

**Alho e cúrcuma**

# Prevenção a diabetes

**Alimentos podem ser uma importante alternativa para a redução do risco de diabetes**

**E**m todos os países do continente, o aumento da incidência da diabetes mellitus do tipo 2 é assustador. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde, cerca de 180 milhões de pessoas no mundo tem esta doença e esses números podem aumentar ainda mais, com previsão para 386 milhões em 2030.

Diante destes dados desanimadores, diversas pesquisas científicas têm investigado alternativas que auxiliem tanto na redução da incidência quanto na melhora do quadro clínico destes pacientes, aumentando, assim, a sua qualidade de vida. Novas pesquisas também demonstram que os condimentos, tão famosos por proporcionar um sabor personalizado à comida podem exercer funções muito além, agindo como promotores de saúde e bem-estar para diversas doenças e em especial para a diabetes. Dentre estes condimentos, temos dois que estão se destacando no meio científico: a cúrcuma e o alho.

A cúrcuma, também conhecida como gengibre dourado ou açafrão da Índia, é uma espécie originária do sudeste asiático sendo muito utilizada como uma especiaria, devido ao seu sabor pronunciado e à sua coloração amarelada. Sua produção ocorre em quase todas as regiões do Brasil, sendo os Estados de São Paulo, Minas Gerais e Goiás os maiores produtores. A produção do açafrão em Marã Rosa -GO é realizada por pequenos agricultores familiares, os quais garantem sua renda parcial ou total do cultivo do açafrão e já possuem o selo de identificação geográfica, o que garante a origem do produto, atribuído há séculos na Europa.

Os benefícios atribuídos à cúrcuma devem-se à presença de substâncias denominadas curcuminoides, destacando-se a curcumina, que já demonstrou possuir uma vasta gama de efeitos benéficos à saúde, incluindo a redução dos níveis de glicose e de colesterol sanguíneo.

O alho, tão conhecido devido ao seu odor e sabor intenso, também tem sido a cada ano que passa mais reconhecido devido aos seus efeitos benéficos à saúde. Seu cultivo é muito antigo e já nos tempos remotos era consumido com o objetivo de aliar sabor e saúde. Na Grécia antiga, o alho era utilizado como estimulante por atletas olímpicos; na China, o chá de alho era muito utilizado para o tratamento de dores de cabeça,



Muitos benefícios têm sido atribuídos ao consumo do alho, tais como atividade antibacteriana, antifúngica e antiviral



Os benefícios atribuídos à cúrcuma devem-se à presença de substâncias denominadas curcuminoides

febre, disenteria e cólera, enquanto na Índia era indicado para assepsia de ulcerações. E mais recentemente, durante a 2ª Guerra Mundial, o alho foi empregado para assepsia de ferimentos e na prevenção de gangrena nos membros amputados.

Muitos benefícios têm sido atribuídos ao consumo do

alho, tais como atividade antibacteriana, antifúngica, antiviral, anticancerígena, anti-hipertensiva, antioxidante, antiplaquetária, antitrombótica, redução do colesterol e glicose sanguínea. Essa gama de benefícios é atribuída à presença de compostos bioativos, com destaque aos que contêm enxofre. Quanto intacto, o alho não

apresenta sabor e odor peculiar, porém, quando picamos, trituramos, fatiamos ou macecamos a ruptura das células desencadeiam uma sequência de reações que irão formar os compostos responsáveis pelo odor, sabor e, principalmente, os compostos benéficos à saúde. Sendo assim, lembre-se de quando for consumir o alho é

muito importante que você corte ou macece os bulbos. Vale a pena lembrar também que é importante evitar fritá-lo, uma vez que a temperatura provoca a perda destes compostos. Sendo assim, use e abuse do alho in natura.

Apesar das inovações nos medicamentos antidiabéticos e anti-hiperglicêmicos orais, atualmente a busca pela "volta à natureza" tem ganhado muito espaço para a diabetes, uma vez que podem apresentar menos efeitos colaterais que as drogas sintéticas. É muito importante ressaltar também que, como demonstrado anteriormente, o alho e a cúrcuma apresentam inúmeros benefícios quando consumidos de forma separada. No entanto, já existem diversos relatos de que quando consumidos em conjunto eles podem ser ainda melhores, uma vez que irão agir por diferentes mecanismos, promovendo, assim, o aumento dos benefícios à saúde.

Essa interação foi comprovada mais recentemente por uma pesquisa científica realizada com 30 homens e mulheres com idade acima de 35 anos e que possuíam diabetes mellitus tipo 2 (diabetes adquirida e não de origem genética). Esses pacientes consumiram durante 14 semanas 200 mg de extrato de cúrcuma e 200 mg de extrato de alho e os resultados foram impressionantes. Os pesquisadores relataram que os pacientes que consumiram esses dois alimentos em conjunto apresentaram uma redução nos níveis de glicose sanguínea igual aos pacientes que utilizaram o medicamento Glibenclâmida, um medicamento muito comum entre os pacientes com diabetes.

Diante disso, fica clara a importância destes dois condimentos como uma alternativa para a redução do risco de diabetes e também para os pacientes que já possuem esta doença. Portanto, não hesite em incluí-los na sua dieta, incluindo a cúrcuma em diversos pratos, como no macarrão, arroz, carnes, molhos e ovos mexidos. Quanto ao alho, lembre-se de consumi-lo sempre in natura e o ideal são 2 bulbos (dentes) de alho por dia.

*Um forte abraço a todas e até o nosso próximo encontro*

**Jocelyn Mastroli Salgado é professora titular de Nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocelynsalgado.com.br](http://www.jocelynsalgado.com.br). E-mail: [jocelynsalgado@usp.br](mailto:jocelynsalgado@usp.br)**