



## USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Site: Portal Família 24 horas

Data: 24-10-07 (quarta-feira)

Link: <http://www4.familia24horas.com.br>

Assunto: Espinafre ajuda a ficar forte?

### Espinafre ajuda a ficar forte?

*Revelações que Popeye desconhece!*

O marinheiro Popeye, que por décadas vem convencendo gerações de que sua valentia e força são por conta do alto consumo de espinafre, vai ter que buscar novos argumentos diante dos resultados da pesquisa desenvolvida na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz – ESALQ, da Universidade de São Paulo (USP).

A pesquisadora, Joicelem Mastrodi Salgado, professora titular de Nutrição da ESALQ, e coordenadora de uma pesquisa sobre o possível efeito tóxico do espinafre, revelou que o alto teor de ácido oxálico desse vegetal não permite que o nosso corpo aproveite a grande quantidade de cálcio e ferro presentes no espinafre.

*“Além do ácido oxálico do vegetal inibir a absorção e a boa utilização desses minerais pelo nosso organismo, os estudos mostraram que a presença desse ácido no espinafre pode interferir na absorção do cálcio presente em leites e seus derivados, diz.*

Segundo Joicelem, esse fato sugere que o espinafre reduz a biodisponibilidade de cálcio de outras fontes consumidas ao mesmo tempo numa refeição, e exemplifica: “*se no almoço você comeu uma torta de queijo com espinafre, grande parte do cálcio do queijo não foi utilizado pelo seu organismo*”.

Mas a origem da preocupação com esse vegetal não é recente. Há algumas décadas, nos Estados Unidos, a ingestão de leite batido com espinafre, para enriquecer a bebida com ferro, causou a morte de crianças recém-nascidas. Essa doença ficou conhecida como “doença do branco do olho azul”, pois o branco dos olhos ficava dessa cor.

*“Posteriormente, descobriu-se que a presença do espinafre no leite era a causadora da tragédia, mas em 1951 o fato foi encoberto e o desenho do marinheiro Popeye continuou a ser exibido”, conta a professora.*

#### O que a pesquisa da ESALQ revelou

O estudo quis verificar se o consumo das folhas de couve-manteiga, de couve-flor e de espinafre podiam ser utilizadas na dieta humana, sem causar prejuízos à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Para tal, valeu-se de ensaios conduzidos com animais experimentais.

Segundo a coordenadora da pesquisa, os resultados mostraram que as folhas de espinafre tinham altos teores de ácido fítico e oxálico - dois fatores antinutricionais. Os animais alimentados com a folha de espinafre morreram logo na primeira semana. Várias outras tentativas foram feitas, inclusive a de usar na dieta dos animais as folhas de espinafre cozidas para verificar se os fatores tóxicos, presentes no espinafre, poderiam ser destruídos com o calor.

*“Contudo os resultados se repetiram. Os animais morreram com hemorragia, tremores e perda de peso. No exame patológico foi comprovado inchaço renal, indicando uma nefrotoxicidade, edema celular e depósito de substâncias aparentemente cristalizadas nos túbulos renais, o que provoca disfunção renal”, esclarece a pesquisadora.*

Ela comenta ainda que em relação à couve-manteiga e à couve-flor não se observou nenhum efeito tóxico, verificando-se que a melhor biodisponibilidade e retenção de cálcio nos ossos (73%) ocorreram nos animais que ingeriram a dieta com couve-manteiga.

A professora alerta que além da grande presença de ácido oxálico e fítico, provavelmente a folha do espinafre contém outras substâncias tóxicas, que podem ter causado o óbito dos animais do estudo, bem como o incidente com os recém-nascidos nos Estados Unidos.

Portanto, a indicação é que o espinafre seja substituído por outros vegetais folhosos. A pesquisadora sugere como fontes alternativas para consumo de cálcio e ferro: couve, brócolis, folha de mostarda, agrião, as folhas de cenoura, beterraba, couve flor e leguminosas como feijões, ervilhas, lentilhas e soja.

Quem sabe, em breve, Popeye também mude sua dieta...

**OBS:** A entrevistada é autora dos livros: "Previna Doenças. Faça do Alimento o seu Medicamento", "Farmácia de Alimentos. Recomendações para Prevenir e Controlar Doenças" e o mais recente, com duas edições esgotadas, "Alimentos Inteligentes" da editora Ediouro.