



Qualidades nutricionais

Importância do milho

Substâncias estão associadas à redução do risco de degeneração macular e catarata

O milho, devido às suas qualidades nutricionais, é extensivamente utilizado como alimento humano ou na formulação de ração animal. Dados mostram que somente cerca de 5% do que é produzido no Brasil se destina ao consumo humano e, mesmo assim, de maneira indireta, ou seja, quase sempre fazendo parte da formulação de outros produtos. Isto se deve, principalmente, à falta de informação sobre os seus valores nutricionais e funcionais e à ausência de uma maior divulgação dessas suas propriedades. Além disso, a população brasileira tem como hábito alimentar dar maior importância e privilégio a outros grãos.

É considerado um cereal, e consumido por pessoas de todos os níveis socioeconômicos. Tido como um dos alimentos mais nutritivos que existem, contém em sua composição quase todos os aminoácidos essenciais, com exceção da lisina e do triptofano. Além da forma mais usual de consumo, que são os dos grãos cozidos, o milho pode também estar presente em muitos produtos processados, tais como: enlatados, farinhas, doces, cereais matinais e pratos típicos, como polenta, bolo de fubá, cuscuz, dentre outros.

O grão do milho contém, além de aminoácidos, vitaminas do complexo B, minerais e, principalmente, os carotenoides luteína e zeaxantina, sendo um dos poucos alimentos que combinam esta dupla de carotenoides em quantidades satisfatórias. Embora a luteína apareça em folhas como a rúcula e a couve, e a zeaxantina esteja no pequi e no pimentão, são raros os vegetais que somam boas quantidades de ambas as substâncias.

Estes dois carotenoides, luteína e a zeaxantina, não são precursores da vitamina A no organismo humano, como outros carotenoides bem conhecidos (beta-caroteno e criptoxantina), porém eles têm chamado a atenção dos pesquisadores por serem seletivamente acumulados no centro da retina humana, região denominada mácula, onde se concentra a maior parte dos fotorreceptores (receptores sensoriais responsáveis pela visão). São estes carotenoides que conferem a pigmentação amarela desta região do olho.

Diversos estudos demonstraram que a presença da luteína



Renata Silva/Embrapa

Para obter os benefícios da luteína e zeaxantina, o milho pode ser consumido cozido na espiga ou em preparações



Divulgação

Procure incluir grãos de milho na sua alimentação. Eles podem ser adicionados a saladas, misturados no arroz

na e da zeaxantina no organismo humano está associada à redução do risco de degeneração macular e de catarata. A degeneração macular relacionada à idade é a principal causa de cegueira em pessoas com mais de 50 anos de idade nos países desenvolvidos. Estimativas apontam que essa doença aumentará cerca de 96%, de 9,1 milhões em 2010 para 17,8 milhões em 2050, provocando um impacto so-

cial e econômico enorme para o sistema de saúde. Os fatores de risco mais influentes para o aparecimento dessa doença envolvem fatores genéticos e ambientais, como a exposição à luz solar, o tabagismo e o estado nutricional, sendo a idade o principal fator de risco, que podem levar no caso de degeneração macular mais grave à cegueira irreversível, e, atualmente, ainda não existe um tratamento efi-

caz.

A catarata é uma doença ocular relacionada ao estresse oxidativo, devido à exposição intensa desse órgão à luz. A lente do olho é a primeira linha de defesa contra o dano foto-oxidativo, que provoca danos às proteínas e consequentemente a precipitação das mesmas no cristalino do olho, provocando a catarata, que causa problemas de visão como a opacidade ocular to-

tal ou parcial em um dos olhos ou nos dois e também pode resultar em cegueira.

Os estudos sugerem que a ingestão de alimentos ricos em luteína e zeaxantina pode aumentar a densidade dos pigmentos na mácula e pode ajudar a melhorar a função visual dos pacientes que sofrem da doença macular, bem como prevenir aqueles que ainda não adquiriram a doença.

Para obter os benefícios da luteína e zeaxantina, o milho pode ser consumido cozido na própria espiga ou em preparações. Estudos demonstraram que o milho enlatado é uma boa fonte destes carotenoides, entretanto, é preciso tomar alguns cuidados com este produto, pois geralmente o milho é conservado em salmoura e tem grande quantidade de sódio, devendo ser evitado por pessoas com hipertensão. Neste caso, prefira comprar a espiga, cozinhar e retirar os grãos para colocar nas preparações. É importante salientar que o aquecimento excessivo e por demasiado tempo pode acarretar em diminuição da luteína e zeaxantina, já o congelamento parece não afetar significativamente o teor destes compostos.

Os derivados de milho, como a farinha de milho, o fubá, a polenta e o curau não contêm quantidades tão relevantes de luteína e zeaxantina quanto aos grãos, portanto, não são boas fontes destes compostos.

Mas os benefícios da luteína e zeaxantina não se restringem somente aos olhos. Pesquisas têm mostrado que o consumo de frutas e vegetais ricos nestes carotenoides são inversamente relacionados à incidência de doenças coronarianas, diminuição do câncer de cólon (intestino grosso) e câncer de mama. Sendo assim, procure incluir grãos de milho na sua alimentação. Eles podem ser adicionados a saladas, misturados no arroz já cozido, em sopas e caldos, em refogados, podem ser acrescentados em sanduíches, enfim, onde mais sua criatividade permitir.

Um forte abraço a todos e até no nosso próximo encontro

E-mail: jocelemsalgado@usp.br. Jocellem é autora dos livros: *Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Alimentos Inteligentes, Guia dos Funcionais, Editora Ediouro.*