

Carambola: consumo deve ser moderado

➔ **O “Estado” publicou reportagem sobre o risco do consumo de suco de carambola por doentes renais e informou que lanchonetes da cidade de Jaú (SP) terão de exibir cartazes alertando os consumidores. Disse até que a população já começou a cortar os pés de carambola. Tenho três pés que, embora pequenos, estão produzindo bem um fruto muito doce. Gostaria de mais informações.**

Tina Iaki

tinaiak@uol.com.br

A professora Jocelem Salgado, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição da Esalq/USP, explica que, de fato, a carambola apresenta boas quantidades de vitamina C, vitamina A e de fibras, mas também é rica em ácido oxálico, que, consumido em grandes quantidades, pode ser prejudicial à saúde. “Em grande quantidade, o ácido oxálico é prejudicial porque impede a adequada absorção de minerais, como cálcio e ferro, por exemplo”, diz a professora, acrescentando que esse mesmo ácido é usado para

eliminar ou atenuar manchas de ferrugem em panos e em objetos de metal. De acordo com Jocelem, a carambola possui também uma neurotoxina (só atua no sistema nervoso), que pode levar doentes renais crônicos à morte. “Um estudo publicado em 1998 na re-



vista *Nephrology* foi o primeiro a mostrar que o consumo da fruta causa complicações neurológicas em pacientes com insuficiência renal crônica”, informa. “Esses pacientes estão proibidos de consumirem o fruto, doces ou suco de carambola. Atenção também deve ser dada a diabéticos que tenham lesão renal e epiléticos em tratamento”, fala Jocelem. Ela explica que a neurotoxina da carambola, ingerida por uma pessoa normal, é absorvida pela digestão, filtrada pelo rim e excretada, sem sintomas. Porém, se o rim não funciona, essa toxina é absorvida, concentra-se no sangue, atinge os neurônios em concentração maior e provoca soluços e convulsões. “A carambola tem dez variedades, com diferenças entre si. As mais ácidas têm mais toxina, enquanto as maiores e mais coloridas têm menos toxina. A árvore, em sua evolução, selecionou a toxina para se defender do ataque da mosca-das-frutas, por isso ela é considerada um inseticida biológico natural.”

Esalq, tel. (0--19) 3429-4150. ●