



USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Jornal da Franca

Data: 22/05/2018

Caderno/Link: <http://jornaldafranca.com.br/conheca-dez-potentes-frutos-brasileiros-anti-inflamatorios-e-antioxidantes>

Assunto: O poder antioxidante e anti-inflamatório de dez frutos brasileiros

PODER BRASILEIRO

O poder antioxidante e anti-inflamatório de dez frutos brasileiros

Os compostos podem ajudar a combater doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, câncer e outros

Postado em: 22/05/2018 às 22:30 em [Saúde](#)



Há na mata atlântica e na caatinga frutas que podem ajudar no combate a doenças cada vez mais incidentes na população, como o diabetes e a depressão.

Esse potente pomar, porém, é pouco conhecido pela ciência, admitem pesquisadores. Na tentativa de explorá-lo, uma equipe da Escola Superior de Agricultura Luiz Queiroz (Esalq), da Universidade de São Paulo (USP), estuda os potenciais antioxidantes e anti-inflamatórios de 10 frutas brasileiras – a maioria delas também desconhecidas entre as pessoas comuns.

As frutas estudadas foram araçá-boi, cambuití-cipó, murici vermelho, murici guassú, morango silvestre, cambuci, jaracatiá-mamão, juquioba, fruta do sabiá e cajá. Os pesquisadores analisaram os extratos etanólicos das polpas das frutas para medir a capacidade de sequestro de radicais livres – que podem causar a degradação celular, entre outros efeitos maléficos ao corpo humano. Das frutas mapeadas, cinco mostraram maior atividade antioxidante e/ou anti-inflamatória: araçá-boi, cambuití-cipó, murici vermelho, morango silvestre e cajá. “Os animais tratados com elas apresentaram reduções no influxo de neutrófilos”, explica Soares. Os neutrófilos são células responsáveis pela defesa e pela imunidade do organismo – alto nível dessas estruturas no sangue pode indicar a ocorrência de infecção ou inflamação.



A presença de compostos fenólicos, grupo de antioxidantes que combatem os radicais livres, também foi um critério considerado pela equipe, com destaque também nas cinco frutas. Segundo a autora, nos experimentos, elas apresentaram importantes atividades antioxidantes e anti-inflamatória, além de grande biodiversidade de compostos bioativos. "Entre eles, ácidos fenólicos e flavonoides, que têm atraído grande interesse por pesquisadores de todo o mundo devido às bioatividades e à possibilidade de prevenção de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis", acrescenta.

Professora titular do Departamento de Química da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Jacqueline Aparecida Takahashi explica que os compostos fenólicos têm sido cada vez mais associados a benefícios para o organismo, como proteção contra doenças coronárias e câncer. Fernanda Bassan, professora do curso de nutrição da Universidade Católica de Brasília, acrescenta que a presença de compostos bioativos também podem prevenir e ajudar no tratamento de diabetes, doenças neurodegenerativas e da depressão.

Valorização nacional

Além da busca pelo potencial terapêutico das frutas, a valorização dos produtos nacionais motivou os integrantes do estudo – que contou com a parceria de cientistas da Faculdade de Odontologia da Universidade de Campinas (Unicamp). "As frutas nativas são um patrimônio nacional, porém ainda pouco valorizado pela população, principalmente pelo desconhecimento. Por exemplo, das 20 principais frutas consumidas pela população brasileira, apenas três são nativas: goiaba, maracujá e abacaxi", detalha Jackeline Cintra Soares.

Fernanda Bassan compartilha da opinião da pesquisadora. "Estamos muito acostumados a comprar frutas vermelhas, como amora, framboesa e morango, por terem antioxidantes, achando que o que vem de fora é melhor. Mas essas frutas acabam sendo mais caras. Há frutas aqui do Brasil que também são riquíssimas nesses compostos", ressalta.

Segundo os autores do estudo, incentivar o consumo de frutas nativas também pode contribuir para o alcance da média de ingestão de frutas e vegetais diárias no país.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo per capita seja de 146kg ao ano. No Brasil, não chega à metade: 57kg, segundo o Instituto Brasileiro de Frutas. "Outro ponto importante é que as indústrias vêm buscando antioxidantes naturais para substituir os sintéticos, e as frutas nativas são grandes fontes inspiradoras nessa questão", complementa Jackeline Cintra Soares.



Sem agrotóxico

Professor de tecnologia de alimentos da Universidade Católica de Brasília, Marcus Cerqueira chama a atenção para a forma como as frutas são cultivadas. Aquelas que crescem livres de agrotóxicos, em ambiente natural, com muito ataque de insetos, bactérias e fungos, criam substâncias de defesa que são passadas para a fruta ou para a flor. "Quando consumimos essas substâncias bioativas, os compostos fenólicos, elas vão ter uma ação muito parecida no nosso organismo, agindo como antioxidante, com atividade anti-inflamatória".

Segundo Cerqueira, outras características da plantação também beneficiam o potencial terapêutico da colheita. Estudos têm mostrado que, em frutas do cerrado, frio intenso, restrição hídrica, queimadas, fungos e bactérias exigem uma capacidade maior de se defender, que chegue ao consumidor. "Elas criam substâncias poderosas com o mesmo potencial das frutas citadas na pesquisa da USP. O pequi, o buriti e o cajuzinho-do-cerrado tem substâncias muito parecidas", lista.

