



Esalq



Baixe o App  
e leia mais no  
Android ou iOS

# Pimenta-rosa é arma contra *Alzheimer*

Pesquisa mostra que pimenta-rosa é o melhor  
alimento funcional no combate e prevenção a  
doenças neurodegenerativas

Por Cristiane Bonin

A pimenta-rosa está  
entre os melhores  
alimentos funcionais no  
combate à demência

Uns dizem que ela tem gosto de manga, mas a grande novidade é que a pimenta-rosa é uma arma poderosa contra o Mal de Alzheimer. Hit entre os chefes de cozinha, este fruto foi apontado como a mais eficiente das pimentas no combate e prevenção a doenças neurodegenerativas que, progressivamente, devastam a memória e as habilidades cognitivas.

A descoberta inédita da pimenta-rosa como o melhor entre os alimentos funcionais – considerando o nível de atividade anticolinesterásica em pimentas-do-reino e pimenta-rosa – no combate ao Alzheimer e doenças semelhantes foi realizada em estudo divulgado pela Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz), no fim de 2014. Atividade anticolinesterásica é a capacidade de reduzir a destruição dos neurotransmissores responsáveis pela área cognitiva pela enzima acetilcolinesterase.

Segundo a autora do trabalho de dissertação, Fúvia de Oliveira Biazotto, os tratamentos convencionais com inibidores sintéticos de acetilcolinesterase têm baixa efetividade e a ausência de prognóstico positivo. “Esses inibidores não previnem ou curam a doença. Apenas tratam a perda cognitiva sem atrasar ou modificar a progressão da enfermidade. Em alguns casos, os medicamentos só funcionam por limitado período de tempo e, para alguns pacientes, não oferecem alívio nenhum”, afirma Fúvia.

De acordo com os estudos na Esalq, a pimenta-rosa destacou-se por conter os maiores teores de antioxidante e a melhor atividade anticolinesterásica em relação a todas as pimentas investigadas. Ou seja, com base nos dados obtidos concluiu-se que a pimenta-rosa apresenta o maior potencial na redução de risco da doença de Alzheimer.

“Para a descoberta de novos compostos ou alimentos com potencial para reduzir o risco de incidência de Alzheimer, o primeiro passo a ser dado é a avaliação do seu desempenho em análises in vitro. Dessa forma, estes foram os primeiros passos dessa pesquisa, sendo necessários mais estudos a fim de avaliar, de forma mais detalhada, os possíveis mecanismos de ação dos compostos bioativos presentes nas pimentas-do-reino e pimenta-rosa”, complementou a pesquisadora.

## ALZHEIMER

Entre os problemas relacionados à velhice, a demência tem sido apontada como uma das principais causas de morbidade em idosos. Clinicamente é caracterizada por um declínio progressivo e global de múltiplas funções cognitivas, incluindo memória, aprendizagem, orientação, linguagem, compreensão e julgamento, sem obscurecimento da consciência. As disfunções cognitivas são frequentemente acompanhadas e, ocasionalmente, precedem o descontrole emocional, comportamental e motivacional.

“Entre os tipos de demência, a doença de Alzheimer é a mais comum, representando cerca de 70% a 75% de todos os casos de demência acima da faixa etária de 65 anos. Mundialmente, mais de 26 milhões de pessoas sofrem com o Mal de Alzheimer e a perspectiva é a de que este número de pacientes dobre a cada 40 anos. Na hipótese de ser possível adiar a doença por, em média, dois anos, a prevalência mundial em 2050 seria de 22 milhões a menos de casos do que as previsões atuais, reduzindo significativamente os custos e o número de pessoas com a doença. Atualmente, a incidência é de 7% em pessoas com mais de 64 anos e de 39% em pessoas com mais de 79 anos”, finalizou Fúvia.

## PIMENTAS

As pimentas branca, verde e preta são os principais tipos de pimenta-do-reino existentes nos supermercados. Todos esses grãos de pimenta são procedentes da espécie *Piper nigrum*, e só se diferenciam pelo período de colheita e processamento empregado. Anatomicamente, a pimenta-rosa é muito semelhante às pimentas-do-reino. Outras características como sabor pungente, o uso comum na culinária e a comercialização a granel sob a forma desidratada também reforçam essa similaridade. Apesar de ser muitas vezes confundida como mais um tipo de pimenta-do-reino, a pimenta-rosa é fruto da aroeira, uma árvore bem comum no interior de São Paulo.

“A aroeira é nativa da América do Sul e seus frutos são comuns na cozinha francesa, daí ser conhecida como poivre rose (pimenta-rosa em francês). Crocante e com sabor levemente adocicado e ardência bem delicada, dá personalidade e textura aos pratos. Não deve ser cozida

e sim colocada ao final da preparação. Só há pouco tempo passou a fazer parte da culinária brasileira, que até então exportava a pimenta-rosa para a Europa e depois a importava de volta”, conta a chef de cozinha Fernanda Lopes, editora do blog e do caderno Boa Mesa, do jornal Tribuna de Santos.

Ela explica que, por conta da baixa ardência, a pimenta-rosa não é usada como condimento, mas como elemento de decoração. “Por outro lado, dá um sabor especial, pois quando as sementes são mastigadas, percebe-se a suave ardência.”

O aspecto do fruto, quando fresco e bem conservado, é uma película fina e delicada de cor avermelhada ou rosada, de textura quebradiça, que envolve uma semente escura de sabor levemente adocicado e pouco picante.

“Evite as pimentas com películas soltas,

com a cor rosa desbotada e cheiro de mofo. A melhor maneira de armazená-la é em recipientes herméticos, secos e limpos. Evite deixá-la exposta à luz e em ambientes úmidos”, observa Fernanda.

E como usar o fruto da aroeira? Fernanda conta que a pimenta-rosa combina tanto com preparações salgadas como doces. É usada, de maneira especial, em molhos para medallhões de filé mignon grelhado, mas também fica muito bom com massas simples, como fettuccine na manteiga, filés de frango e de peixe.

Sorvetes de frutas, mousses, crepes e saladas (doces e salgadas) ganham mais cor e sabor com a pimenta-rosa adicionada no momento de servir. Atualmente, com a moda do brigadeiro gourmet, tem ficado comum a versão brigadeiro branco envolto na pimenta-rosa moída.

## Caponata com pimenta-rosa

### Ingredientes

- 1 berinjela
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola
- 2 dentes de alho picadinhos
- 1 xícara de azeite
- 1/3 de xícara de vinagre
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 10 azeitonas verdes picadas
- 1/2 xícara de uvas passas brancas
- 2 colheres (sopa) de pimenta-rosa.
- Sal a gosto

### Preparo

Corte a berinjela, a cebola e o pimentão em cubinhos. Misture tudo (exceto o sal, as passas e azeitonas) e leve ao forno pré-aquecido

e coberto com papel alumínio. Após meia hora, tire o alumínio, mexa e deixe mais 15 minutos. Tire do forno, misture as passas, as azeitonas e a pimenta-rosa. Corrija o sal. Sirva com torradinhas ou pão italiano.

Fonte: Fernanda Lopes é chef de cozinha e jornalista. Veja mais sobre gastronomia em [atdigoal.com.br/boamesa](http://atdigoal.com.br/boamesa).

