



USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Gazeta de Piracicaba

Data: 27/12/2015

Caderno/Link: Nutrição e Saúde – Página 16

Assunto: Benefícios da fruta Romã

16 NUTRIÇÃO E SAÚDE GAZETA DE PIRACICABA
PIRACICABA, DOMINGO, 27 DE DEZEMBRO DE 2015

NUTRIÇÃO E SAÚDE

JOCELEM MASTRODI SALGADO

joclemsalgado@usp.br



Saiba mais

Agora que já sabemos que os benefícios da romã vão além das superstições e simbologias, podemos concluir que o consumo frequente desta fruta pode contribuir na redução do risco de diversas doenças.

Romã

Benefícios e simpatias

Considerado uma fruta exótica, alimento é relacionado a simpatias na virada do ano

“**A** deus ano velho, feliz ano novo”...

Finalmente estamos encerrando o ciclo de 2015. O grande marco de final de ano são as comemorações de confraternização entre amigos, no trabalho, as quais despertam inúmeros sentimentos, como a gratidão, além de relembrar ao lado de nossos entes queridos os bons momentos vivenciados neste ano.

Com as festividades surgem as superstições e as simpatias, que geralmente recorremos para que o próximo ano comece literalmente com o



Fotos: iStock

Esses benefícios da romã em relação à doença de Alzheimer são atribuídos aos níveis elevados de antioxidantes em comparação com outras frutas.

Os polifenóis, presentes na romã, são apontados como neuroprotetores quando estudados em diferentes modelos animais. Porém, não existe nada comprovado sobre retardar o início ou melhorar a progressão.

Alguns estudos sugerem que o consumo do fruto ou casca pode ser coadjuvante para reduzir a progressão da doença de Alzheimer e outras

Continuação na próxima página.



"pé direito".

A romã, considerada uma fruta exótica, é relacionada com as simpatias na virada do ano e diversas histórias abordam que ela é consumida para atrair muita fartura para o próximo ano que se inicia, além de contribuir fortemente para a fertilidade.

Uma simpatia muito conhecida da romã é para atrair dinheiro. Ela é comumente realizada na noite do Ano Novo. A simpatia diz que devemos consumir sete sementes da romã na noite de Réveillon e embrulhar todas as sementes em um papel e guardar o pacotinho na carteira. Segundo a crença, a partir disto iremos obter dinheiro o ano inteiro, caso a simpatia seja realizada corretamente, ou seja, não se esqueça de carregar suas sementinhas na carteira durante o ano.

O consumo deste fruto é milenar e simbólico. Os romanos utilizam a romã em suas cerimônias para simbolizar a ordem, riqueza e fecundidade, sendo considerada, durante a idade média, em histórias como um ícone da boa educação. Mas, apesar das inúmeras simbologias, foram os judeus os primeiros a associar este fruto à prosperidade.

No entanto, além das crenças sobre dinheiro e



Romã tem diversos compostos bioativos com capacidade antioxidante, em especial os flavonoides

prosperidade, são associados muitos benefícios à saúde com o consumo da romã. Ela possui diversos compostos bioativos com capacidade antioxidante, em especial os flavonoides. Estes compostos auxiliam na eliminação dos famosos radicais livres que são asso-

ciados ao envelhecimento celular e

também podem auxiliar na prevenção de algumas doenças.

A alta capacidade antioxidante da romã, a qual contribui para redução do risco de desenvolver algumas doenças, é devido à presença dos seus compostos fenólicos, os quais auxiliam na redução de diversas doenças relacionadas ao estresse oxidativo como: câncer, doenças cardiovasculares e as doenças neurodegenerativas.

O subproduto da romã, bagaço, contém cerca de 78% de casca e 22% de sementes. Em trabalho realizado pelo Grupo de Estudos em Alimentos Funcionais (Geaf) do qual sou coordenadora, verificou-se que a casca da romã destaca-se em relação à atividade antioxidante quando comparada à polpa, demonstrando um enorme potencial de utilização deste resíduo como uma possibilidade de ingrediente funcional.

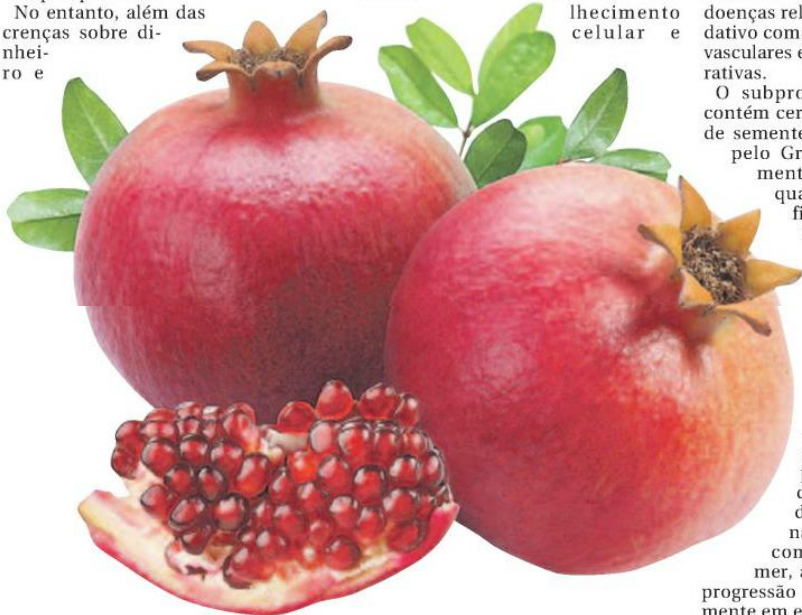
Em pesquisa realizada recentemente, verificou-se que tanto a polpa, mas principalmente a casca da romã, pode ser considerada uma fruta aliada na prevenção de doenças como a doença de Alzheimer, auxiliando na redução da progressão dessa doença, principalmente em estágios iniciais.

que afetam diretamente o sistema nervoso.

Agora que já sabemos que os benefícios da romã vão além das superstições e simbologias, podemos concluir que o consumo frequente desta fruta pode contribuir na redução do risco de diversas doenças e que, além disso, trará para o próximo ano muita prosperidade na saúde e, quem sabe, se acreditarmos firmemente não irá atrair dinheiro, não é mesmo? Não custa tentar!

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.jocelmsalgado.com.br. E-mail: jocelmsalgado@usp.br.



Romã é consumida para atrair muita fartura para o próximo ano que inicia