



• QUE BELEZA!

O poder do açafrão

Ele diminui os sintomas da depressão, segundo pesquisa feita por nutricionista

Utilizado como tempero ou para tratamentos gástricos, o açafrão traz mais um benefício à saúde: diminui os sintomas da depressão. Esse resultado foi comprovado em uma pesquisa da nutricionista Gizele Barankevicz, de 23 anos, na qual identificou uma ação antidepressiva e antioxidante no pó, oriundo da planta cúrcuma.

Durante o estudo, ela percebeu que o alimento é capaz de reduzir e prevenir sintomas semelhantes aos da depressão humana. Para isso, fez um teste de natação forçada em ratos, em tanques de acrílico: um grupo comeu cúrcuma, e

o outro, não. Os animais que ingeriram a planta nadaram para escapar do risco. Mas, os que não a comeram ficaram parados, sem tentar fugir do perigo.

“Quando a pessoa toma um antidepressivo, ela tem justamente o estímulo para sair da situação perigosa”, explica a pesquisadora do Programa de Pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (Esalq), da USP.

Apresentada no último dia 19, a pesquisa faz parte da dissertação de mestrado de Gizele. Segundo a nutricionista, o trabalho não ana-

lisa apenas a curcumina, um dos componentes da cúrcuma, mas todo o alimento. “Vou continuar esse trabalho no doutorado, para ver se dá o mesmo efeito em humanos. Quero testar mais profundamente”, ressalta. Por não ter usado ainda em humanos, ela não sabe se há efeitos colaterais.