em especial da população mais pobre e rural. No restante do Brasil, o seu uso é geralmente na forma de bebida energética e, no mercado externo, o açaí é considerado uma bebida exótica.

Mas não é apenas a ampla aplicabilidade do açaí que tem incentivado o consumo deste fruto, seu valor nutricional também é extremamente valioso. O açaí é um alimento com alto valor calórico e energético (247 kcal/100g de polpa) devido à sua rica composição de lipídios, com destaque para o ômega 6 e 9. De acordo com alguns estudos, a composição de ácidos graxos do açaí se assemelha ao encontrado em oliva. Além de sua rica composição lipídica, o açaí também apresenta quantidades elevadas de fibras alimentares, principalmente as in-



Fabio Sian Martins/Embrapa

Fruto pode ser um forte aliado na prevenção das doenças cardiovasculares

solúveis, vitamina E, proteínas, ferro, fósforo, cálcio e potássio.

Mas a riqueza nutricional do açaí não para por aí, este fruto também apresenta quantidades elevadas de antocianinas, compostos bioativos que, além de serem os responsáveis pela cor característica do açaí, também proporcionam a este fruto um elevado poder antioxidante.

Estudos recentes demonstram que o açaí é um fruto que pode auxiliar na redução do risco do desenvolvimento de diversas doenças. De acordo com estes estudos, o consumo do açaí pode reduzir o colesterol total, LDL, glicose em jejum e insulina. Além disso, também pode estar envolvido na prevenção da aterosclerose, uma vez que tem a capacidade

de inibir a oxidação do colesterol ruim (LDL), diminuindo, assim, a sua aterogenicidade, ou seja, sua capacidade de induzir a formação da aterosclerose. Este fruto também pode ser um forte aliado na prevenção das doenças cardiovasculares devido ao seu efeito vasodilatador.

Os compostos bioativos presentes no açaí também podem apresentar efeitos benéficos à saúde, como anti-inflamatório, imunomodulador, melhora da dislipidemia, da diabetes tipo 2, da síndrome metabólica, do câncer, além de efeito antienvelhecimento. Outro fato que tem sido muito explorado pela indústria é o aproveitamento deste fruto como uma importante fonte de pigmentos naturais que, por não serem tóxicos, podem auxiliar na redução do consumo de pigmentos sintéticos na indústria de alimentos. Então, se você gosta de açaí, agora tem motivos de sobra para continuar consumindo. E se você nunca experimentou, fica a dica para experimentar e se deliciar com o sabor e seus benefícios! Mas é importante ressaltar que o consumo do açaí deve ser ao natural, batido apenas com água ou com alguma fruta de sua preferência.

*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).**