

Frutinha ajuda galera fofinha a ficar em forma

Pesquisa Estudo da **Unicamp** em animais indica que a jabuticaba e o jambo-vermelho podem ser fortes aliados na perda de peso e também colaboram com a memória Página 5

Pesquisa Jabuticaba e jambo-vermelho ajudam a emagrecer

Vai uma frutinha aí?

Antonio Scarpinetti/Ascom-Unicamp

Estudo da Unicamp em animais também indica que elas são boas para a memória

••• Uma boa notícia pra quem está com uns quilinhos a mais e anda esquecido: dá pra entrar nos eixos comendo jabuticaba e jambo-vermelho. Uma pesquisa de doutorado da nutricionista Ângela Giovana Batista, da Unicamp, mostrou que elas ajudam a prevenir doenças associadas à obesidade e fazem bem à memória. A informação, divulgada pelo Jomal da Unicamp (JU) no último dia 14, revela que as frutas beneficiaram o aprendizado e memória em cobaias animais.

A ação de compostos antioxidantes e fibras dessas frutas vermelhas ajudam a prevenir doenças. "Nosso grupo trabalha com a jabuticaba desde 2008 e, como os estudos foram mostrando efeitos benéficos da fruta, resolvemos dar sequên-

cia à linha de pesquisa", explicou Ângela Batista ao repórter Luiz Sugimoto. "O jambo é uma fruta que não conhecíamos e que decidimos investigar por não haver nenhum relato na literatura sobre seus efeitos, sendo que a produção de um jambeiro-vermelho é muito alta no Brasil", disse.

A pesquisa, orientada pelo professor Mário Roberto Maróstica Júnior, foi desenvolvida no Laboratório de Nutrição e Metabolismo da Faculdade de Engenharia de Alimentos e revelou que o jambo tem, em sua composição, quantidades expressivas de fibras e compostos associados a propriedades benéficas contra doenças metabólicas.

Segundo a pesquisadora, a composição química da jabuticaba e do jambo se altera. "A planta produz esses compostos bioativos para se defender dos efeitos de um clima indesejado para ela e, conforme o clima muda, ela apresenta quantidades diferentes destes compostos", disse.

• PRA CHEGAR RAPIDINHO AO CONSUMIDOR

Pesquisadores da Unicamp trabalham para incorporar as frutas vermelhas em produtos que cheguem logo ao consumidor. "Já investigamos, por exemplo, os efeitos do chá da casca de jabuticaba e também em barra de cereais. Começamos a divulgar estudos em 2012 e chegamos notícias da utilização de sua casca para a produção de farinhas, sucos e sorvetes. É importante salientar que tais produtos têm efeito preventivo e não curativo", afirma a nutricionista.



Nutricionista = Ângela Batista, responsável pelo estudo

• AJUDA TAMBÉM A MELHORAR A MEMÓRIA

Os animais foram submetidos ao teste "labirinto aquático de Morris". Por 5 dias, foram treinados a encontrar uma plataforma escondida na piscina. "No último dia, a plataforma foi retirada. Ao procurá-la, os animais que não receberam o suplemento nadavam a esmo, enquanto os que consumiram jambo e casca de jabuticaba nadavam exatamente até onde estava a plataforma", disse Ângela.

Camundongos confirmam

Camundongos passaram dez semanas consumindo dietas com baixa e alta concentração de gordura, suplementadas com a casca de jabuticaba e a polpa de jambo-vermelho. "Após esse tratamento, os animais mostraram melhoras em marcadores de obesidade, como diminuição da massa corporal gorda, maior resistência à insulina periférica, redução de marcadores pró-inflamatórios e aumento da defesa antioxidante (que combate os radicais livres do organismo). Todos esses parâmetros estão associados com a prevenção de diabetes tipo 2", explicou a nutricionista. Os pesquisadores investigaram, ainda, o papel da jabuticaba e do jambo na memória dos animais.