

Estudo contesta valor nutritivo do espinafre

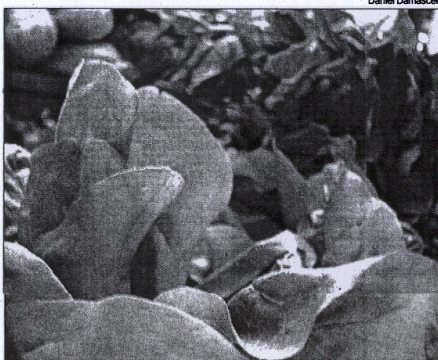
A comida preferida do marinheiro Popeye gera controvérsia. Estudo americano diz que o espinafre aumenta os músculos; professora da Esalq discorda

Priscila Fantato
Especial para A Tribuna

Quem não assistiu aos desenhos do marinheiro Popeye se alimentando de espinafre para se tornar mais forte? Pois é, mas a informação de quem come espinafre supera qualquer obstáculo, está sendo contestada. Um estudo americano diz ter comprovado que o espinafre pode ajudar a aumentar os músculos. A tese, defendida nos desenhos animados do marinheiro Popeye, foi testada em laboratórios por especialistas da Universidade de Rutgers, em Nova Jersey, onde cientistas extraíram esteróides encontrados nas folhas da verdura e avaliaram sua ação quando em contato com amostras de tecido muscular humano.

Os cientistas perceberam que os esteróides aumentaram a velocidade do crescimento dos músculos em até 20%. Eles acreditam que o esteróide age diretamente sobre proteínas, transformando-as em massa muscular. O estudo, publicado pela New Scientist, repetiu os testes com ratos e observou que o efeito foi o mesmo. Os pesquisadores afirmaram, no entanto, que quem deseja contar com a ajuda do espinafre para ficar mais forte deve comer pelo menos um quilo da verdura diariamente. Estudos anteriores sugerem que o espinafre pode ajudar as pessoas com excesso de peso a emagrecer, ao diminuir a velocidade da digestão de gordura e prolongar a sensação de saciedade. Outras pesquisas também já mostraram que a verdura pode aumentar a capacidade cerebral. (Fonte: bbcbrasil.com)

Mas a professora doutora Joicelem Salgado, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq/USP) e presidente da Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais (SBAF) contradiu a informação e destaca os malefícios do espinafre para a



Daniel Damasceno

Pesquisa da Esalq se deparou com malefícios do espinafre

saúde. “O espinafre é um dos alimentos vegetais que mais contém cálcio e ferro. Entretanto, esses dois minerais são pouquíssimos aproveitados pelo nosso corpo, já que o alto teor de ácido oxálico no vegetal inibe a absorção e a boa utilização desses minerais”. Os estudos mostram também que o ácido oxálico do espinafre pode interferir na absorção do cálcio presente em leites e seus derivados.

Esse fato sugere que o espinafre em uma refeição pode reduzir a biodisponibilidade de cálcio de outras fontes que são consumidas ao mesmo tempo. “Por isso, se no seu almoço você comeu uma torta de queijo com espinafre, tenha certeza que grande parte do cálcio do queijo não foi utilizada pelo organismo”, disse a professora que sustentou a defesa em 2004. Na época, a dissertação de mestrado orientada por Joicelem, intitulada “Avaliação química, proteica e biodisponibilidade de cálcio nas folhas de couve-manteiga, couve-flor e espinafre” teve como objetivos verificar se determinadas plantas podiam ser utilizadas na dieta humana, sem causarem prejuízos à saúde e ao bem-estar do indivíduo.

Em artigo, a doutora ressaltou a pesquisa da Esalq, onde as folhas estudadas foram adquiri-

das no comércio local e a folha de espinafre foi também adquirida de outros dois locais: da Fazendinha da Unimep e da horta do Departamento de Horticultura da Esalq/USP. Em seguida foram lavadas, secadas em estufa e moídas. A partir daí, foram acrescentadas nas dietas, avaliadas durante o ensaio experimental com duração de 30 dias.

“Os ratos alimentados com espinafre morreram na primeira semana de experiência, de disfunção renal. Usamos plantas sem agrotóxicos e as cozinhamos. O resultado se repetiu”, disse Joicelem. “Não é só a presença de ácido fítico e oxálico que preocupa. Há outras substâncias que podem ter causado a morte dos animais e um episódio de morte de vários recém-nascidos alimentados com leite e espinafre, em 1951, nos EUA. A doença conhecida como doença do branco do olho azul, pois o branco dos olhos ficava dessa cor, foi encoberta e o desenho continuou a ser exibido. Claro que existe a suscetibilidade individual, mas, diante do incerto, é melhor substituir. E no caso, a melhor opção é a couve-manteiga, onde encontramos a melhor biodisponibilidade e retenção de cálcio nos ossos com 73% nos animais que ingeriram a dieta contendo a folha”, ressaltou.