

Frutas DO BEM

Jambo e jabuticaba contribuem para a memória e previnem contra doenças da obesidade



Débora de Souza
deborasouza@liberal.com.br
AMERICANA

Você tem mais um motivo para gostar de jabuticaba! De acordo com o estudo divulgado pela Unicamp, no início de julho, essa frutinha brasileira contribui para a memória, o processo de aprendizado e ajuda a prevenir doenças associadas à obesidade. Os mesmos benefícios foram constatados também no jambo-vermelho, fruta comum nas regiões Norte e Nordeste do país e pouco conhecida no Sudeste.

O estudo faz parte do doutorado da nutricionista Ângela Giovana Batista, em parceria com o Laboratório de Nutrição e Metabolismo, da FEA (Faculdade de Engenharia de Alimentos) e o Laboratório de Ultraestrutura Celular, do IB (Instituto de Biologia), ambos pertencentes à Unicamp.

Segundo a pesquisadora, as frutas possuem quantidades expressivas de fibras e polifenóis – com destaque para antocianinas –, compostos que ajudam a com-

bater doenças metabólicas e problemas cardiorrespiratórios. Além da composição química das frutas, o estudo envolveu pesquisa prática com ratos submetidos a uma dieta rica em gordura. Esse tipo de alimentação eleva a produção de radicais livres pelo organismo e causa danos ao hipocampo, parte do cérebro responsável pela memória e aprendizado (e uma das primeiras afetadas pela doença de Alzheimer). Tais danos deixaram de ocorrer quando a dieta foi enriquecida com jabuticaba e jambo-vermelho.

A nutricionista ressalta: “Divulgamos nossos estudos desde 2012 e, não sei se por coincidência, chegam notícias da utilização de sua casca para a produção de farinhas, sucos, iogurtes e sorvetes. Mas é importante salientar que tais produtos, quando viabilizados, têm efeito preventivo e não curativo.”.

O ESTUDO. Os 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



Antonio Scarpinetti/ASCOM/UNICAMP

PESQUISA. Jabuticaba e o jambo ajudam a combater doenças metabólicas e problemas cardiorrespiratórios

parâmetros estão associados com a prevenção de diabetes tipo 2 – um problema de saúde pública de grande escala no Brasil e no mundo”, explica Ângela.

Eles ainda foram colocados em uma minipiscina e treinados, durante cinco dias, a chegarem até a plataforma que dava acesso à saída. No último dia, a plataforma foi retirada e foi observado que os ratos que se alimentaram das frutas nadaram, sozinhos, até o local onde ficava a plataforma, enquanto que aqueles que não se alimentaram delas ficaram nadando a esmo.

PARA ENTENDER. Uma dieta rica em gordura eleva a produção de radicais livres pelo organismo e causa danos ao hipocampo, parte do cérebro responsável pela memória e aprendizado (e uma das primeiras afetadas pela doença de Alzheimer), e promove a fosforilação de uma proteína chamada Tau. Ela “gruda” em vários pontos do hipocampo causando o que a cientista chama de “marcação do Alzheimer”. A Tau prejudica a plasticida-

de neuronal e, consequentemente, a comunicação entre os neurônios que, por sua vez, perdem a capacidade de acessar e formar a memória. O estudo apontou que a dieta suplementada com as cascas das frutas evita a formação de marcadores do Alzheimer e a fosforilação do Tau.

Ângela reforça que a alimentação é a melhor forma de prevenir doença como, por exemplo, o mal de Alzheimer – doença que começa a se desenvolver dez ou quinze anos antes de ser diagnosticado. “Ocorre que os marcadores do Alzheimer já estão lá e é quando a alimentação é muito importante. Hoje as pessoas demonstram mais consciência de que ‘você é o que você come’, retomando valores da antiga medicina pregada por Hipócrates: ‘que seu alimento seja seu medicamento’”, finaliza a pesquisadora.

O estudo completo pode ser acessado pelo link www.unicamp.br/unicamp/ju/noticias/2017/06/13/jambo-e-jabuticaba-fazem-bem-memoria-e-previnem-contra-doencas-da-obesidade.